

# Joko tiedät terveysesikäs?

*Kuinka vanha olet ... oikeasti?*

Kenelle tämä raportti on tehty:

**Kun seuraat kaikkia näitä hyviä terveysohjeita, voit ehkä elää 30 vuotta pidempään terveenä.<sup>1</sup>**



Hyvät terveystottumuksesi tällä hetkellä

Tämänhetkinen ikäsi syntymäpäiväsi mukaan

Terveysesikäs terveystottumustesi mukaan

Suurin mahdollinen terveysesikäs jos noudattaisit kaikkia seitsemää hyvää terveystottumusta

Lisävuotesi odotettu elinikäsi on näin paljon pidempi tai lyhyempi kuin keskimääräinen elinikä

Tavoitettavissasi olevat lisävuodet Jos noudatat kaikkia seitsemää hyvää terveystottumusta, odotettavissa oleva elinikäsi voi olla näin paljon pidempi.

## Suosituksia

Nuku 7-8 tuntia yössä

Liiku säännöllisesti

Älä tupakoi

Älä käytä alkoholia

Syö aamiainen

Älä syö välipaloja

Ylläpidä ihannepainosi:

## Tieteellinen tutkimus

Tieteelliset tutkimukset ovat paljastaneet, että ennenaikainen vanheneminen ja vajaakuntoisuus ovat mitä suurimmassa määrin seurausta elintavoista. Ylipainoisuus, liian lyhyet yöunet tai riittämätön liikunnan määrä voivat aiheuttaa ennenaikaista vanhenemista.

Eräässä tunnetussa tutkimuksessa 7000 ihmisen terveystottumuksia seurattiin yhdeksän vuotta. Tutkimus osoitti, että ihmiset, jotka noudattivat kaikkia näitä seitsemää vasemalla olevaa terveystottumusta, elivät keskimäärin 10–12 vuotta kauemmin ja heidän elämänlaatunsa oli parempi.

Sinun terveysesikäs lasketaan käyttämällä samoja terveysesmittareita kuin kyseisessä tutkimuksessa.

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: *Relationship of Physical Health Status and Health Practices*, Preventive Medicine 1, (1972) s. 419.

2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York: Oxford University Press, 1983.

# Joko tiedät terveysesikäs?

## Kuinka vanha olet ... oikeasti?

Nimi \_\_\_\_\_

Ikä \_\_\_\_\_

Sukupuoli

- Mies  
 Nainen

Paino \_\_\_\_\_

kg

Pituus \_\_\_\_\_

cm

Rasvaprosentti \_\_\_\_\_

%



### Yöuni

Kuinka monta tuntia vuorokaudessa yleensä nuket?

- 1  5 tuntia tai vähemmän  
2  6 tuntia  
3  7-8 tuntia  
4  9 tuntia tai enemmän

### Liikunta

Kuinka usein harrastat reipasta liikuntaa vähintään 20–30 minuuttia? (Kuten reipasta kävelyä, puutarhanhoitoa, hölkää, uintia tai pyöräilyä)

- 1  Lähes joka päivä  
2  Harvemmin kuin 3 kertaa viikossa  
3  Tuskin koskaan

### Tupakointi

- 1  En ole tupakoinut koskaan  
2  Olen lopettanut tupakoinnin  
3  Tupakoin vähemmän kuin 1 aski/vrk  
4  Tupakoin enemmän kuin 1 aski/vrk

### Alkoholin käyttö

Kuinka monta annosta alkoholia käytät viikoittain?

(Esim. pullo olutta tai lasi viiniä)

- 1  En yhtään  
2  1-2 annosta  
3  3-10 annosta  
4  Yli 10 annosta

### Aamiainen

Miten usein syöt kunnon aamiaisen?

(Johon kuuluu hedelmiä/marjoja ja viljatuotteita)

- 1  Lähes joka aamu  
2  Silloin tällöin  
3  Harvoin tai en koskaan

### Välipalat

Miten usein syöt välipaloja?

- 1  Lähes joka päivä  
2  Aina silloin tällöin  
3  Harvoin tai en koskaan

### Mistä seuraavista aiheista olet kiinnostunut?

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Irti tupakoinnista | <input type="checkbox"/> Painonhallinta   | <input type="checkbox"/> Kuntoilu            |
| <input type="checkbox"/> Ravitsemus         | <input type="checkbox"/> Sokeritauti      | <input type="checkbox"/> Sydäntaudit         |
| <input type="checkbox"/> Syöpä              | <input type="checkbox"/> Stressinhallinta | <input type="checkbox"/> Peliriippuvuus      |
| <input type="checkbox"/> Parisuhde          | <input type="checkbox"/> Vanhemmuus       | <input type="checkbox"/> Hengellinen terveys |

Jos haluat saada ilmaista materiaalia tai saada tietää tulevista seminaareista, kirjoita yhteystietosi, kiitos.

Nimi \_\_\_\_\_ Katuosoite \_\_\_\_\_

Postinumero \_\_\_\_\_ Paikkakunta \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_