

Lue selaimessa

RAVITSEVA RUOKA,

PAREMPI MIELI

JAKSA PAREMMIN SYÖMÄLLÄ OIKEIN

Tervetuloa vuoden 2023 ensimmäisen uutiskirjeen pariin!

Uusi vuosi tuo usein tullessaan monia uusia lupauksia ja toiveita. Joulunajan herkuttelu on voinut jäädä päälle ja kropassa tuntuu siltä, että olisi tarvetta keventää ruokavaliota. Onkin hyvä tarkastella omaa ravitsemusta ja elämäntapaa, mutta olla myös itselleen armollinen jos välillä tulee ns. lipsahduksia. Tässä uutiskirjeessä pohdimme minkälainen olisi tasapainoinen ruokavalio, mikä auttaisi kaamosväsymykseen ja millä keinoin saisi jouluherkuttelun katkaistua.

Terveellistä tammikuuta juuri sinulle!

Muistathan, että meidät löytää myös **FACEBOOKISTA** ja **INSTAGRAMISTA!**

Golf 50+ -uutiskirje terveysvaikutuksista lähetetään automaattisesti kaikille Golfiiton jäsenseurojen 50 vuotta täyttäneille tai kuluvana vuonna täyttävälle golfareille.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

**"MONIPUOLISELLA RUOKAVALIOLLA VOI
VAIKUTTAA JAKSAMISEEN JA OMAAN
VIREYSTILAANSA YMPÄRI VUODEN."**

- Ravitsemusterapeutti Eija Orrevetelä, Pihlajalinna



OIKEANLAINEN RAVITSEMUS

Ravinnon ensisijaisia kulkakiviä ovat riittävyys, monipuolisuus ja laatu. Oikeanlaisella ravinnolla voidaan ehkäistä mm. monia sairauksia. Löytyykö sinun lautaseltasi kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa sekä kalaa, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä, siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita?

LUE LISÄÄ



TÄSMÄVINKIT RUOKAVALIOON

- Vähennä suolan käyttöä
- Syö täysjyvää
- Täytä lautasesi kasviksilla
- Syö hedelmiä
- Syö jogurttia/muita maitotuotteita
- Syö vähärasvaista lihaa ja kalaa
- Syö pähkinöitä ja palkokasveja
- Rajoita rasvan ja öljyn käyttöä
- Rajoita makean syöntiä
- Syö riittävästi kaliumia

LUE LISÄÄ

"RUNSAS HEDELMIEN JA VIHANNESTEN KULUTUS ON LIITETTY AINEENVAIHDUNNAN PAREMPAAN TOIMINTAAN."

- ASKEL TERVEYTEEN

GOLF 50+ OMA TERVEYSBLOGI

Terveys- ja hyvinvointiaiheiset asiantuntija-artikkelit jatkuvat liikunta- ja urheilulääketieteen väitöskirjatutkija Julia Kettisen asiantuntijablogin myötä.

Kirjoituksissa pääset tutustumaan tutkittuun tietoon pohjautuviin näkökulmiin erityisesti seniorigolfarin terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Uusin blogi käsittelee golfarin ravitsemustottumuksia.

[LINKKI BLOGIIN](#)



GOLF JA TREENI



KILPAILE TRACKMANISSA

Koetko olevasi kovan luokan TrackMan-ammattilainen? Nyt sinulla on mahdollisuus päästä koviin tienesteille keväällä pelattavalla TrackManin omalla virtuaalikiertueella. Kilpailumuotona on 18 reiän lyöntipeli ja sen voi pelata missä tahansa TrackMan-simulaattorissa.

[LUE LISÄÄ](#)

YHTEISTYÖKUMPPANIEK TERVEISIÄ



GOLF50+ HARJOITUSLEIRIT

Suomen Golfiitto ja Kultaranta Resort järjestävät jo kuudetta vuotta yhdessä Golf50+ -harjoitusleirejä. Kolmen päivän mittaisilla leireillä keskitytään Kultaranta Resortin loistavan pron, Ville Rintalan, johdolla jokaisen golfarin henkilökohtaisiin tarpeisiin sekä nautitaan upeista puitteista sekä ruokailuista Kultaranta Resortin saaristomaisemissa.



[LUE LISÄÄ](#)

Espoo & Tampere

TrackMan -simulaattorit
Lyöntipaikat
Kursit
Yksityisopetukset

play.fi/gogolf

ilkka



Bavaria



Pohjola Vakuutus

MEDIATEKO

ISKU

**FEEL
BACK**

CATMANDOO

GOLFCENTER.fi
GOLFBALANCE

renta

LIIKKU
KUNTOKESKUS

GOGOLF

Hertz



Titleist

STI

interGREENS

VIKING LINE

SOKOS HOTELS

Respecta JACK&JONES

SUOMI GOLF BY GOLFLIITTO

VASTUULLINEN GOLFLIITTO

- Tiedolla johtaminen päätöstemme tukena
- Päätöksentekomme on avointa
- Puhdas, reilu ja rehellinen
- Lisääme hyvinvointia
- #muntapelata - golf sopii jokaiselle
- Turvallinen ja monimuotoinen
- Edistämme ympäristövastuullisuutta
- CO₂ Mittaamme hiilijalanjälkeämme

SUOMEN GOLFLIITTO



Valimotie 10
00380 Helsinki
nimi.sukunimi@golf.fi



Jos haluat peruuttaa tilauksen, klikkaa tästä.

POWERED BY LIANMAILER