

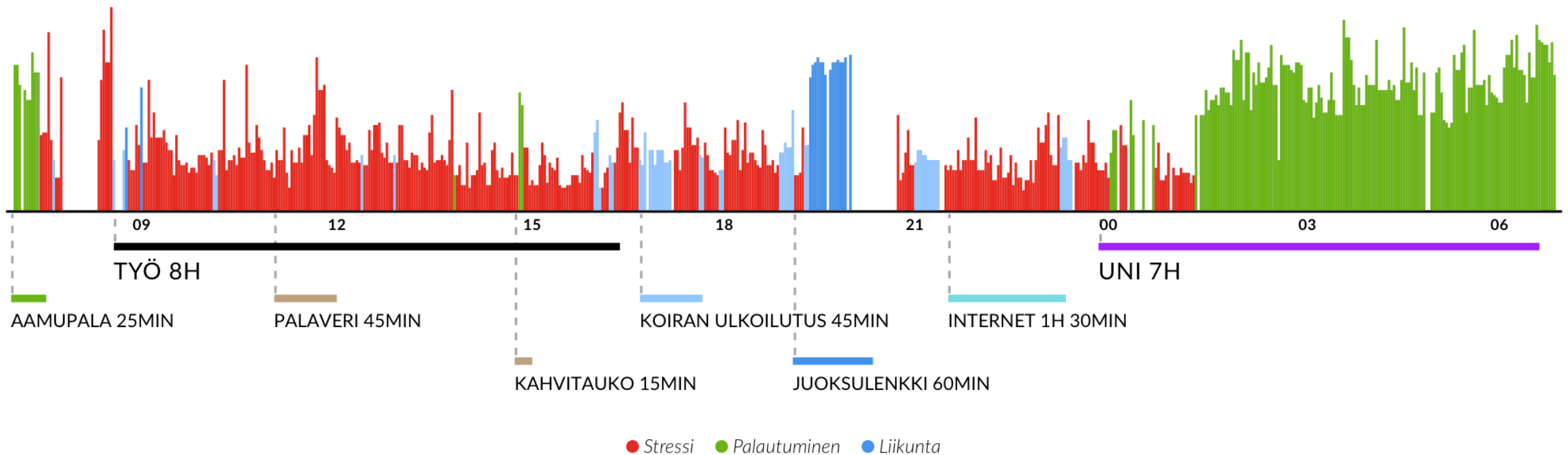
# Kuormitus- ja voimavaratekijöiden tunnistaminen

Onko stressiä sopivasti vai liikaa? Missä tilanteissa stressi lisääntyy?

Palauttaako uni ja onko sitä riittävästi?

Onko työajalla tai vapaa-aikana palautumista? Mitkä tekijät auttavat palautumaan?

