

Ravinto tukee palautumista

Jopa **70 %**:lla ihmisistä stressi lisää syömistä, varsinkin epäterveellisen napostelun osalta. **Huonolla ruokavaliolla** muun muassa **unenlaatu heikentyy ja liikunnasta saatavat hyödyt voivat jäädä jopa kokonaan saavuttamatta**. Palautumisen kannalta olennaisia tekijöitä ovat ravinnosta riittävä **energiansaanti**, **monipuolisuus** ja ateriointirytmien **säännöllisyys**.



Vinkkejä hyvään syömiseen

- Sopivan ateriointirytmien löytämiseksi kannattaa ensin kokeilla esimerkiksi **5:ttä** keskenään suunnilleen saman suuruista **ateriaa päivässä** noin muutaman tunnin välein. Apuna aterioiden koostamisessa voit käyttää esimerkiksi **kämmenmittoja**.
- **Nyrkkisääntö** sopivien ateriakokojen löytämiseen: mikäli tunnet nälkää alle kahden tunnin päästä ruokailusta, olet todennäköisesti syönyt liian vähän, ja jos yli neljän tunnin päästä olet edelleen kylläinen, on edellinen ateriasi ollut liian runsas.
- Ruokakauppaan ei kannata mennä nälkäisenä tai stressaantuneena, ja ennen kauppareissua olisi hyvä tehdä ostoslista. Näin toimimalla vältetään mielitekoja ja ylimääräisten herkkujen ostamista.
- Hyvä syöminen on nautinnollista ja lisää jaksamista. **Täydellisyyttä tärkeämpää on pyrkimys parempaan pitkällä aikavälillä!** Pyri noudattamaan terveellistä ruokavaliota ainakin **80 %**:sesti, näin voit sallia itsellesi esimerkiksi yhden herkuttelupäivän viikossa.

Helppoa ateriointia kämmenmitoilla

- Kämmenmitoin koostetussa ateriasa **proteiininlähteitä** tulisi lautasella olla noin kämmenellinen (sormet poisluettuna).
- **Riisiä, perunaa, puuroa tai muuta hiilihydraatinlähdettä** nyrkillinen ainakin kolmella aterialla päivässä, sekä jokaisella aterialla **vihanneksia, hedelmiä tai marjoja** niin ikään vähintään nyrkillinen.
- **Rasvanlähteitä** tulisi olla noin 1-2 peukalollista, mikäli ateria ei sisällä esimerkiksi kalasta tai kananmunasta saatavia rasvoja.
- Jos harrastat raskasta liikuntaa tai teet kuormittavaa työtä, voidaan hiilihydraattia lisätä useammalle aterialle. Myös proteiinia voidaan lisätä ainakin kuormituksen jälkeiselle aterialle.

