

LISÄVIRTTAA ARKEEN

Taru Valkeapää

TARU VALKEAPÄÄ

- juontaja, moderaattori
- luennoitsija, puhuja
- kouluttaja
- tapahtumajärjestäjä
- ryhmäliikunta- ja sauvakävelyohjaaja
- hiihdonopettaja
- ravintoluennoitsija

AIHEET

- Väsyttävät ruoat ja asiat
- Glykeeminen indeksi
- Hyvä ja piristävä ravinto
- Apukeinot
- Palautuminen

VÄSYTTÄVÄT RUOAT ja ASIAT

- Stressi, erilaiset huolet
- Aivosumu, pimeys, huono sisäilma
- Matala-asteinen tulehdus
- Ruoan imeytymishäirit suolistossa
- Höttöhiilihydraatit
- Huonot sokerit, suolat ja rasvat
- Pitkälle jalostetut valmisruoat

VÄSYTTÄVÄT RUOAT ja ASIAT

- Kemialliset lisäaineet, säilöntäaineet ja väriaineet
- Hyönteismyrkyt
- Kemialliset lannoitteet
- Lääkejäämät vesistöissä
- Liian vähäinen uni
- Arjen kuormitus

GLYKEEMINEN INDEKSI

- Mitä korkeampi glykeeminen indeksi on, sitä nopeampaa hiilihydraattia se on.
- Glykeeminen indeksi alle 40, erittäin alhainen
- hummus 8, ksylitol 11, viili 15, kevyt luonnonjogurtti 19, maapähkinät 19, raaka porkkana 22, hedelmäsokeri (fruktoosi) 26, viinimarjat 30, soijapavut 25, kirsikka 30, cashewpähkinät 30, greippi 35, kookospalmusokeri 35, punaiset linssit 36, 3% maito 37, kikherneet 39, täysjyväohrileipä 39-66

GLYKEEMINEN INDEKSI

- Glykeeminen indeksi 40-70, alhainen
- Kuivattu omena 40, kuivattu luumu, kuivattu aprikoosi 43, täysjyväspaggetti 51, omena 52, päärynä 52, vihreät pavut 52, luumu 54, mansikat 55, persikka 58, appelsiini 58, viinirypäleet 63, laktoosi 63, tuoreet herneet 66, bulgur 66, kokojyväruisleipä 69

GLYKEEMINEN INDEKSI

- Glykeeminen indeksi 70-90, keskikorkea
- Mango 70, banaani 72, sushi 72, kiivi 73, tuore maissi 73, tattari 75, kauralese 76, hunaja 76, bataatti 77, tuore aprikoosi 79, kauraryynipuuro 80, täysjyväruisleipä 80, keitetty porkkana 80, keitetty kiinteä peruna 80, ananas 81, papaija 81, kuivatutu viikunat 84, riisinuudelit 84, punajuuri 88, rusinat 88, keitetty jauhoinen peruna 90

GLYKEEMINEN INDEKSI

- Glykeeminen indeksi 90-110, korkea
- Cuscus 90, pikakaurapuuro 91, nektari 94, sokeri 94, näkkileipä 95, lanttu 99, vesimeloni 99, perunamuusi 102, ranskalaiset perunat 104, keitetty kurpitsa 104, vohveli 105

GLYKEEMINEN INDEKSI

- Glykeeminen indeksi yli 110, huippukorkea
- Cornflakes 112, pikariisi 112, uuniperuna 117, riisikakut 126, patonki 131, keitetty palsternakka 134, rypälesokeri (glukoosi) 138, Dextrosol rypälesokeri 146, jasminriisi 150

HYVÄ ja PIRISTÄVÄ RAVINTO

- Kaiken hyvän lisääminen, hapettunut vesi
- Pitkäketjuiset hiilihydraatit
- Kookospalmu- ja intiaanisokeri, hunaja, vaahterasirappi
- Ruususuola eli himalajan suola, harmaa merisuola
- Kylmäpuristetut kasviöljyt, pähkinät, siemenet, avocadot, kalat

HYVÄ ja PIRISTÄVÄ RAVINTO

- Marjat, hedelmät, kasvikset, tofu, kasviproteiinit
- Kalat
- Lähituotettu vaalea ja punainen liha
- Riistaliha
- Kotimaiset raaka-aineet
- Lähi-, pien- ja luomutuottajat
- Metsästä ruokaa

MITÄ PURKISTA?

- D-vitamiini
- Omega 3
- Probiotit eli maitohappobakteerit
- Sinkki kuparin kanssa, vegaanit

HYVÄ PERUSVASTUSTUSKYKY

- C-vitamiinipitoiset ruoat
- D-vitamiini, Omega 3
- Marjat, hedelmät, kasvikset
- Sinkkiä täysjyväviljasta, maitotaloustuotteista ja lihasta, vegaaneille sinkkiä purkista
- Gluteenitonta ruokaa silloin tällöin
- Säännöllinen ruoka- ja unirytmii
- Hyötyliikunta ulkoilmassa

FLUNSSASTA TOIPUMINEN

- C- ja D-vitamiinia
- Omega 3
- Sinkkiä kuparin kanssa. Sinkki estää viruksia kiinnittymästä ja lisääntymästä.
- Probiootteja eli maitohappobakteereja
- Gluteenitonta ruokaa. Gluteeni tuhoaa suoliston nukkaa.
- Nukkuminen

APUKEINOT

- Elämän rytmittäminen
- Säännöllinen ruokailurytmi
- Säännöllinen unirytm
- Ulkoilu, hyötyliikunta
- Opettele sanomaan Ei
- Halaus

APUKEINOT

- Aistit, aistien kapasiteetit
- Värit
- Sään vaihtelut
- Turha kuluttaminen ja tuhlaaminen pois
- Kiitos, ole hyvä , hyvää huomenta
- Käyttäydy toista kohtaa niin, niinkuin toivoisit itseäsi kohdeltavan

APUKEINOT

- Priorisoi asioita.
- Jos kaikki kaatuu päälle, keskity olennaiseen.
- Tee oman kapasiteetin mukaan asioita.
- Sitten, kun olen sitä tai tätä. Mitkä asiat ovat hyvin tällä hetkellä.
- Jos jotkut asiat ovat huonosti, mitä niille voisi tehdä. Eri vaihtoehdot.

PALAUTUMINEN

- Kalenteriin tyhjä.
- Matkan jälkeen yksi palauttava päivä ennen töihin menoa.
- Katse kauas ulos. Silmät ja aivot lepäävät.
- Möllöttäminen.
- Ei huonoa omaa tuntoa olemisesta.
- Sinivalon vähentäminen.
- Kodin ja työpaikan tuulettaminen.

PALAUTUMINEN

- Ulkoilu raikkaassa ilmassa.
- Makuuhuoneen tuulettaminen ennen nukkumista.
- Jos on kylmät jalat, villasukat jalkaan.
- Ajatusten tyhjentäminen ennen nukkumista.
- Lämmin kylpy, sauna.
- Älä tuhlaa energiaa tai aikaa sellaiseen, mihin et voi vaikuttaa tai mitä et voi muuttaa.

OLET RIITTÄVÄ SELLAISENA KUIN
OLET. AURINKOA ELÄMÄÄN!

KIITOS.

TARU VALKEAPÄÄ