



Pieni teko itsesi hyväksi.

1 (2)

Tiedote 21.11.2013

Novelle ja hyvinvointivalmentaja Kaisa Kärkkäinen vinkkaavat:

## Näin selätät kaamoksen – TOP 5 -vinkkiä

Hyvinvoinnin puolestapuhuja, uudistunut Novelle.fi-sivusto, tarjoaa parhaat vinkit elämästä nauttimiseen, hyvinvointiin ja makuelämyksiin. Novelle uskoo siihen, että pienillä teoilla voi tehdä arjesta hiukan nautinnollisempaa.

Sivuston sisällön takana on joukko valovoimaisia ”Novellisteja”. Niihin kuuluu muun muassa hyvinvointivalmentaja ja joogaopettaja **Kaisa Kärkkäinen**, jonka kanssa rakennetaan pimeään vuodenajan päihittämispolkua novelle.fi:ssä.

Hyvinvointivalmentaja Kaisa Kärkkäisen TOP 5 -vinkkiä kaamoksen selättämiseen:

### 1. Lepo

Karhut nukkuvat talviuntaan, puut ja kasvit talvehtivat. Emme voi vetäytyä muutamaksi kuukaudeksi unten maille ja hylätä velvollisuuksiamme, mutta voimme raivata kalenterista ”talvehtimisaikaa” – aikaa, jolloin vain olet etkä vaadi itseltäsi mitään. Hyvä yöuni, päiväunet ja taukopäivät treeneistä ovat kultaakin arvokkaampia voimanlähteitä.

### 2. Ulkoilu

Me kylmän ilmaston asukkaat hengitämme jatkuvasti kuivaa ja koneellisesti tuotettua sisäilmaa. Jo pieni määrä ulkoilua päivässä piristää. Jos et kuulu niihin onnekkaisiin, joilla on koira ulkoilutettavana tai lähin bussipysäkki kilometrin päässä, käytä mielikuvitustasi. Voisitko jäädä bussista muutamaa pysäkkiä aikaisemmin pois, tai haastaa perheenjäsenesi tai lähellä asuvan kaverisi päivittäiselle happihypylle? Kun luonnonvaloa on vähän, pyri pyrähtämään raikkaassa ilmassa päiväsaikaan. Kokeile kävelykokousta tai uutta lounaspaikkaa vähän kauempana työpaikastasi.

### 3. Kaveri-coach

Parhaimmat hetket ovat vielä hienompia, ja pahimmat hetket vähemmän hirveitä, kun ne voi jakaa. Kaveri-coach on ihminen, jonka kanssa haluat jakaa osan arkesi ylä- ja alamäistä. Tee sopimus kaverisi kanssa, että kannustatte, kuuntelette, kunnioitatte ja kyselette

toisiltanne, miten menee. Päätäkää yhdessä, että tämä talvi on juuri niin hieno, kuin haluatte ja tukekaa toistenne tavoitteeseen pääsyä. Yhdistä myös ulkoiluvinkkiin: kaveri-coach auttaa selättämään tekosyyt!

#### 4. Ilo

Kesällä elämä hymyilee helpommin, sillä monia huippuhetkiä on mahdollista toteuttaa vaivattomammin. Listaa ylös asioita, joista todella nautit. Valitse listasta asiat, jotka on mahdollista toteuttaa mihin vuodenaikaan tahansa ja ripottele ne kalenteriisi eri viikkojen kohdalle. Omat vinkkini ovat: leikkokukat maljakossa, hikoilu joogamatolla tai nyrkkeillessä, raakaruokapäivälliset ystävien kanssa ja merenrannalla lenkkeily.

#### 5. Valo

Saatko kotiisi lisää luonnonvalon kaltaista valoa vaihtamalla päivänvalolamppuja? Entä löytyykö sinulta jo kirkasvalolamppu? Aamun ja päivän valotankkauksen jälkeen iltaa kohti valon määrää kannattaa vähentää, jotta keho valmistautuu hyviin yöuniin. Kynttilöiden ja takan ääressä rentoutuessa pääsee niin levollisiin tunnelmiin, että aurinkoa ei edes muista kaivata.

Lisää vinkkejä omiin pieniin tekoihin arjen nautinnollisuuden lisäämiseksi on tarjolla Novelle.fi-sivustolla. Omat vinkkinsä makuelämyksistä, elämänilosta ja hyvinvoinnista antavat Kaisa Kärkkäisen lisäksi ruokaa rakastava, Suomen parhaimmaksi ruokabloggaajaksikin valittu **Kira Åkerström-Kekkonen**, hyvinvointiin panostava valokuvaaja **Saara Salama** sekä lapsuuden haaveitaan toteuttava tanssiryhmä **Wannabe Ballerinas**.

[www.novelle.fi](http://www.novelle.fi)

#### Lisätietoja:

Tea Ijäs, Novellen tuotepäällikkö, tea.ijas(at)hartwall.fi, p. 020 717 2903

Hanna Leppäniemi, viestintäpäällikkö, Hartwall,  
hanna.leppaniemi(at)hartwall.fi, p. 020 717 2073

Kaisa Kärkkäinen, hyvinvointivalmentaja ja joogaopettaja, Vojo,  
kaisa.karkkainen(at)vojo.fi

#### **Hartwall Novelle**

*Hartwall Novelle on Suomen suosituin kivennäisvesi. Hartwall Novelle-tuoteperheessä on vaihtoehtoja lähdevesistä juomiin, joihin on lisätty jokapäiväisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita.*