

Tietokirjailija Kari Siimes on Suomen tietokirjailijat ry:n jäsen

LUENTO: HOIDA MIELIALAASI



Jos haluat elää
terveenä ja
kauemmin

Luento perustuu kirjaan: Kari Siimes, Hoida mielialaasi

VOIKO MIELIALAA HOITAA?

Mieliala on helppo tunnistaa:

- Näkyy
- Kuuluu
- Tuntuu



Siksi jokainen voi ITSE hoitaa mielialaansa

MITEN MIELIALAA VOI HOITAA?

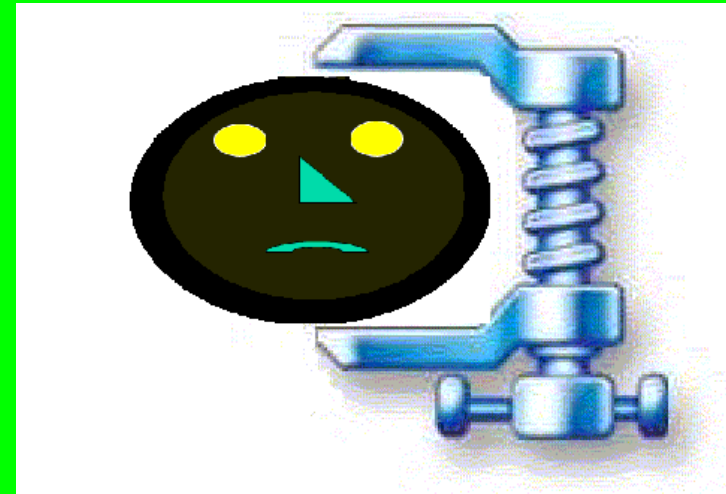
- Elätkö syödäksesi vai syötkö elääksesi **KAUEMMIN**
- Liikutko koneiden vai oman kehon voimalla?
- Nukutko riittävästi?
- Ajatteletko positiivisesti?
- Onko sinulla ystäviä?
- Mitä harrastat?



MIELIALAA MYRKYTTÄVÄT

Stressi:

- Aivojen jatkuva ylikuormittaminen
- Kehon liiallinen yksipuolinen kuormittaminen



Elämäntavat:

- Alkoholi = humalahakuinen juominen
- Tupakointi
- Väärät ruokailutottumukset
- Keinotekoiset kemialliset piristeet

MIELIALANHOITO?

- HOITO – pillerit vai lenkkitossut?
- Onko lihominen ongelmasi?
- Haluatko tuntea ja elää täysipainoisesti?



Luento antaa hyvät vinkit

PITKÄN IÄN SALAISUUDET?

- Miten elän 100-vuotiaaksi?
- Minkälaiset elämäntavat? ■ Minkälainen elämä?
- Mitä tulee välttää?



Matti Kuosmanen

Viikonloppuna kunnioitettavat 100 vuotta täyttänyt Matti Kuosmanen ampui sorsastuskauden avajaisissa eilen sinisorsan.

Pirteä vanhus asuu Ylä-Savossa Varpaisjärvellä, Sälevän rannassa. 100-vuotias on hyvässä kunnossa ja harvinaisen terve. Lääkkeitä hän ei syö lainkaan

www.iltasanomat.fi/uutiset/kotimaa/
21.08.2007 07:07

HOIDA MIELIALAASI LUENTOVARAUKSET

Pyydä tarjous

puh. 0400-672801

kasii@mbnet.fi