



Syö aivot virkeiksi!

Olet varmasti kokeillut syödä lounaalla valtavan annoksen pastaa ja huomannut iltapäivästä selviämisen vaativan useamman kupin kahvia. Myöhään syöty upea illallinen viineillä on tehnyt seuraavasta yöstä levottoman. Syömisellä tai syömättä jättämisellä on suora yhteys aivojesi toimintaan.

Rytmiä ruokailuun

Säännöllinen ateriarytmi on erityisen tärkeä osa aivoystävällistä elämäntapaa, koska aivoilla ei ole energiavarastoa. Voit toki väittää selviäväsi tuntiolkulla ilman ruokaa, mutta kuulostelega jatkossa kehoasi ja mieltäsi herkällä korvalla. Meinaako ajatus sittenkin hyytyä viimeistään iltapäivällä, kun aamiainen on jäänyt vain kahvikupilliseen?

Tutkimuksissa on todettu, että syöminen vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin ja aivojen hyvinvointiin. Valitsemalla aivoystävällisiä ruokia, voit helliä aivojasi ja jaksaa paremmin aamusta iltaan. Ajattele, miten ihanaa on nauttia pirteänä jokaisesta päivästä nyt ja tulevaisuudessa.

Aivoystävällinen ruoka suojaa aivojen hermosoluja ja vähentää väsymystä. Virkeänä jaksat keskittyä paremmin. Kaiken lisäksi ruoka, joka on hyväksi aivoille ja koko keholle ja mielelle.

Syö aivot virkeiksi

Aivoruoka sisältää erityisesti vitamiineja, kivennäisaineita ja hyviä rasvahappoja. Samaan aikaan aivoruoka ei sisällä runsaasti suolaa tai tyydyttyneitä rasvahappoja, koska niiden tiedetään olevan haitaksi paitsi sydämelle, myös aivoille.

Aivoystävälliset ruokavinkit sinulle

1. Öljyä aivosi: Herkuttele rasvaisella kalalla, sipaise leivän päälle pehmeää margariinia ja lorauta salaatin päälle ja paistinpannulle kasviöljyä. Vähennä kovaa rasvaa valitsemalla vähärasvaisia tuotteita.
2. Riittävästi kuituja: Muista päivittäinen täysjyväannoksesi. Ruis- ja kauraleipä (100%) ovat huipputuotteita.
3. Runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja: Hyvän mielen ruokina voidaan pitää paljon folaattia sisältäviä kasviksia. Esim. C-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja suojaa aivojen hermosoluja hapettumisstressiltä.
4. Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä
5. Alkoholia kohtuudella
6. Mausteilla maukkautta – vähemmän suolaa
7. Juomaksi vesi, kahvi, tee ja kaakao
8. Tummaa suklaata herkkuhetkiin

Listassa on varmasti paljon tuttua. Olennaista lienee, mitä suuhusi todella laitaa. Nyt on juuri oikea hetki rakentaa toimintasuunnitelma ja lähteä syömään aivot virkeiksi.



Tee yksi konkreettinen lupaus itsellesi. Päätä yksi itsellesi mieleinen ja tärkeä aihe ja lähde luomaan itsellesi siitä rutiinia.

Voisitko pyytää tiimistä sparrikaverin itsellesi? Jos hänkin tekisi itselleen lupauksen ja kannustaisitte toisianne onnistumaan? Ruokailu on kiinteä osa myös työpäiviä. Varmistatthän, että jokaisella on mahdollisuus syödä ja tehdä aivoterveyttä valintoja myös työpäivän aikana.



Kerro ruokailuun liittyvästä lupauksestasi ja jaa kuvia ja tunnelmia harjoitellessasi uutta rutiiniasi. Samalla innostat muitakin mukaan aivoja vireyttäviin tekoihin.

