

Huolehdi palautumisesta arjessa

Moni pitää maanantaita viikon stressaavimpana päivänä. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että **suomalaisten keskimääräisesti stressaavin päivä on lauantai**. Tämä selittyy sillä, että työviikon stressiä aiheuttava kuormitus kasaantuu loppuviikkoa kohden, mikäli arki ei sisällä tarpeeksi palauttavia hetkiä.

Palautumista ei myöskään tulisi jättää pelkästään lomien varaan, sillä tutkitusti **loman palauttavat vaikutukset kestävät vain muutamia viikkoja**.



Kokonaisuus kuntoon -tarkistuslista

Tarkistuslistan avulla huolehdi palautumisestasi varmasti riittävästi. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei kaikkea tarvitse tehdä täydellisesti tai jonkin oppikirjan mukaan. Tärkeintä on toimiva kokonaisuus ja pyrkimys parempaan.

- **Panostan yönunen määrään ja laatuun**
- **Syön säännöllisesti ja riittävästi laadukasta ravintoa**
- **Liikun monipuolisesti lähes päivittäin**
- **Huolehdin myös, ettei liikunta kuormita minua liikaa**
- **Teen päivittäin jotain minua rentouttavaa**
- **Tunnen yhteenkuuluvuuden tunnetta töissä ja/tai vapaa-ajalla**
- **Erotan työ- ja vapaa-aikani selkeästi toisistaan**
- **Pidän riittävästi taukoja työpäivän aikana**
- **Nautin vapaa-ajastani**

