

Keskity ja ole tarkkana!

Laatikossa (alla) olevaan sanapilveen on sekoittunut iso määrä aivo- ja sydänterveysteen oleellisesti liittyviä asioita. Tehtävänäsi on löytää pilvestä kaikki ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät sanat ja ympyröidä ne. Sanoja on yhteensä 10 kappaletta.

Löydätkö kaikki?



Keskittyessä ajatukset kohdistetaan vain yhteen asiaan kerrallaan. Usein arjessa teemme kuitenkin montaa asiaa yhtäaikaisesti, jolloin keskittyminen pääsee helposti herpaantumaan. Erilaiset aivopulmailut voivat auttaakin olemaan läsnä hetkessä ja suuntaamaan tarkkaavaisuuden yhteen asiaan kerrallaan.

Suosi siis näitä!

Voit edistää sydän- ja aivoterveystäsi sekä ehkäistä muistisairauksia huolehtimalla:



Terveelliset elämäntavat lisäävät toimintakykyä ja kohentavat mielialaa.

Terveellinen ravinto on maukasta, monipuolista ja kuitupitoista. Se sisältää niukasti kovaa rasvaa, sokeria ja suolaa.

Terveyttä edistävä liikunta on säännöllistä, hengästyttävää ja sopivasti rasittavaa.

Aikuisen unentarve on noin 7-8 tuntia yössä. Yöunien lisäksi päivässä tulisi olla myös lyhyitä lepo- ja rentoutumishetkiä.

Hyvät ihmissuhteet tuottavat elämään enemmän iloa ja hyvinvointia kuin räsitusta. Ne vaativat solmimisen jälkeen myös ylläpitoa.

Aivojen haastaminen on mielekästä ja iloa tuottavaa joko tuttua tai totuttuja tapoja rikkovaa tekemistä tai harrastamista. Aivoja tulee suojata niihin kohdistuvilta kolhuilta, vaarallisilta aineilta sekä liialliselta stressiltä.

Tupakoinnin lopettamisella tai vähentämisellä on monipuolisia välittömiä ja pitkän ajan terveys-
hyötyjä. Runsas alkoholin käyttö altistaa muistihäiriöille, joten sitä tulisi käyttää vain kohtuullisesti.

Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke vahvistaa Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä. Hanke järjestää maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiaa yhdistellen. Lisäksi hanke tuottaa vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjestää ruokakursseja. Kohdealueena on Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.

Lisätietoa hankkeesta:

hanke@apettaaivoille.fi

puh. 040 5940 954



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

Vastaukset:
Siika
kina
Oliiviöljy
Raejuusto
Välpala
Kolesterolii
Cashewpäh-
kinä
Kesäkurpitsa
Verensokeri
kaurapuuro
Mustikka

