

SISÄLLYS

Saatesanat.....	6
Valmentajaesittelyt.....	10
Kiitollisuuden aiheet.....	12
Kirkkautta kohinan keskelle.....	13
Tarina 1: Eetun tarina - miniaskelin mestaruuteen.....	15
1. TERVEYDEN JA HYVÄN ELÄMÄN PERUSTA.....	21
Terveysten ja hyvän kunnon määrittely.....	22
Monipuolisen liikunnan vaikutukset.....	29
Keho + mieli: liikunta on parasta aivojunnppaa.....	31
Mielipahaliikunnasta mielihyväliikuntaan.....	33
Nykykäsitys liikunnasta atomeiksi.....	36
2. MUUTOKSEN PSYKOLOGIA.....	41
Unelmat on tehty toteutettaviksi.....	44
Elämän tärkeät asiat.....	57
Tee mitä rakastat, rakasta mitä teet.....	61
Muutoksen esteet.....	67
Kasva oman hyvinvointisi avainpelaajaksi.....	75
Muutos on aina prosessi.....	87
3. MUUTOKSEN FYSIOLOGIA.....	93
Tunnista mitä tarvitset.....	94
Kaikki kulminoituu autonomiseen säätelyyn.....	97
Liikunnalla kohti stressitasapainoa.....	106
Kehitys tapahtuu levossa.....	112
Modernit työssäksamistaidot.....	116
Tarina 2: SJ Gaming - unen, treenaamisen ja ravitsemuksen uudet normit... ..	117
4. MUUTOKSEN MEKANIikka.....	121
Fyysisen harjoittelun perusteet.....	122
5. IMPULSSI-MENETELMÄ KÄYTÄNNÖSSÄ.....	135
Tie aikomuksesta onnistumiseen.....	136
Millainen liikkuja sinä olet?.....	140
Polkusi parempaan kuntoon.....	142
6. OHJEET FYYSISET OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMISEEN.....	163
Vankka pohja kestävyyttä kehittämällä.....	164
Kehonhuolto ja liikkuvuusohjeet.....	166
Ohjeet lihaskunnan kehittämiseen.....	170
7. TREENIOHJELMAT.....	179
8. LOPPUTSEMPPAUS.....	189
Tarina 3: Riku Aalto - 1 000 päivän boot camp.....	191
Lähteet.....	196
Impulssi-hyvinvointikysely.....	197