



# Ateriarytmi kaksivuorotyössä

- Auttaa pitämään energiatasosi ja verensokerisi vakaana ja ylläpitämään hyvää vireystilaa.
- Auttaa pitämään nälän ja kylläisyyden tuntemukset selkeinä ja vähentää ruokaan kohdistuvia mielitekoja sekä napostelua.
- Yhdessä kohtalaisena pysyvän annoskoon kanssa vähentää ruoansulatusongelmia, kuten turvotusta tai närästyä.

**Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.**

## Esimerkki päivän ateriarytmistä aamuvuorossa



aamupala  
kello 6–8



lounas  
kello 11–12



välipala  
kello 14–15

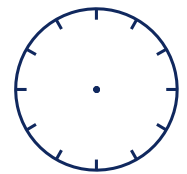
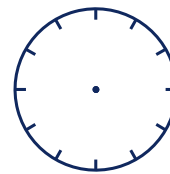
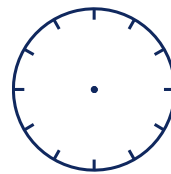
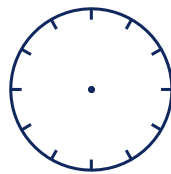
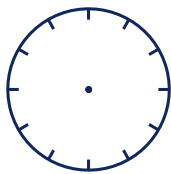
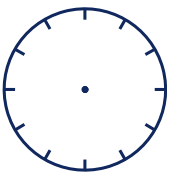


päivällinen  
kello 16–18

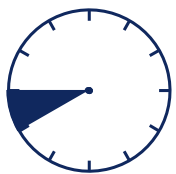


iltapala  
kello 20–21

## Ateriarytmini aamuvuorossa



## Esimerkki päivän ateriarytmistä iltavuorossa



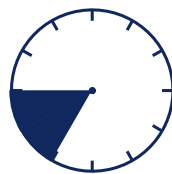
aamupala  
kello 8–9



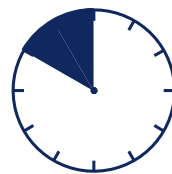
lounas  
kello 12–13



päivällinen  
kello 16–17

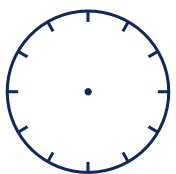


välipala  
kello 19–21



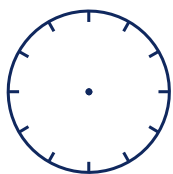
iltapala  
kello 22–00

## Ateriarytmini iltavuorossa



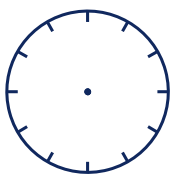
---

---



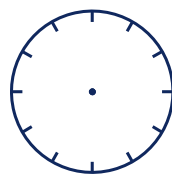
---

---



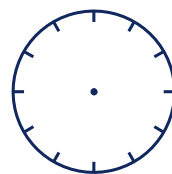
---

---



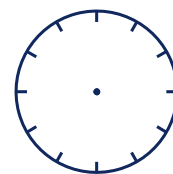
---

---



---

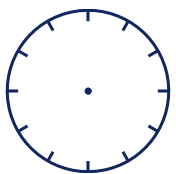
---



---

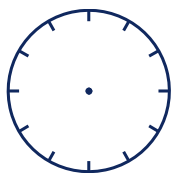
---

## Ateriarytmini vapaapäivänä



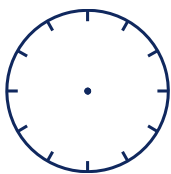
---

---



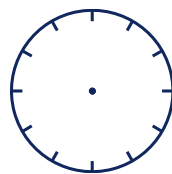
---

---



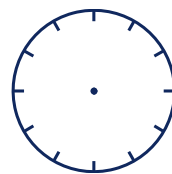
---

---



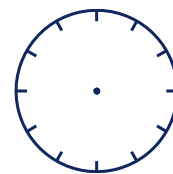
---

---



---

---



---

---