

Tietoa Koivikon Uusi Alku -terveysvalmennukseen osallistujalle

Mahtavaa, että olet tulossa Koivikon Uusi Alku terveysvalmennukseen. Koivikossa on vedetty erilaisia terveystunteja jo usean vuoden ajan. Terveellisten elämäntapojen ja kasvisruuan vaikutus terveyteen on tieteellisesti todistettu jo kauan sitten. Tämä kurssi tähtää kokonaisvaltaiseen ravitsemus- ja elämäntapamuutokseen. Tällä kurssilla pureudutaan sinun asioihisi hyvin perusteellisesti. Tulet kuulluksi ja nähdyksi.

KURSSIN NIMI

Koivikko Uusi Alku terveysvalmennus

KURSSIPAIKKA

Koivikko – Elämäntapa Instituutti
Koivikontie 8, 50200 Mikkeli
040 500 5517, koivikkolife@gmail.com, www.koivikko.org

Koivikko on lämminhenkinen ja kodikas kurssikeskus, joka sijaitsee luonnonkauniilla paikalla järven rannalla Mikkelin kupeessa parinkymmenen minuutin päästä keskustasta. Meillä sinua palvelee ystävällinen ja monikulttuurinen henkilökunta, ja toimintaamme ohjaa kristillinen elämänselitys.

Jos saavut Mikkeliin julkisilla kulkuvälineillä, voit tilata meiltä kuljetuspalvelun suoraan Koivikkoon.

Huomioithan, että luentosalin sijainti on yläkerrassa, eikä rakennuksessa ole hissiä – portaiden nouseminen on siis tarpeen.

KOULUTTAJAT

- Outi Haggren, kardiologian erikoislääkäri, kansainvälinen elämäntapalääketieteen diplomi, kansanterveystieteen maisteri, sydänterveyden väitöskirjatutkija ja Suomen elämäntapalääketieteen yhdistyksen puheenjohtaja
- Piia Saarinen, fysioterapeutti ja Suomen elämäntapalääketieteen hallituksen jäsen.
- Pirjo Syväoja, johtajaylihoitaja
- Ismo Hyvönen, osteopaatti ja kuntovalmentaja
- Tapio Syväoja, yritystoiminnan kouluttaja
- Laura Rytman, kokkina keittiössä

KÄY VERIKOKEISSA VIIMEISTÄÄN KAKSI VIIKKOA ENNEN KURSSILLE TULOJA

- Viimeistään pari viikkoa ennen ohjelman alkua osallistujien tulee käydä verikokeissa. Kokeen tulokset tuodaan mukana kurssille tai täytetään etukäteen kotona esitetietolomakkeeseen. Verikokeet saavat olla korkeintaan 6 kuukautta vanhoja. Verikoearvoilla pystymme seuraamaan terveysmuutoksia elimistössäsi ja lääkäri pystyy antamaan sinulle henkilökohtaisia ohjeita ja tavoitteita.

- Noin 2 kk kuluttua samat verikokeet uusitaan ennen jatkopalaveria, jotta arvoja pystytään vertailemaan keskenään.
- Kaikkilla yksityisillä laboratorioilla on verikoepaketteja. Voit ottaa peruspaketin tai vähän laajemman paketin, jos haluat laajemman selvityksen.
- Vähintään seuraavat verikokeet tulisi olla otettu:
 - B-HbA1c (2 kk keskiarvo sokerista)
 - S-Kol (kokonaiskolesteroli)
 - S-Kol-HDL (hyvä kolesteroli)
 - S-LDL (huono kolesteroli)
 - S-Trigly (triglyseridi)
 - S-hs-CRP (herkkä CRP)

VALMISTAUTUMINEN KOTONA

Valmistautuminen kotona:

- Aloita valmistautuminen ruokavalioon vähintään viikko etukäteen.
- Ilman valmistautumista muutos voi olla suolistolle liian nopea ja voimakas (ilmavaivoja, ripulia, närästys).

