

Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Kesäkuu 2026

HEI,

Kesä on täällä! Nyt on aika nauttia, palautua ja kerätä energiaa kaikesta hyvästä ja kauniista ympärillämme. On hyvä osata höllentää vaatimuksia kesällä – sekä omia että niitä, jotka liittyvät mielikuvaan täydellisestä kesästä tai lomasta. Unohda ajatus "pakko hoitaa" -projektien jonosta, uskalla viettää päiviä ilman suunniteltua ohjelmaa, rajoita sosiaalista mediaa, pidä kiinni yksinkertaisista mutta hyvistä rutiineista, valitse asioita, jotka tuovat merkitystä, ja löydä ilo pienistä asioista.

Odotusten laskeminen ei ole luovuttamista, vaan tapa avautua sille, mitä todella tapahtuu; yllätysvierailulle, vesisateelle, joka antoikin tilaa levolle, tai iltauinnille, josta tulikin viikon kohokohta.

Treenaamisesta ja aktiivisena pysymisestä ei kannata pitää taukoa, mutta älä ota stressiä siitä, että kaiken pitäisi mennä juuri tietyn kaavan mukaan. Juuri kesä on kultainen mahdollisuus yksinkertaisemmalle treenille. Se voi olla ajanjakso kunnon ylläpitämiselle sen sijaan, että pyrittäisiin uusiin ennätyksiin. Runsas ulkoilu kasvattaa D-vitamiinivarastoja ja tekee lisäksi hyvää sielulle. Ota ilo irti valoisista aamuista ja illoista aloittamalla ja päättämällä päivä ihanalla kävelyllä. Hyödynnä luonnon antimia ja ui sekä jumppaa avovedessä. Vieraille vaellusreiteillä ja tee pyöräretkiä. Melo kajakilla tai SUP-laudalla. Pelaa minigolfia ja leiki lasten kanssa. Kerää marjoja. Tee kehonpainotreeniä ulkona terassilla. Älä pelkää tekeväsi "väärin", vaan tee vain jotain; ole arkiaktiivinen ja pidä mieli seikkailullisena!

Kaikessa on kyse tasapainon löytämisestä – sinun aivan oman tasapainosi!

Kesän ei tarvitse myöskään tarkoittaa painoloukkuun astumista. Laske vaatimustasoa, mutta älä päästä irti – pidä kiinni niistä suuremmista asioista, joilla on vaikutusta. Erotta arki ja viikonloppu toisistaan, jotta koko viikko ei muutu lauantaiksi. Juhlavalle ruoalle ja juomalle pitää olla tilaa, mutta sinun on myös pysyttävä kärryillä ja huolehdittava ruokavaliosta niiden välillä. Mukauta ateriat vuorokausirytmisi mukaan; jos syöt esimerkiksi aamiaisen myöhään, sinun ei tarvitse syödä lounasta. Valitse täyttäviä proteiineja ja hyödynnä kesän runsasta tarjontaa raikkaita vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, ja buustaa kehoasi terveellisellä ja hyvällä ruoalla. Uskalla kokeilla uutta: grillaa esimerkiksi vihanneksia ja hedelmiä, ja kokoa erilaisia salaatteja kuin mitä yleensä teet. Terveellinen on myös herkkua!

Muumipeikon Juhannusruno (vuonna 1958)

Pään painan ruohikolle ja oion jalkojain.
En jaksa pohdiskella, mä tahdon olla vain.
Sen viisaammat voi tehdä, mä päivän kultaan jään.
Mä tunnen kaikki tuokset, ja luonnon loiston nään.
Voi leikitellä mielikseen,
voi ottaa jättää paikoilleen
tai olla niin kuin luonnostaan
ja maata vaan.
Mä peikko siihen uskoon jään,
on maailma tää minkä nyt mä nään.



Kesäiset terveiset / Tia



Liikuntainnostaja

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Liity uutiskirjeen tilaajaksi:

<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>