
HEALTHY
FRESH
ME

HEALTHYFRESHYOU -
Viiden rutiinin säännät







1. liike

Liiku 15 minuuttia heti herättyäsi! Saat yhteensä 10 valmiiksi kuvattua aamuharjoitusta. Toista näitä harjoituksia viiden viikon ajan vähintään viisi kertaa viikossa. Videot tulevat näkyviin arkipäivisin klo 3.00 ryhmän etuseinälle.

Kerää päivittäin askelia!
Tavoiteaskelmäärä per päivä on 10 000 haasteen ajan. Jos kävely on ollut viime aikoina vähäistä, aloita esimerkiksi 5000 askeleella/päivä ja kasvata tätä määrää viikottain aina 10 000 saakka.



Vapaavalintaiset iltaharjoitukset!
Saat toisella viikolla mukaan valmiiksi nauhoitetut 15 min iltaharjoitukset. Näitä tulee myös yhteensä 10 erillaista ja julkaistaan ryhmään aamuharjoituksen kanssa samaan aikaan toiselta viikolta lähtien.

2. Nesteytys



Aloita päivä juomalla 0,5 litraa vettä (mieluiten suodatettua), johon lisäät veden alkaalisuutta mineraaleilla (laadukas suola) ja/tai stiruunalla. Juo halutessasi myös viherjauheshotti.

Juo vettä vähintään 2 litraa päivässä. Juo suurin osa päivän määrästä aterioiden ulkopuolella. Voit laskea tarvittavan veden määrän jakamalla oman painosi 20.



Veden makua, ravinteikkuutta ja imeytyvyyttä voi tehostaa kurkulla, yrteillä, marjoilla ja hedelmillä.



3. Ravinto

Syö joka päivä 7 eri väriä (oloniklinikka.fi otettu materiaali), jotta saat päivittäiset kehon rakennusaineet täytettyä.

Syö joka päivä myös laadukasta **proteiinia, rasvaa ja hiilihydraattia**, jotta saat polttoainetta kehoon.

Syö tasaisesti päivän aikana, aloita ateriasuunnittelu aina täyttämällä vähintään värikartan yksi väri



4.Uni ja hengitys

Nukkumaan 30 min aiemmin! Uni puhdistaa aivoja, tasapainottaa hormonitoimintaa ja rauhoittaa hermostoa.

Tee kerran päivässä lyhyt hengitysharjoitus. Hengitysharjoituksen avulla menet taistelutilasta palautumistilaan, jossa stressitasot laskevat ja kehon korjausprosessit käynnistyvät.



5.Positiivisen ajattelun lisääminen

Tee iltaisin 5 minuutin kirjoitusharjoitus! Kirjoita kynällä paperille/muistioon päivittäin 3 asiaa, josta olet kiitollinen, yksi asia, josta olet ylpeä ja yksi pieni hyvä asia tulevaan päivään. Tarkkaile sisäistä puhettasi päivän aikana.



Esimerkki:
Olen kiitollinen laadukkaista yöunista, aurinko paistoi ja minun kehoni on toimiva. Olen ylpeä siitä, että lähdin kävelylle, vaikka en olisi jaksanut. Huomenna hymyilen enemmän.

VÄREJÄ LAUTASELLE

Violetti
Punajuuri, munakoiso, punakaali, paprika, luumu, omena, viinirypäle, mustikka, mansikka, karhunvatukka, mustaviinimarja, vadelma

Punainen
Tomaatti, verigreippi, vesimeloni

Keltainen
Lehtikaali, pinaatti, kurkku, paprika, kesäkurpitsa, maissi, vihreä papu, herne, avokado, hunajameloni, kiivi

Oranssi
Porkkana, kurpitsa, bataatti, aprikoosi, cantalupomeloni, mango, karviainen, tyrni

Vihreä
Parsakaali, kukkakaali, ruusukaali, kaali, kiinankaali, lehtikaali

Keltainen
Appelsiini, mandariini, greippi, sitruuna, nektrariini, persikka, papaija, ananas, banaani

Valkoinen
Peruna, lanttu, nauris, parsa, artisokka, selleri, purjo, sipuli, sienet

HYVIÄ VALINTOJA



Proteiinin lähteet

LIHAT

Kotimainen naudan jauheliha luomu, Jyväbroiler Naturel (suikale broilerin fileestä), Kariniemen kalkkunan jauheliha, Rönkä Meri-Lapin karitsa jauheliha, Tamminen luomu naudan ulkofileepihvi, luomukaritsan jauheliha, luomunaudan sisäpaisti, luomunaudan paahtopaisti pala, naudan paistisuikale, luomunaudan paahtopaisti, Rönkä Aito poron käristys

KALAT

Kotimainen Kuhafilee, ahvenfilee nahaton, alaskanseiti, Lapin Tuulessa loimutettu savukirjolohifilee, Kala-Lappi Lapin kylmäsavukirjolohifilee, Suomen Sillikonttori sillit, John West sardiinit, Järki Särki, Calvo sardiinit oliiviöljyssä

MAKKARAT

Snellman All Natural Toscano grillimakkara, All Natural Chorizo, All Natural Bratwurst, All Natural nakki luonnonsuolessa, Vataja Isoäidin nakki, Vataja Isoäidin grillimakkara

LEIKKELEET

Coop Prosciutto Crudo ilmakuivattu kinkku, Pirkka Parhaat Prosciutto di Parma Parmankinkku.