Ruokavalion muutokset:

- Lisää kasvien, juuresten, hedelmien ja marjojen määrää ruokavaliossasi. Tavoite: vähintään 800 g päivässä.
- Jätä pois kaikki eläinperäiset tuotteet: liha, kana, kala, kananmunat, maitotuotteet.
- Lopeta kahvin, teen, kaakaon ja alkoholin käyttö. Korvaa ne yrttiteellä ja vedellä.
- Varaudu kofeiinivieroitusoireisiin (kuten päänsärky) – ne helpottavat muutamassa päivässä kasvisruualla. Tarvittaessa voi ottaa mukaan päänsärkyläkettä.
- Harjoittele papujen ja itujen syömistä etukäteen, jotta suolisto tottuu niihin.
- Jätä pois makeiset ja sokeriset tuotteet. Makeannälkään voi syödä kohtuudella tuoreita tai kuivattuja hedelmiä aamiaisella.
- Syö kotona vain kolme ateriaa päivässä, ei välipaloja:
 - Aamiainen: hedelmiä, marjoja, viljoja, pähkinöitä, siemeniä
 - Lounas ja päivällinen: kasvisruokaa, jossa päivittäin palkokasveja
 - Viimeinen ateria ennen klo 18.00

Muu valmistautuminen:

- Juo runsaasti puhdasta vettä aterioiden välillä, vähintään 2 litraa päivässä. Kuitupitoinen ruoka vaatii parikseen paljon nestettä ummetuksen välttämiseksi.
- Ulkoile ja liiku vähintään 30–60 min päivässä. Liikunta tukee myös vieroitusoireista palautumista ja vahvistaa kehoa – kurssilla ollaan paljon keittiössä jaloillaan.
- Pyri nukkumaan 7–8 tuntia yössä.

- Ole päättäväinen ja motivoitunut – muutos palkitsee.
- Ota mukaan oma vesipullo, niin voit juoda riittävästi myös luennoilla ja muulloin.

Kurssilla:

- Syömme vain kolme kertaa päivässä.
- Kokokasvisruoka (kokaru.fi) on hyvin kuitupitoista, joten naposteluun tottuneidenkin nälkä pysyy poissa.
- Ruuassa on vähemmän kaloreita kuin sekasyöjän ruokavaliossa, mikä tukee painonhallintaa.
- Ennen aterioita lepäämme huoneissamme, jotta voimme tulla ruokapöytään rauhoittuneina – tämä edistää ruoansulatusta.
- Aterioiden jälkeen ulkoillaan, mikä virkistää ja auttaa ruoansulatuksessa sekä verensokerin hallinnassa.
- Kurssi koostuu pääasiassa luennoista, joten istumista on paljon. Muista nousta välillä seisomaan luentojen aikana, jotta selkä ei mene jumiin. Saat esittää luennoilla rohkeasti kysymyksiä.

OTA MUKAAN KOIVIKKOON

- Omat liinavaatteet ja pyyhe (Halutessasi voit vuokrata ne Koivikosta, 15 €)
- Suihku- ja saunatarvikkeet (sekä uimapuku, jos on sulan veden aika ja haluat uida)
- Säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja hyvät jalkineet
- Kävelysauvat, jos omistat ja haluat käyttää niitä ulkoillessa
- Sisäkengät
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Lääkelista, verikoetulokset, kotona mitatut verenpaine-arvot ja paino, jos sellaiset on
- Muistiinpanovälineet
- Vesipullo – juo kurssilla runsaasti vettä!
- Reipas ja avoin mieli

Kurssin materiaalit:

Luentojen diat ja muu materiaali toimitetaan pilvipalvelun kautta kurssin jälkeen sähköpostitse.

JATKOTAPAAMISET

Kurssilaisten jatkotapaaminen on etänä **to 25.9.25 klo 18-20**. Sitä ennen tulisi käydä uusissa verikokeissa.

MUUT ASIAT

Toivomme, että viihdyt kurssilla sekä löydät kullannarvoisia keinoja terveytesi

ylläpitämiseksi tai kohentamiseksi.

Jätäthän lähtiessäsi majoitushuoneesi siistiin kuntoon!

Tervetuloa muillekin kursseille!