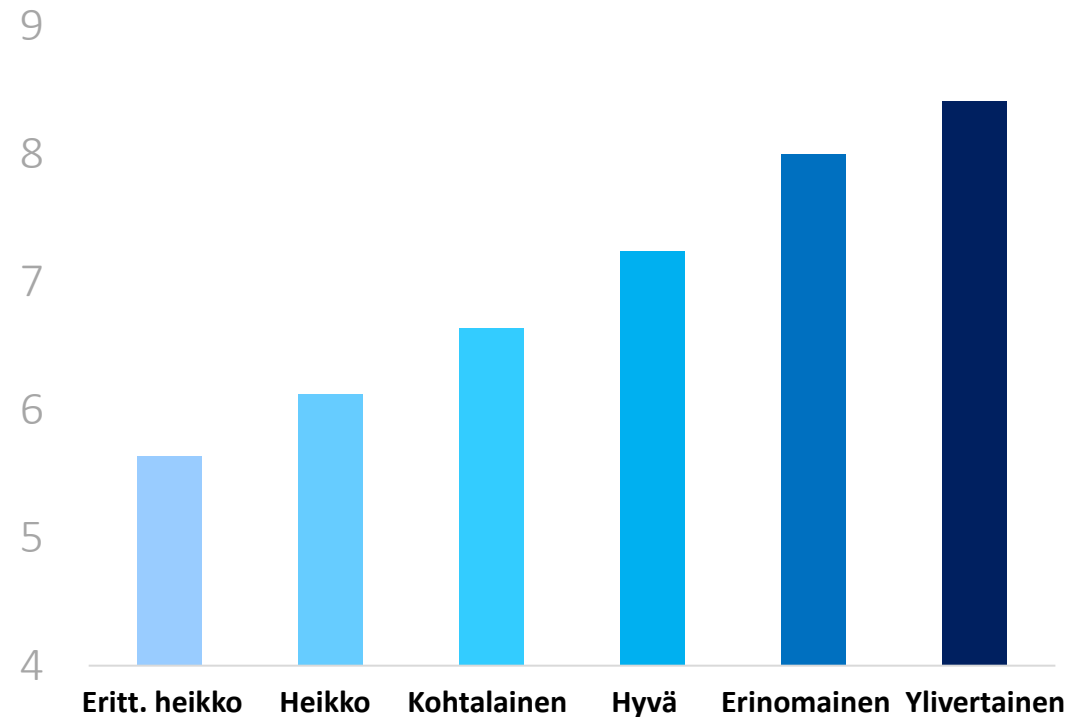
Sisältääkö päivä riittävästi / sopivasti liikumista ja aktiivisuutta?



# HYVÄ KUNTO JA PALAUTUMINEN TUKEVAT TOISIAAN

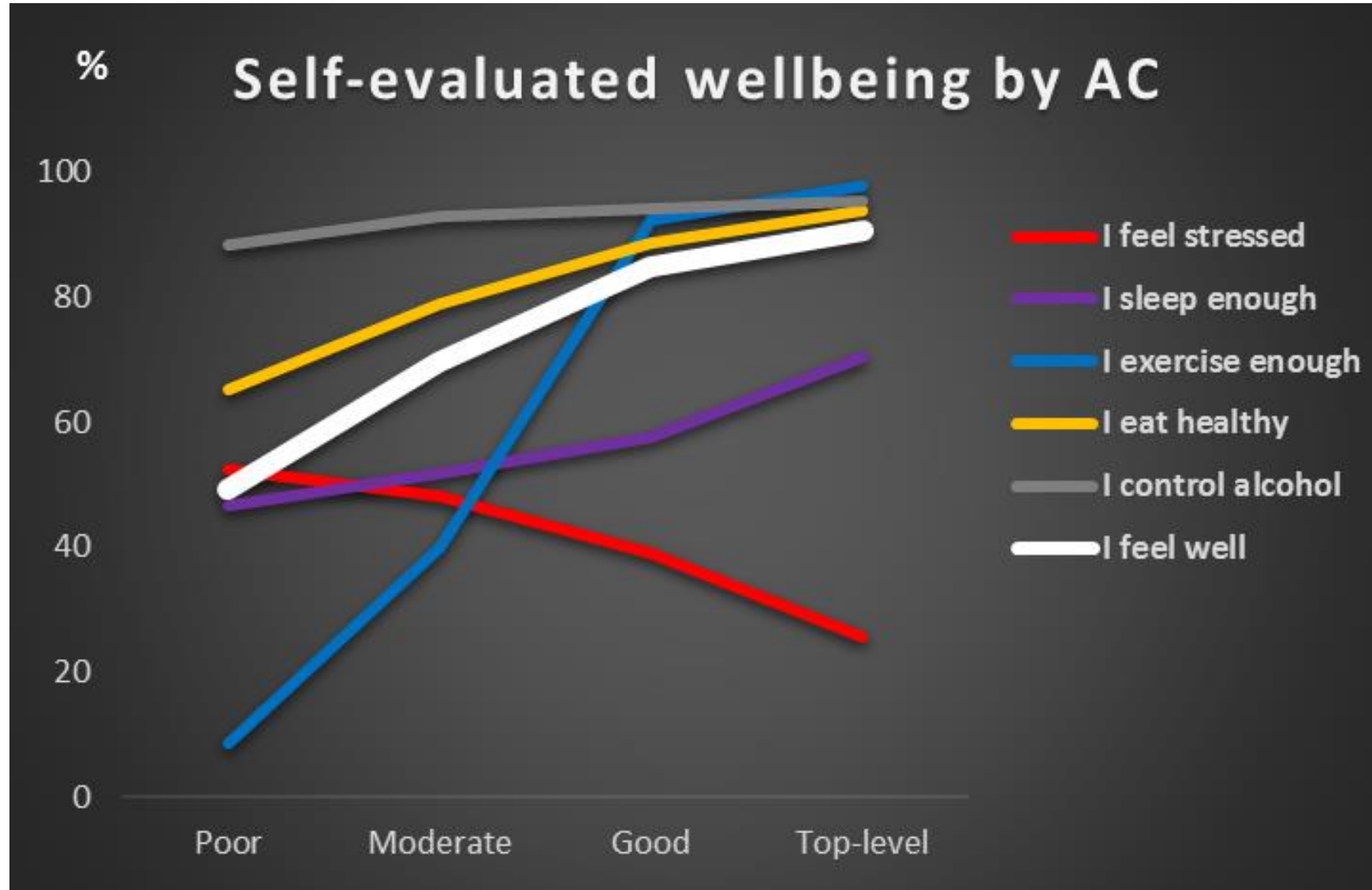
## Palautumisen määrä (h.) vs. Fyysinen kunto