Rasvan lähteet



Tummassalasipurkissa olevat öljyt, kuten hamppu- ja oliiviöljyt, avokado, oliivit, rasvainen kala, pähkinät ja siemenet, mantelit, kananmunat, luomu voi, omega 3

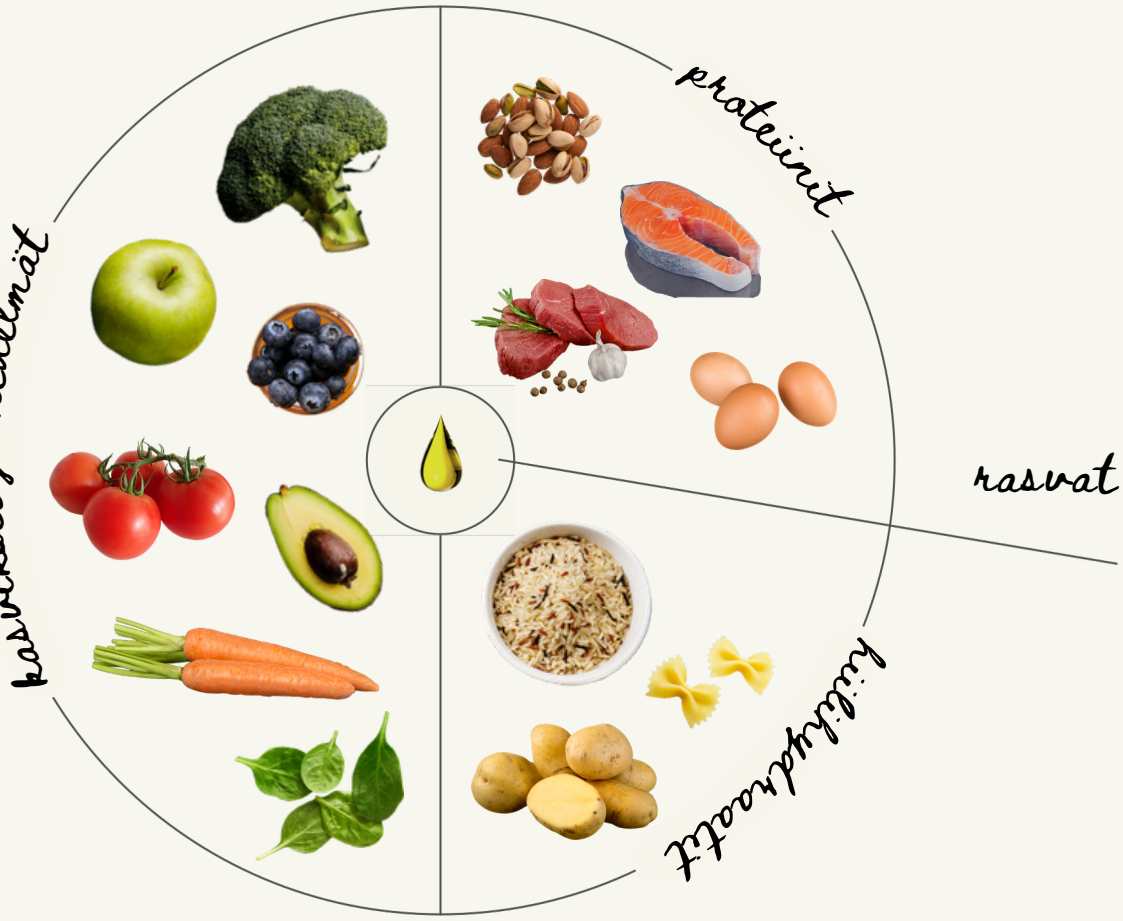


Hiilihydraatin lähteet

Kaurahiutaleet / kaurapuuro, täysjyväleipä, ruisleipä, täysjyväpasta, täysjyväriisi, ohra ja speltti, bataatti, peruna, porkkana, punajuuri, parsakaali, kukkakaali, linssit, kikherneet, mustapavut, kidneypavut, herneet, omena, päärynä, marjat (mustikat, vadelmat, mansikat), appelsiini, banaani, kvinoa, tattari, siemenet (chia, pellava)

LAUTASMALLI

tasapainoita ateriota ja pidä ateriakoot maltillisina





PÄIVÄN RUTIINIT



Aamu

AAMUJUOMA + VITAMIINIT

0,5 litraa sitruuna-/suolavettä + vähintään D-vitamiini

AAMUVALO

Jos mahdollista, ole suorassa auringonvalossa 5 min

AAMUTREENI

Tee 15 minuutin aamuharjoitus

AAMUPALA

Vähintään yhtä väriä + proteiini + hiilihydraatti



Päivä

LOUNAS

Vähintään kahta väriä + proteiini + rasva + hiilihydraatti

HENGITYSHARJOITUS

Tee hengitysharjoitus kesken työpäivän tai viimeistään työn ja vapaa-ajan siirtymävaiheessa



Ilta

PÄIVÄLLINEN

Vähintään kahta väriä + proteiini + rasva + hiilihydraatti

ILTATREENI

Tee vapaavalintainen iltaharjoitus (toiselta viikolta eteenpäin)

(ILTAPALA) + MINERAALIT + KIRJOITUS

Vähintään kahta väriä + proteiini + rasva + hiilihydraatti + vähintään magnesium + kirjoitusharjoitus

UNI + SININEN VALO

Mene nukkumaan 30 min aikaisemmin normaalista. Vältä sinistä valoa (mm. kännykkä/televisio) tuntia ennen nukkumista (laita ainakin night shift päälle jos käytät)



Tarkista vielä:

Kuinka monta askelta tuli päivässä täyteen?







It's time to shine!