Hienoja uutisia! IhanaElo on nyt virallisesti Aivoliiton yhteistyökumppani! 🧠

Aivoliitto ry:n kumppaneineen koordinoima kansallinen aivoterveysohjelma sai lisää voimaa yhteistyöstä IhanaElo Oy:n ja Heltti Oy:n kanssa. Yhteistyö liittyy erityisesti ohjelman tavoitteiden saavuttamiseen työikäisten näkökulmasta. Aivoliiton toiminnanjohtaja Mika Pyykkö kertoo, että IhanaElo Oy ja Heltti Oy tarjoavat laadukasta apua ja tukea organisaatioille, jotka haluavat panostaa aivoterveuteen.

”Haluamme rakentaa sen myötä kestävätkä lähtökohdat tulokselliselle toiminnalle sekä luonnollisesti tukea suoraan myös organisaatioiden työntekijöitä”, Pyykkö toteaa.

IhanaElo Oy:n toimitusjohtaja Alisa Yli-Villamon mukaan kansallisen aivoterveysohjelman vaikutustavoitteet kiteyttävät ne teemat, joiden ympärille IhanaElon valmennukset ja koulutukset rakentuvat. Aivot tarvitsevat aivoja -teema vahvistaa yhteisöllisyyttä, ja aivoergonomia auttaa löytämään aivoystävällisempiä tapoja elää ja työskennellä. Aivoterveiden peruspilarit muistuttavat aivoterveyttä edistävän syömisen, liikkumisen, palautumisen ja erityisesti unen vaalimisen tärkeydestä.

”Tavoitteenamme on lisätä tietoisuutta aivoterveiden merkityksestä ja aktivoida konkreettisiin tekoihin, joilla jokainen voi parantaa omaa sekä työyhteisönsä aivoterveyttä. Olemme innoissamme tästä yhteistyöstä ja sen tuomista mahdollisuuksista”, Alisa kertoo.

Lue linkin takaa [yhteistyötiedottemme](#) kokonaisuudessaan.



Kansallinen aivoterveysohjelma

Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat elo-syyskuussa

- **29.8.2024 klo 14.00-14.45 How To Energize Your Brain by Eating?** Toteutus englanniksi yhteistyössä wellbeing factoryn kanssa. [Ilmoittaudu tästä mukaan](#).
- **10.9.2024 klo 8.30-9.15 Parempaa arkea ja sujuvampia työpäiviä -** webinaarisarjan kolmas osa: **Tunteet ja asenteet työarjessa**. Toteutus yhteistyössä TYÖELÄMÄÄ kanssa. [Ilmoittaudu tästä mukaan](#). VINKKI: Katso webinaarisarjan ensimmäisen osan [Työarjen perusta](#) ja toisen osan [Vuorovaikutus ja kehittäminen työarjessa](#) -tallenteet.

Aivot vireeseen -vuoden päivittyvän tapahtumakalenterimme löydät kampanjasivulta:
<https://ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja/>

→ Kysy lisää aivojen vireyttämisestä tai varaa maksuton sparrailutyöpaja teidän aivojen hyvinvointia ja vireyttä edistävien valmennusten, koulutusten ja tapahtumien rakentamiseksi alisa@ihanaelo.fi tai 045 126 1100.

→ Tilaa [Aivot vireeseen -valmennuksellisten luentojen tai työpajojen sarja](#) ja tuoppaamme lujan lempeästi yksilöt ja tiimit muuttamaan sanoja teoiksi ja kääntämään tuottavuuden kasvuun.

Kiitos, että lähdet mukaamme tälle merkitykselliselle matkalle rakentamaan kestävästi aivoterveyttä tukevia työpaikkoja ja yhteiskuntaa!

Onnea ja uteliaisuutta aivoja vireyttävään vuoteen,

Alisa Yli-Villamo



P.s. Muistathan myös juoda 1-1,5 litraa vettä päivittäin – aivot pysyvät virkeänä ja elimistö kiittää, painokin pysyy hallinnassa.

P.p.s. Tavoittemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Mukana on jo 48 työyhteisöä. Olettehan te jo mukana. 😊