tuntia



Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on erinomainen keino edistää palautumista.

# KOETTU HYVINVOINTI ERI AKTIIVISUUSLUOKISSA

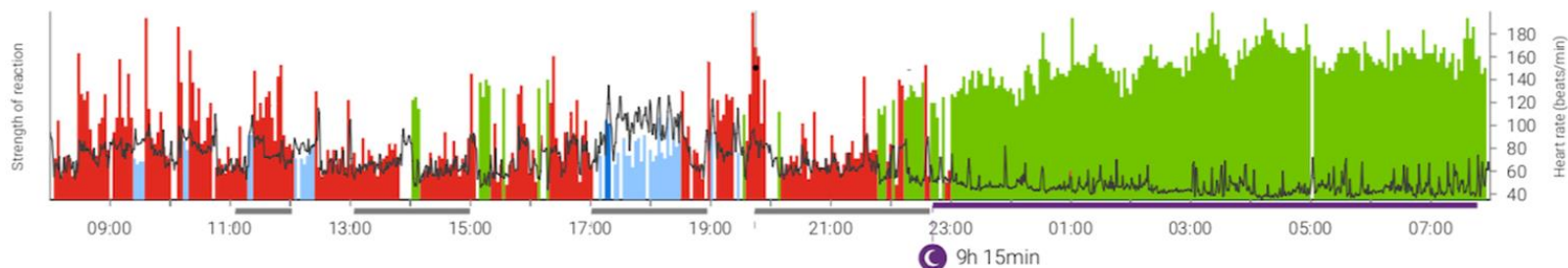
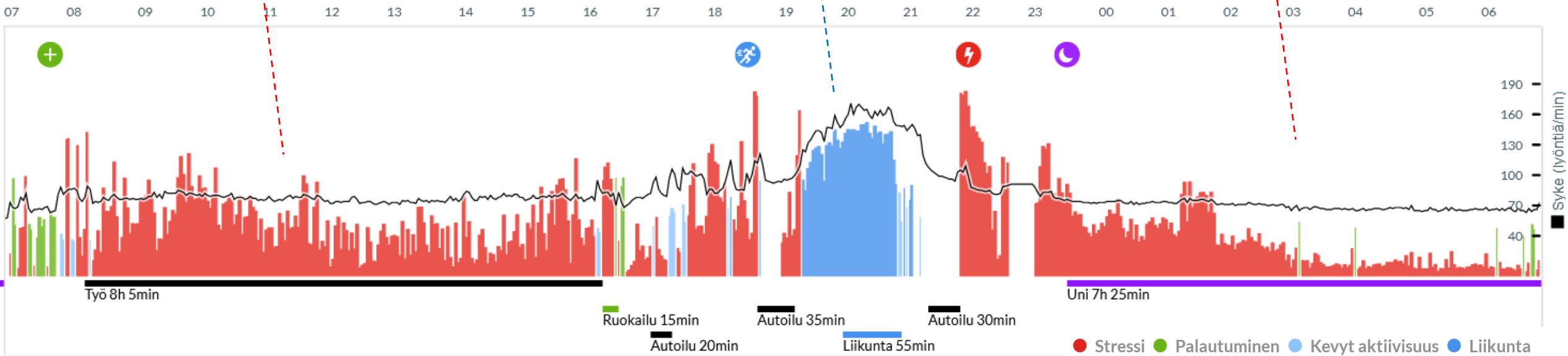


