

## JAANA KARIN LUENTO- JA KESKUSTELUILTA

ma 16.1. klo 18 Kulttuurikeskus Pohjantähti Teollisuustie 1  
**Ei kuurille vaan kuntoon – tule kuulemaan!**

- Miksi laihdutuskuurit epäonnistuvat?
- Miten pysyvän elämäntapamuutoksen voi toteuttaa uutta oppien?
- Paljonko liikuntaa on tarpeeksi?
- Miten voit lisätä liikettä ja hyvinvointia arkeesi?



Pysyvä elämäntapamuutos vaatii oppimista ja oppiminen puolestaan opiskelua. Esityksessäni kerron, miksi laihdutuskuurit ovat tuomittuja epäonnistumaan ja miksi vauhdikasta painonpudotusta seuraa useimmiten painon nopea nouseminen. Saat tietoa siitä, miten voit tehdä pysyviä muutoksia elämäntapoihisi. Lisäksi esittelen väitöskimukssani löytämäni seitsemän liikkujatyyppiä ja kerron, miten millaisesta liikunnasta eri liikkujatyytit motivoituvat. Voit löytää tyypeistä itsesi, ja näin ymmärtää paremmin itseäsi liikunnan harrastajana. tämän tekstin viereen tai päälle kuva Jaana Karista.

Jaana Kari on liikuntatieteiden tohtori, liikunnan ja terveystiedon opettaja ja liikunnan kokemuksellisuudesta kiinnostunut tutkija. Hän on väitellyt helmikuussa 2016 luokanopettajien liikunnanopettajuuden kehittymisestä. Tällä hetkellä hän työskentelee liikunnan erityisasiantuntijana Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Liikunta kuuluu myös Karin vapaa-aikaan. Hän valmentaa Kajaanin uimaseuran nuoria uimareita ja liikkuu itse aktiivisesti kuntoliikuntaa harrastaen.

***Iltaan osallistuminen on maksuton!***

Järjestää Pudasjärven Urheilijat ja sen Kuntourheilujaosto