

Heidin mukana

Hyvinvoinnin pikaopas keski- ikäiselle naiselle

Hyvinvointikirjeen tilanneille

Heidi Lahtivirta
1.1.2026

Lämpimästi tervetuloa Heidin mukaan!

Hyvinvoinnin pikaopas keski-ikäiselle naiselle

💧 Mitä kehossa tapahtuu vaihdevuosissa?

Vaihdevuodet muuttavat hormonitoimintaa, mikä voi vaikuttaa uneen, mielialaan, lihassmassaan, aineenvaihduntaan ja jaksamiseen. Oireet ovat yksilöllisiä, mutta elintavoilla voi tukea hyvinvointia merkittävästi.

🏃 Liikunta – paras tuki muutoksiin

Liikunta auttaa ylläpitämään voimaa, aineenvaihduntaa ja mielialaa.

🍽️ Ravinto – tasapainoa ja energiaa

Pienet muutokset tuovat suuria hyötyjä.

- Proteiinia jokaiselle aterialle
- Kuitua päivittäin
- Hyviä rasvoja
- Kalsium & D-vitamiini

Säännöllinen rytmi

3 aterialla + 1–2 välipalaa.

🧘 Palautuminen – hermoston rauhoittaminen

Vaihdevuodet voivat kuormittaa unta ja stressinsietoa. Siksi palautuminen on tärkeää.

Arjen palauttavat rutiinit:

Rauhallinen iltarutiini

Säännöllinen unirytm

Pienet tauot päivän aikana

🌸 Yhteenveto

Hyvinvointi vaihdevuosissa rakentuu kolmesta kulmakivistä:

Liike – Ravinto – Palautuminen

Kun nämä ovat tasapainossa, olo kevenee, jaksaminen paranee ja arki tuntuu omalta.