

***aattelepa ite!***

***www.aattelepaite.fi***

***aattelepa ite!***

Suomessa naiset elävät noin kuusi vuotta pidempään kuin miehet.

Elämän pituus ja laatu kulkevat usein käsi kädessä: mitä terveempi olet, sitä paremmalle elämä maistuu ja sitä pitempään se kestää.

Hyvä mies, eikö olisi mukavampaa viettää kuusi vuotta pidempään mukavien naisten seurassa kuin itseksensä mullan alla? Olisiko siinä hyvä syy hiukan miettiä perusasioita?

Tietoja ja vinkkejä miehille keinoista paremmin maistuvaan elämään: terveydestä, liikkumisesta, ravinnosta ja vähän rakkaudestakin.

Lue lisää miehille tärkeistä ja hankalistakin asioista. Tutustu [www.aattelepaite.fi](http://www.aattelepaite.fi).



**Mitä terveempi olet,  
sitä paremmalta elämä maistuu!**

Syöpäjärjestöt  
Unioninkatu 22, 00130 Helsinki  
puh. 09 135 331  
[tiedotus@cancer.fi](mailto:tiedotus@cancer.fi)



## KAIKISTA NAUTINNOISTA EI TARVITSE LUOPUA

### LOPETA

- älä tupakoi

### VÄHENNÄ

- juo vähemmän alkoholia
- syö vähemmän lihalosteita ja punaista lihaa
- käytä vähemmän suolaa

### LISÄÄ

- syö hedelmiä ja vihanneksia
- syö kuitupitoista ruokaa
- vietä liikunallista elämää

### TARKKAILE

- pidä painosi kurissa
- vältä liiallista oleskelua auringossa

Mitä isompi ympyrä, sitä enemmän tekijä kasvattaa syöpäriskiä.

### MUISTA MYÖS

- vältä riskejä työpaikalla  
*esimerkiksi asbesti*
- vältä infektioita  
*HPV, HIV, C- ja B-hepatiitti*
- vältä säteilyä  
*radon, turhat röntgenkuvat*

Terveellinen elämä antaa sinulle mahdollisuuden myös nauttia siitä, mistä pidät. Kun vähän katsot, miten elät ja itseäsi kohtelet, pysyt jo aika paljon pidempään kiinni hyvässä elämässä.

## tupakka

alkoholi

liha-  
jalosteet,  
punainen  
liha

suola

hedelmät,  
vihannekset

kuitu-  
pitoinen  
ruoka


liikunta

paino

aurinko

**USKO TAI ÄLÄ,**  
voit välttää melkein  
puolet erilaisista syövästä  
pelkästään terveellisillä  
elämäntavoilla.

## POLTTAJAN POTENSSI PIENENEÄ

 **Kaikki tupakka- ja nikotiinituotteet** ovat terveydelle erittäin haitallisia. Tupakointi tappaa kaksi kolmesta polttajasta.

**Tupakoinnin lopettaminen** ei ole aina helppoa. Siihen kannattaa valmistautua huolella. Ehkä lopettaminen sujuisi parhaiten kuten aloittaminenkin – yhdessä kavereiden kanssa. Ja jos et ensimmäisellä kerralla onnistu, ehkä toisella, kolmannella tai neljännellä yrittämällä.



**”Röökkin jättäminen oli elämäni paras päätös. Jaksan paremmin töissä ja vapaa-ajalla. Rahaakin säästyy. Vaikea temppu, josta olen ylpeä.”**  
*Seppo, taksikuski 45v.*

## ENEMMÄN REHUJA RAVINNOKSI


**”Lihansyöjälle kasvisruokiin opettelu oli pitkä tie. Kokonaan en ole lihaa jättänyt, mutta vähentänyt sen käyttöä huomattavasti. Kasvisruoasta saat makunautintoja, kokeile.”**  
*Seppo, taksikuski 45v.*



**Terveellinen ruoka** on hyvinvoinnin perusta. Se on maistuvaa ja monipuolista, sitä on lautasellasi tarpeeksi muttei liikaa. Kasviksia lisäämällä voit keventää aterioita: kokeile makkaran sijaan päivittäin muitakin vihanneksia.

**Säännöllisellä ateriaritmillä** nälän tunne pysyy helpommin kurissa ja vatsakin toimii paremmin.

## KANNATKO MUKANASI TURHAA PAINOA?

 **Jos paino nousee** yli suositusten, monet arkiset asiat ja harrastukset alkavat tuntua raskailta. Painonhallinnan avaimet löytyvät syömisistä ja juomisista.

**Vyötärönympäryys** antaa hyvän kuvan painostasi. Tavoite on alle 94 cm. Rohkeasti mitta kouraan!

## NOUSE SOHVALTA!

**”Kuntopyöräilystä on tullut minulle tärkeä osa viikkorytmiä. Katson telkkaria tai kuuntelen musiikkia ja poljen. Paino on laskenut. Liikunta rentouttaa, stressi unohtuu.”**  
*Asko, projektipäällikkö 47 v.*

## KUN LÄHDET YHDELLE, MONTAKO JUOT?



**Alkoholin kulutus** on laji, jossa suomalainen mies on maailman kärkeä – ikävä kyllä.

**Kun alkoholin käyttö** alkaa vaikuttaa elämäsi – perheeseen, työhön, ystäviin – sinulla on ongelma. Isäntänä alkoholi on yksi kaikkein surkeimmista.

Alkoholissa on kaloreita suunnilleen saman verran kuin rasvassa.

## VINKKEJÄ KOVAAN MIESKUNTOON



**Erektiohäiriö** voi johtua monista itsestä riippumattomista asioista. Monella päätökselläsi pystyt kuitenkin vaikuttamaan asiaan.

**Miehiseen suorituskykyyn** vaikuttavat samat asiat kuin terveyteen yleensäkin: tupakointi, liiallinen alkoholinkäyttö, ylipaino, ruokavalio, vähäinen liikunta ja stressi. Mitä nuorempana kiinnität huomiota



**Liikutko tarpeeksi?** Jos liikunta on jäänyt vähiin, aloita rauhallisesti: vähennä istumista ja suosi portaita. Kokeile reipasta kävelyä puoli tuntia päivässä tai futista kavereiden kanssa.

**Aktiivisuusmittari** on hyvä haastaja. 10 000 askelta päivässä ei ole ylivoimainen tavoite, mutta kohentaa kuntoa jo kummasti.

Voimaharjoittelu tuo tuloksia nopeasti. Kestävyyden parantaminen vaatii sitkeyttä, mutta ei mitään sellaista, mistä ei mies selviäisi.

**”Raittius on mun oma valinta. Ei täällä maailmassa aina kannata kuunnella mitä muut sanoo.”**  
*Costello Hautamäki*

Ylimääräiset kalorit asettuvat rasvana vyötärölle ja syntyy kaljamaaha. Keskivartalolihavuus on aina signaali, johon kannattaa reagoida.

**”Kyllä se herätys tuli siinä kun petihommat ei enää sujuneet. Päätin, että nyt täytyy jotakin tehdä.”**  
*Jaakko, rakennusmies, 57 v.*

terveellisiin valintoihin, sitä todennäköisemmin pystyt vielä ikämiehenäkin nauttimaan muustakin kuin perhokalastuksesta.