

# Aivot vireeseen liikkumalla. Aivot laskevat jokaisen askeleen!

Toivottavasti alkuvuotesi on lähtenyt käyntiin energisesti! Aivot vireeseen -vuotemme helmikuun teemana on Aivot rakastavat liikuntaa! 🧑‍🦯♀️💙🧠

## Aivot rakastavat fyysistä aktiivisuutta

Onko ajatus jumissa tai mieli maassa. Mikään ei välillä huvita ja kyynisyys yrittää kurkkia olkapäältä. Oletko jo testannut, mikä auttaa? Auttaako sohvalle heittäytyminen heti kotiin tultua, somen pyörittely kännykällä vai ehkä sittenkin happihyppely lähipuistoon? Aivot tutkitusti rakastavat liikuntaa.

Liikunnan voima on uskomaton, ja helmikuussa haluamme innostaa kaikkia löytämään oman tavan aktivoita aivoja niin työpäivän aikana kuin sen jälkeen.

Liikkumalla paranee kehon toiminnan ohella myös aivojen verenkierto sekä hapen ja ravinnon kulku. Ne puolestaan edistävät aivosolujen toimintaa ja uusiutumista. Liikunnan aikana eri aivoalueet tekevät yhteistyötä, muovaavat aivoja ja synnyttävät uusia yhteyksiä.

## Liikunta tekee aivoista nopeammat ja tarkemmat

Liikunta toimii tehokkaana keskittymislääkkeenä, parantaa ajattelun prosessointinopeutta, toiminnanohjausta ja muistia. Samalla se nostaa stressinsietokykyä ja laskee verenpainetta. Riski aivoverenkiertohäiriöihin pienenee. Liikunta tuottaa mielihyvääineita, endorfiineja, jotka saavat aivosi virkistymään. Yhä useamman tutkimuksen mukaan kestävyysliikunta näyttäisi olevan myös paras lääke stressinhallintaan.

## Liiku niin kuin tykkäät

UKK-instituutin [aikuisten liikkumisen suosituksesta](#) löydät terveyttä ja hyvinvointia edistävää tietoa ja vinkkejä. Kurkkaa ja pohdi, miten sinun ja teidän päivänne voisivat rakentua, jotta jaksaa paremmin, aivot virkistyvät ja mieli kirkastuu. Hyvän unenkin perusta rakennetaan päivän aikana. Liikkumisen suositus rakentuu kaikista näistä elementeistä:

- Vaali untasi.
- Pidä taukoja paikallaanoloista.
- Liikuskele kevyesti mahdollisimman usein.
- Etsi sinulle mieluisia tapoja liikkua reippaammin 2 t 30 min viikossa tai rasittavasti 1 t 15 min.
- Muista huolehtia lihaskunnosta ja liikehallinnasta kahdesti viikossa.

Joko kävelet työmatkalla? Pyöräiletkö kauppaan? Hikoiletko jumpassa vai annatko veden kannatella kulkuasi? Mikä tekeminen olisi se sinun juttusi, jota touhuat mielellään sykettä nostaan?

Miten te varmistatte, että työpäivän aikana tulee tauotettua istumista ja jopa hyödynnettyä liikuntaa keskittymisen ja luovuuden lähteenä? Ovatko kävelypalaverit arkea tai saako työpäivän aikana käydä lenkillä?



## Aivot Vireeseen vuoden tapahtumat helmi-maaliskuussa:

- Parempaa arkea ja sujuvampia työpäiviä: Työarjen perusta 13.2.2024. Toteutus yhteistyössä [TYÖELÄMÄÄ Henna Peltosen](#) kanssa. [Ilmoittaudu tästä webinaariin!](#)
- Etäkävely: Aivot rakastavat liikuntaa 20.2.2024 Alisa Yli-Villamon johdolla. [Ilmoittaudu tästä aivoja virkistävälle etäkävelylle!](#)
- Töölönlahti-kävely 27.2.2024 Tiina Mehto-Vaittisen ohjauksessa. [Ilmoittaudu tästä lounaskävelylle Töölönlahden ympäri!](#)
- Itsetuntemus vahvistaa hyvinvointia 12.3.2024. Webinaarin toteutus yhteistyössä Työ- ja organisaatiopsykologi [Nina Lyytisen](#) kanssa. [Ilmoittaudu tästä webinaariin!](#)

Aivot vireeseen -vuotemme Kick-off-tapahtuman tallenne on sinunkin katsottavissa. Kick-off-emäntänä toimi IhanaElon Alisa Yli-Villamo, asiantuntijana Aivoliiton toiminnanjohtaja Mika Pyykkö ja Aivot vireeseen -valmennuksellisten luentojen sarjan kokemuksia oli jakamassa Kappahlin HR Manager Emilia Shwan.

[Tästä](#) pääset katsomaan tallenteen.

# Kerro, miten sinä ja työporukasi liikutte Aivonne vireeseen!

Lataa tästä itsellesi Ohje: [Näin osallistut Aivot vireeseen -vuoteen](#).

Jaa tarinanne, tapahtumanne tai ideanne ja innosta muitakin mukaan! Onnistumisten jakaminen on aivojumppaa aivoillemme. Harjoitamme aivojamme uhkan sijaan huomaamaan hyvän ympärillämme. Onnistumisista kertominen vahvistaa hallinnan, aikaansaamisen ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Lisää sosiaalisen median julkaisuusi [IhanaElo Oy - LovelyLife Ltd](#)  
#aivotvireeseen #aivoterveys tai vastaavasti englanniksi [LovelyLife Ltd](#) #energizeyourbrain #brainhealth ja ota hästägät seurantaan.

## Olemme valmiita myötännostamaan kanssanne!

Pyydä rohkeasti meiltä apua:

→ Kysy lisää aivojen vireyttämisestä tai varaa maksuton sparrailutyöpaja teidän aivojen hyvinvointia ja vireyttä edistävän vuoden rakentamiseksi [alisa@ihanaelo.fi](mailto:alisa@ihanaelo.fi) tai 045 126 1100.

→ Tilaa kick-off vuoteen 2024! Toteutamme [Aivot vireeseen -valmennuksellisten webinaarien sarjan](#) kanssanne ja tuuppaamme lujan lempeästi yksilöt ja tiimit liikkeelle. Kick-off-tarjous: Webinaarisarja nyt 3 950 € + alv. (norm. 4 250 € + alv.) voimassa 15.2.2024 saakka!

[Kappahl Groupin](#) esihenkilöt lähettivät työnantajalleen vyöryn kiitoksia:

"Tosi hienoa, että tällaisiin asioihin keskitytään ja näiden tärkeys nostetaan esiin." Aivot vireeseen -valmennuksellisten luentojen sarja koettiin todella hyväksi ja hyödylliseksi.



"Valmennus oli herättelevä ja koen kiitollisuutta tällaisesta panoksesta työnantajalta"



"Oivalsin, että aivot tarvitsevat huoltoa ja hoivaa."



"Asioiden äärelle pitää pysähtyä. Näiden juttujen muuttaminen vaatii päätöksiä ja työtä, ei tapahdu itseksensä."

Kiitos, että sinäkin lähdet työyhteisösi kanssa mukaamme tälle merkitykselliselle matkalle rakentamaan kestävästi aivoterveyttä tukevia työpaikkoja ja yhteiskuntaa! [Lisätietoa Aivot vireeseen -kampanjasta](#).

Onnea ja uteliaisuutta aivoja vireyttävään vuoteen, Alisa Yli-Villamo

P.s. Tavoittemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Mukana on jo 20 työyhteisöä!