

Nyt laitetaan kroppa ja nuppi kuntoon!

Onko olosi vetämätön ja väsynyt? Etkö saa aikaiseksi haluamiasi asioita tai jaksaa harrastaa? Oletko päivittäisten puuhiesi jälkeen niin väsynyt, ettet jaksaa illalla tehdä mitään? Syynä saattavat olla elintapasi. Tästä oppaasta saat itsellesi tai lähiyhteisöllesi inspiraatiota ja vinkkejä, miten parannat vireyttäsi, edistät omaa muutostasi edes pienin askelin ja jaksat sekä töissä että vapaa-ajalla paremmin! Samalla voit arvioida, mikä sinulle on elämässäsi tärkeää.

Sisällysluettelo

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Väsymiseen ja kuormittumiseen vaikuttavat monet asiat elämässäsi. Ne voivat myös vaihdella merkittävästi elämäntilanteen mukaan. Joskus syynä voivat olla myös sairaudet. Pienet arjen valinnat vaikuttavat paljon vireytesi. Kun rakennat päiväsi siten, että palautuminen on mahdollista, jaksat paremmin pitää huolta myös itsestäsi.

Toimitko nyt näin?



Hyvinvointisi kannalta sinun kannattaisi toimia



Opas soveltuu jokaiselle, joka haluaa parantaa vireytään ja jaksamistaan elämäntapojen avulla. Ohjeistusta voi käyttää yksin tai ryhmässä.

Sisältö on suunniteltu yhteistyössä Suomen Sopimuspalokuntien liiton toimijoiden kanssa ja on osa TyhyverkostoX - Työterveyttä, työturvallisuutta ja työhyvinvointia verkostoituen -hankkeeseen kuuluvaa Kroppa ja nuppi kuntoon - Fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaa työtä tekevien terveyden ja työkyvyn edistäminen työpaikoilla -hanketta. Hanketta rahoittaa ESR. Kroppa ja nuppi kuntoon -verkkopalvelun toteuttamiseen ovat osallistuneet Isto Kujala ja Heini Kämäräinen Suomen Sopimuspalokuntien liitosta sekä Elina Ravantti

Työturvallisuuskeskuksesta.

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Janne Halonen

erityisasiantuntija

Sähköpostiosoite

janne.halonen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2598



Jaana Laitinen

tutkimusprofessori

Sähköpostiosoite

jaana.laitinen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 6006

Avainsanat

[jaksaminen](#)

[palautuminen](#)