Extra: Entä jos päivä ei alkaisikaan puhelimesta?

Aamun ensimmäiset hetket vaikuttavat siihen, miltä päivän käynnistyminen tuntuu.

Kokeile yhtenä aamuna jotain erilaista: **ensimmäinen tunti ilman puhelinta.**

Avaa verhot. Hae luonnonvaloa silmille. Juo vettä. Liikuta kehoa muutama minuutti. Kävele hetki ulkona, jos se sopii aamuusi.

Pieni fyysinen herättely ja aamun valo voivat antaa keholle selkeämmän viestin siitä, että nyt on päivä. Samalla et pudota päivän ensimmäisiä pelimerkkejä suoraan puhelimen loputtomaan syötteeseen.

Liike voi olla myös palautumista

Liikunta ei ole aina lisäkuormitusta. Sopivasti annosteltuna liike voi tukea sekä palautumista että unta.

Myös nestekierto hyötyy liikkeestä. Imusuonistolla ei ole sydämen kaltaista yhtä keskeistä pumppua, vaan imunesteen kulkua edistävät muun muassa lihasten supistuminen, hengitys ja kehon liike.

Siksi kaikkea liikkumista ei tarvitse ajatella harjoitteluna.

Tee tällä viikolla yksinkertainen kokeilu: **älä istu yhtäjaksoisesti tuntikausia.** Nouse suunnilleen tunnin välein edes minuutiksi. Kävele, pyöritä hartioita, ravistele käsiä ja jalkoja tai tee muutama rauhallinen kyykky.

Minuutinkin liike on enemmän kuin ei liikettä ollenkaan.

© 8 VIIKKOA OY