

### Alexander Stubb

Kirjoittaja on europarlamentaarikko, filosofian tohtori, aviopuoliso ja kahden pienen lapsen isä.



## TYÖPÄIVÄ ON URHEILUSUORITUS

**V**aroitus numero yksi: tämä ei ole moraalisuoritus, jossa pastori aina noudattaa omia neuvojansa. Tavoite on kuitenkin jalo: parantaa jokai-

sen Kotilääkärin lukijan työpäivää. Myös omaani.

Varoitus numero kaksi: myönnän, että olen urheiluhullu. Rakastan lähes kaikkea urheilua. Tästä poikkeuksena tikanheitto ja nurmikeilailu, joita toki arvostan, mutta en välttämättä pidä niiden harrastajia atleettisuuden perikuvina.

Olen harrastanut urheilua pienestä pitäen. Suomen- ja piirimestaruusmitaleita löytyy jääkiekosta, käsipallosta ja golfista. Jalkapallo, yleisurheilu ja hiihto sujuivat suurseurassa nimeltä Lehtisaaren Hiidet. Koulussa urheiluarvosana oli aina täysi kymppi, toisin kuin käyttäytyminen.

Lähes nelikymppiseksi pidän itseäni aktiivisena kuntoilijana ja penkkiurheilijana, jonka takamus nousee penkiltä ainakin useammin kuin **Seppo Rädyllä** nykyään... ja ehkä myös aikoinaan. Kuntoilen vähintään kolme kertaa viikossa.

Olen työssä, joka vaatii muutakin kuin takamuslihaksia. Pelkkä istuminen ei tietenkään ota voimille, mutta viikoittaiset 30–40 kalenterimerkintää ja 2–6 lentoa eivät luonaa ilman kovaa kuntoa. Tai minä en ainakaan pysty tähän tahtiin ilman suhteellisen säännöllisiä elämäntapoja.

Työpäivä on kuin urheilusuoritus. Aktiivikokoinani en olisi voinut kuvitella valmistautuvani kilpailuihin kolmen ruokalajin raskaalla illallisella, pullollisella viiniä ja viiden tunnin yöunilla. Ei siitä mitään olisi tullut.

**”Europarlamentaarikkojen rasvaprosentti ei ole loman aikana ainakaan laskenut.”**

Työpäivä ei tästä poikkea. Ei duunissa väsyneenä pärjää. Seuraavassa yhden europarlamentaarikon kolme perussääntöä, jotka saavat kollegat vihreäksi energiakateudesta.

1. Nuku 7–8 tuntia yössä. Jos haluat valvoa, valvo viikonloppuna. Älä juo viikolla. Pari viinilasiasia rentouttaa kyllä mukavasti, mutta yöunia ne eivät paranna. Päinvastoin. Töissä pitää olla skarpina. Nuokkujan mieli ei ole terävä.

2. Syö terveellisesti. Ravitseva aamupala pistää liikkeelle. Älä jätä lounasta väliin. Jos tekee mieli välipalaa, panosta hedelmiin. Suklaapatukasta riittää energiaa vain muutamaksi minuutiksi. Äläkä syö sitä pullaa kokouksessa!

3. Kuntoile, kuntoile, kuntoile. Tee jotain, joka nostaa sykettä ainakin kolme kertaa viikossa. Pistä kuntoiluajat kalenteriin. Ajanpuute on ehkä maailman huonoin tekosyy. Jokaisesta kuntoilutunnista saat kaksi tuntia lisäenergiaa. Maailma on täynnä mahtavia urheilumuotoja.

Lomat on pidetty. Katson ympärilleni. Europarlamentaarikkojen rasvaprosentti ei ole loman aikana ainakaan laskenut. Syke nousee liian korkealle rappusissa. Taidan lähettää nämä ohjeet myös kollegoilleni.

Ja lopuksi varoitus numero kolme: näistä neuvoista ei ole tulossa direktiiviä. ■