

Wellness With Elina

Balanssi hyvinvoinnin eri osa-alueiden kesken

RAVINTO

UNI

LIIKUNTA

MIELEN
HYVINVOINTI

Mitä sana balanssi tuo sinulle mieleen?

Uskon itse vahvasti siihen, että balanssi on hyvä elämässä. Minkään yksittäisen ruoka-aineen ei tarvitse olla kiellettyä vaan kaikkea saa syödä. Välillä on hyvä ottaa iisisti makoillen sohvalla, kun taas toisinaan tekee terää olla aktiivinen ja aikaansaava. Mielenkin suhteen balanssi pätee hyvin, sinulla on oikeus olla vihainen, surullinen, pettynyt aivan yhtä lailla kuin iloinen, onnellinen ja ylpeä. Saadaan kokea kaikkia tunteita, yksikään ei ole väärä tai toista ”huonompi”. Kaikille tunteille ja niiden kokemiselle on tarkoituksensa elämässä.

Uskon myös siihen, että hyvinvoinnin eri osa-alueiden tulee olla pääpiirteittäin tasapainossa, jotta voimme toimia optimaalisesti. Jos vaakakuppi kallistuu liikaa johonkin suuntaan tai jokin kohta jää uupumaan, niin emme voi optimaalisella tavalla.

Esimerkiksi jos emme nuku arjessa riittävästi, heijastuu unenpuute mahdollisesti epäedukkaampiin ruokavalintoihin, emme jaksakaan liikkua ja mielikin on apeampi. Tai jos emme syö riittävästi ja monipuolisesti, on energiavarastomme heikot ja näin ollen emme jaksakaan liikkua. Liikunta taas itsessään vaikuttaa positiivisesti ruokahaluun ja parantaa unen laatua. Puhumattakaan hyvän olon hormoneista, joita liikunta saa kehossamme aikaan. Mieli on positiivisempi.

Tehtävä: Tarkastele viereistä kuvaa. Miten hyvinvoinnin eri osa-alueet näkyvät sinun elämässäsi?

