

# TERVE NUPPI JAKSAA

Oletko useimmin stressaantunut, ahdistunut, masentunut, kireä, uupunut, väsynyt, voimaton, haluton, yksinäinen, huonokuntoinen, äreä, tympääntynyt, pettynyt, alakuloinen, levoton, turhautunut, alistunut, epätoivonen, huolestunut, loppuunpalanut, "koukussa"?

Jos näin on, älä masennu lisää, vaan tee jotain.



Sivut löytyvät seuraavanlaisesta nettiosoitteesta kokonaisuudessaan:

<http://www.sydanliitto.fi/pirkanmaa/nelikymp/index.htm>

Käyhän surffailemaan!

## Sinulla on valta päättää...

Nelikymppisessä on käsitelty perusasioita, jotka liittyvät lähinnä sydän- ja veri-suonitauteihin, mutta sopivat myös muihin yleisimpiin terveysongelmiin. On mahdotonta tietää etukäteen, kuka pysyy terveenä ja kuka sairastuu. Elämäntapojen perusteella voi kuitenkin ennustaa sairastumisen todennäköisyyttä. Onnellakin on tässä pelissä osuutensa. Onnea on saada suotuisat, esim. sepelvaltimotaudilta suojaavat perintötekijät. Vaikka onneaan ei voi kääntää, niin elämäntapojaan voi tarkastella ja niihin voi jokainen itse vaikuttaa. Vain Sinulla on valta päättää, mitä haluat nyt ja tulevaisuudessa.

# VILLI JA VAPAA

## ...oletko vapaa

Sinulla on vapaus päättää, millainen haluat olla kymmenen vuoden kuluttua. Neli-kymppisenä miehen lihasmassa ja fyysinen suorituskyky alkavat nopeasti heiketä. Viiden vuoden kuluttua taantuma on 25 %, jolle tee jotain. Tehokkaalla harjoittelulla voit saavuttaa viidessä vuodessa myös 25 % parannusta nykyiseen tilaasi. Päätä, kumman suunnan valitset.

## ...ja villi

Monille miehille iän mukanaan tuoma seksuaalisuuden laimeneminen on pelottava asia. Miessukupuolihormonin eli testosteronin erityys on yksilöllistä. Se vaikuttaa miehen ajatteluun ja tunne-elämään, haluun ja rakkautteen, mutta myös henkisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin. Testosteronin väheneminen elimistössä aiheuttaa myös vääränlaisen rasvan kertymistä elimistöön. Liikunta ja urheilu ovat miessukupuolihormonien tärkeimmät käynnissä pitävät tekijät. Näiden hormonien määrä vaikuttaa siihen haluaako mies rakastella joka päivä vai kerran kuukaudessa. Passiivinen elämäntapa kertoo aivojen säätelykeskuksille, että lihaksia ei tarvita. Testosteronin tuotanto laskee ja sen mukana kaikki se hyvä, minka se aina tuo tullessaan. Se sitten villeydestä ja sen kestosta. Hyvä nelikymppinen mies, näyttää siltä, että tänään on loppuelämäsi ensimmäinen päivä. Jos haluat nauttia tästä ja niistä muistakin päivistä, lähde liikkeelle, ikä ei ole esteenä. Kannustajia löytyy matkasi varrelta.

## Onnea!

# ORAVANPYÖRÄSSÄ OLLAAN!



Stressiä on kolmenlaista:

### Normaali stressi.

Sopiva annos stressiä ennen suoritusta yleensä nostaa suorituskykyä ja parantaa tulosta.

### Hyvä stressi.

Myönteinen asenne saattaa kääntää stressin positiiviseksi ja vähentää haitallisia vaikutuksia, esim. muutoksien kokeminen haasteina eikä uhkana, itseensä uskominen, itsensä tunteminen tarpeelliseksi.

### Vahingollinen stressi

on yleensä kroonista. Se kuluttaa voimavaroja ja alentaa vastustuskykyä erilaisia sairauksia vastaan.

Mitä stressi on?

Onko minulla stressiä?

Mikä stressiin auttaa?

Stressi syntyy ympäristön ja erityisesti sinun itsellesi asettamista vaatimuksista, jotka eivät ole sopusoinnussa toimintaedellytystesi kanssa. Ympäristötekijät sinänsä eivät tuota stressiä, vaan jokaisen tapa havainnoida ja tulkita asioita vaikuttaa stressin syntymiseen.

