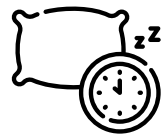


# Näillä keinoilla etenen kohti tervettä painoa ja hyvää unta

- Tiedosta, että hyvä uniterveys on tärkeä osa painon hallintaa.
- Tervettä painoa tukevaa ruokavaliota ei rakenneta vain rajoittamalla ja poistamalla sieltä asioita. Lähde liikkeelle siitä, että lisäät lautasellesi lisäämällä sinne hyviä, terveyttä edistäviä ruokia. Samalla ruokit painon hallinnan kannalta tärkeitä, hyviä suolistomikrobeja!
- Tunnista energiatiheät ruuat ja syö niitä vain harvoin ja pieniä määriä.
- Tunnista myös vähän energiaa sisältäviä ruokia – Suosi niitä ja syö niitä usein! Katso käytännön ruokavinkkejä työkirjan kohdasta ”Syö itsellesi hyvät unet”(linkitetään työkirjassa)
- Muista, että ruokavaliomuutoksessa kaikkia epäterveellisiä ruokia ei tarvitse poistaa kokonaan – kyse on niiden syöntimääristä ja kuinka usein niitä syö.
- Älä stressaa syömisestä – aloita ruokavalion terveellistäminen jostakin pienestä. Tee siitä tapa ja siirry seuraavaan – jos siihen on vielä tarvetta.



[www.uniterveys.fi](http://www.uniterveys.fi)

Työkirja pohjautuu Sleep Well – Work Well hankkeen (2019 – 2021) kokemuksiin ja tuloksiin. Hankkeeseen osallistuivat Joensuun kaupunki, Lieksan kaupunki ja Pohjois-Karjalan Osuuskauppa. Karelia-ammattikorkeakoulu ja Savonia-ammattikorkeakoulu toteuttivat hankkeen ja sen rahoitti Euroopan Sosiaalirahasto sekä Etelä-Savon ELY-keskus.