# KUORMITTAVAN vs. KEVYEN LIIKUNNAN VAIKUTUS UNEEN

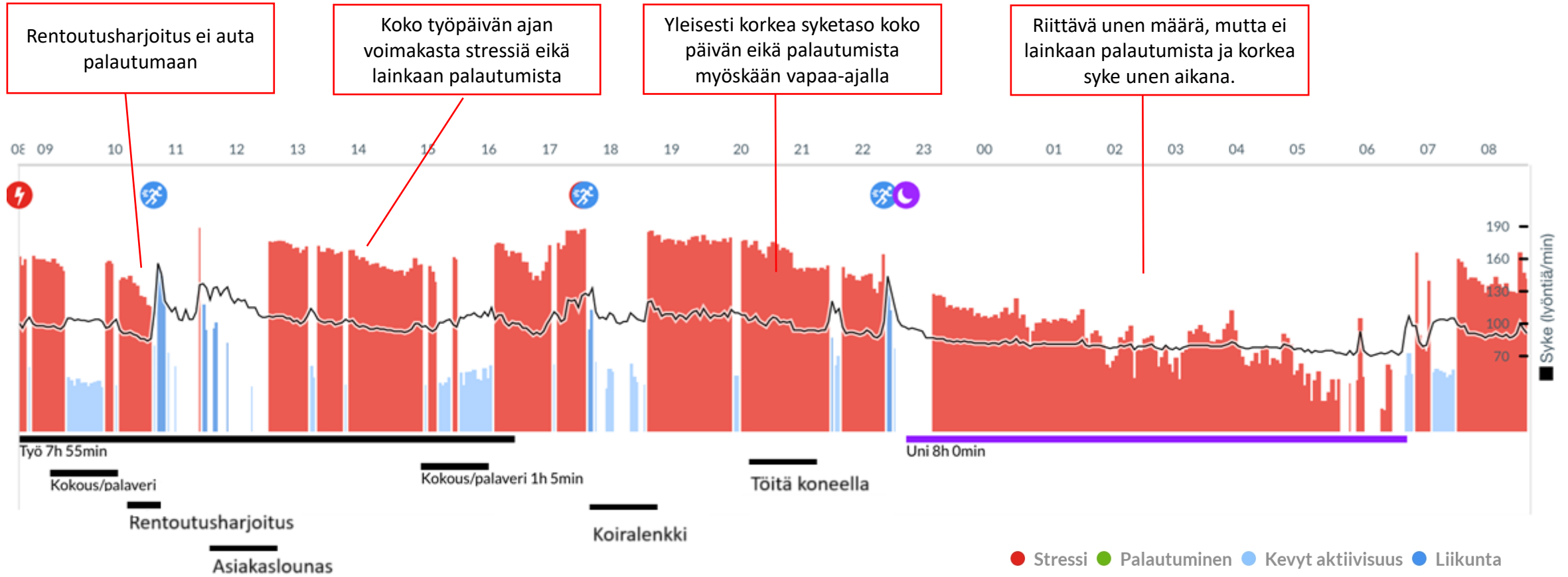
Hektinen työpäivä oli yhtäjaksoista stressiä, ei palautumista eikä fyysistä aktiivisuutta.

