Työterveyslaitos

NYT LAITETAAN KROPPA JA NUPPI KUNTOON!

Tunnetko itsesi usein väsyneeksi? Etkö jaksa tehdä niitä asioita, joita haluaisit tehdä? Syynä voivat olla epäterveelliset tapasi, esimerkiksi liikunnan puute, epäterveellinen ruoka tai vähäinen uni. Työterveyslaitoksen uusi "Nyt laitetaan kroppa ja nuppi kuntoon" -verkkosivusto auttaa sinua tai lähiporukkaasi, jotta voit elää terveellisemmin.

www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon

Sopimuspalokuntalainen: tämä on kehitetty juuri sinulle; voit valita pelastajien viitearvot! Opas soveltuu myös kaikille muille - jokaiselle, joka haluaa parantaa vireyttään ja jaksamistaan elämäntapojen avulla.

Sisältö on suunniteltu yhteistyössä Suomen Sopimuspalokuntien liiton toimijoiden kanssa ja on osa TyhyverkostoX -hanketta. Hanketta rahoittaa ESR.

Lisätietoja antaa:
Vanhempi tutkija Sirpa Lusa,
Työterveyslaitos
sirpa.lusa@ttl.fi
p. 040 522 9754

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta
2014–2020

Tutustu Nyt laitetaan kroppa ja nuppi kuntoon -sivustoon!

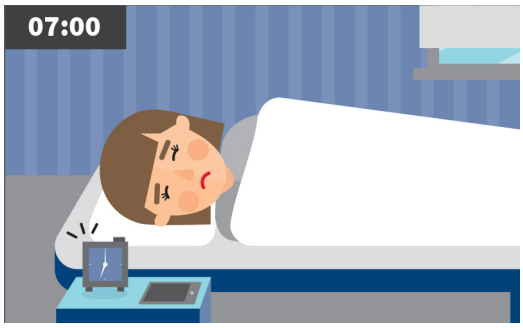
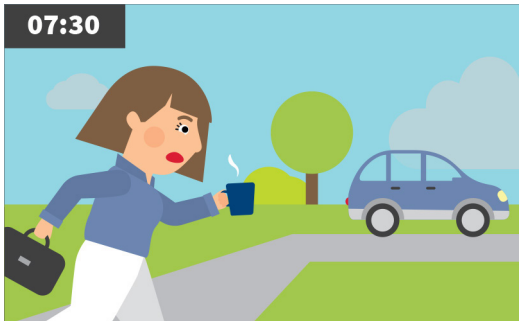
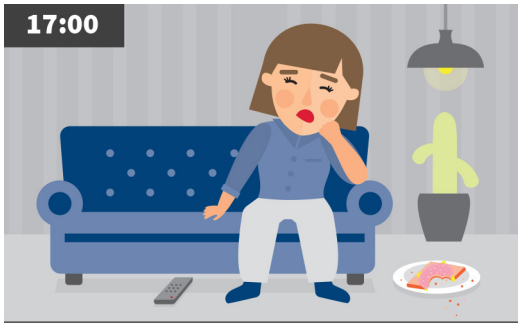
Verkkosivustolla kerrotaan, miten voit arvioida elämäntapojasi ja -arvojasi, miten voit lisätä liikuntaa, miten saat tarpeeksi lepoa ja miten kannattaa syödä. Ohjeita voi käyttää yksin tai ryhmässä.

Hyväkuntoinen jaksaa paremmin arjessa

Kun olet hyvässä kunnossa, jaksat huolehtia myös muista asioista. Joka päivä täytyy sekä levätä että rasittaa itseään. Joskus väsymisen syynä voivat olla sairaudet, joiden hoidosta vastaa lääkäri.

PALAUDU JOKA PÄIVÄ!

Sivustolla on myös kuntolaskuri

Kuntolaskuri arvioi, millaisiin töihin kykenet ilman että väsyt liikaa. Testien perusteella saat arvion kunnostasi. Lisäksi opit sydämesi sopivan sykkeen, kun harjoittelet kestävyysurheilua. Voit myös arvioida palautumistasi, untasi ja ruokailuasi.

JOKAINEN VALINTA VAIKUTTAA