Stressiä aiheuttaa sekä yli- että alikuormittuminen ja ongelmat joudutaan aina ratkaisemaan tapauskohtaisesti, mitään yleistä ja yhteistä kaavaa ei ole.

## Onko minulla stressiä?

Tuntuuko tutulta?

- \* Aika tuntuu jatkuvasti loppuvan kesken
- \* Nukut huonosti
- \* Olet väsynyt jo herätessäsi
- \* Sinun on vaikea keskittyä asioihin
- \* Sinulla ei ole aikaa perheelle eikä muillekaan ihmissuhteille
- \* Ärsyynyt tavallista helpommin
- \* Työ vie kaikki voimasi
- \* Kaikki tuntuu kaatuvan päällesi
- \* Tunnet, että sinulta vaaditaan liikaa
- \* Jännität asioita
- \* Sinulla on rintakipu ja/tai sydämen rytmihäiriöitä
- \* Olet menettänyt ruokahalusi
- \* Verenpaineesi on todettu kohonneeksi
- \* Kärsit lihasjännityksestä
- \* Päätäsi särkee toistuvasti
- \* Purskahdat helposti itkuun



Jos kolmen-neljän asian kohdalla vastaat kyllä, on aika pysähtyä ja miettiä vakavasti, miten tästä eteenpäin. Paniikkiin ei ole aihetta. Kun stressi on tiedostettu ja tunnistettu, yksi askel hyvään suuntaan on jo astuttu.

Rasvakudoksen sijainti vaikuttaa lihavuuteen riippuviin terveyshaittoihin. Haitallisinta on vyötärön seutuun keskittyvä ns. keskivartalolihavuus. Vyötärörasvan lisääntyminen aiheuttaa heiriöitä erityisesti rasva- ja sokeriaineenvaihdunnassa. Aineenvaihdunnallisen aktiivisuutensa ansiosta vyötärörasva kuitenkin "sulaa" helpommin kuin lantiolle kertynyt rasva. "Omenan" sulaessa suolan erityisparanee ja verenpaine laskee.

## Ympäri käydään, yhteen tullaan

Mikä on MBO?

MBO = metabolinen oireyhtymä, useampien oireiden kimppu, jotka yhdessä vaarantavat terveytesi. Mittaa vyötärösi paksuimmalta kohdalta. Jos tulos ylittää 94 = 37 tuumaa, laihduta. Jos vyötärömittasi on 102 cm = 40 tuumaa tai enemmän, kuulut riskiryhmään. Usein keskivartalolihavuuteen liittyy myös:

Kohonnut verenpaine: >160/96 tai on jo verenpainelääkitys  
Painoindeksi > 27

Miehillä vyötärö-lantiosuhde > 1,0 (Mittaa seisten: vyötärö paksuimmalta, lantio leveimmältä kohdalta.)

Esim:

vyötärö 105

----- = 1,2

lantio 90

(Mittaa seisten: vyötärö paksuimmalta, lantio leveimmältä kohdalta)

## Mikä stressiin auttaa?

Stressiäsi helpottavia keinoja:

- \* Tunnista stressin varoitusmerkit ja syyt
- \* Tunnista omat voimavarasi ja niiden rajallisuus
- \* Aseta asiat tärkeysjärjestykseen
- \* Varaa aikaa rentoutumiselle ja harrastuksille
- \* Hoida läheiset ihmissuhteesi kuntoon

Stressin vähentämisessä itsetuntemuksesi on tärkeää. Asiaan kuuluu myös aktiivinen vaikuttaminen omaan elämäntapaasi ja ajankäyttöösi. Stressiä et voi elämästäsi kokonaan poistaa, mutta voit oppia sitä säätelemään ja vähentämään.

Jos tuntuu, että et yksin selviydy, etsi asiantuntijan apua.

## TUIMA JA TULINEN VAI LIHAVA JA LEPPOINEN?



- \* Veren rasva-arvojen häiriöt: triglyys. > 2,3 tai HDL <1,0
- \* Häiriöt sokeriaineenvaihdunnassa
- \* Aikuistyyppin diabetes

Jos edellämainituista vähintään kolme on osunut kohdallesi, sinulla saattaa olla MBO. Miten MBO:n iskun voi estää tai sitä hoitaa?

- \* Laihduta tarvittaessa
- \* Kolesterolit kohdalleen
- \* Estä tai hoida kohonnut verenpaine

**Onnea toteutukseen!**