1,5h reipas juoksulenkki tuotti erittäin kehittävän harjoitusvaikutuksen (TE 4.1)

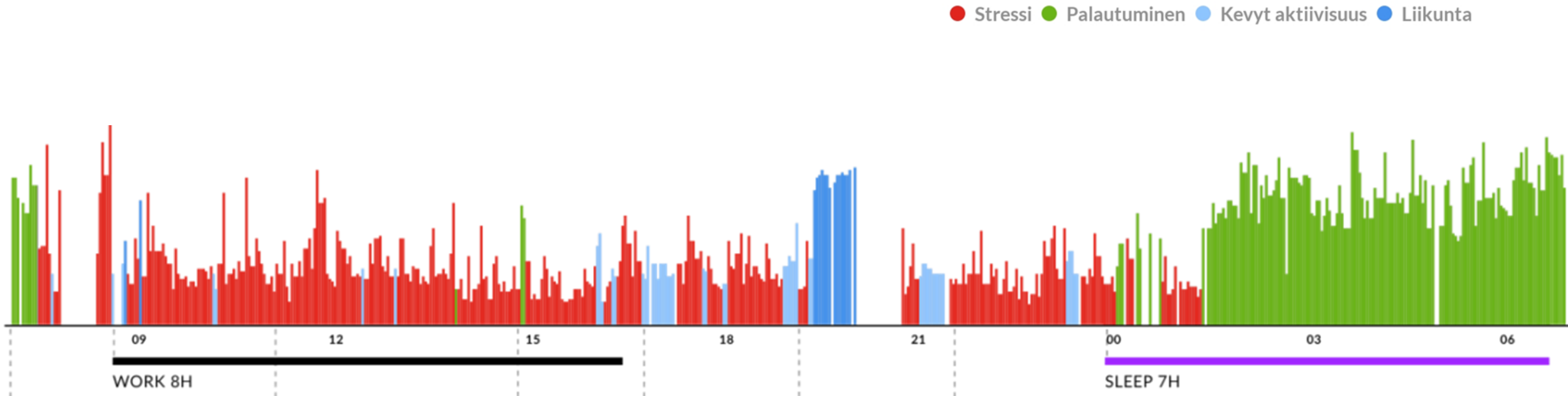
Kuormittavasta päivästä + iltaliikunnasta johtuen yöni ei palauttanut, vaan keho kävi kierroksilla läpi yön.



# CASE: UUPUNUT ESIMIES



# HYVINVOINNIN PERUSPALIKAT



## STRESSI

- Luonnollinen reaktio; pitää meidät liikkeessä. Lyhytkestoisena parantaa suorituskykyä.
- Pitkään jatkuvana heikentää suorituskykyä ja altistaa sairauksille.

## LIIKUNTA

- Pienikin panostus liikuntaan on hyödyllistä sekä henkisesti että fyysiselle terveydelle.
- Hyväkuntoisena palautut ja voit paremmin.

## UNI

- Unen tarve 7-9 h; lisääntyy henkisen tai fyysisen kuormituksen kasvaessa.
- Jatkuvalle univajeelle vahva yhteys sairauksiin ja mielenterveyden ongelmiin.

# Reagoi ajoissa – varmista riittävä palautuminen!

