

SUOMIMIEHEN SÄÄTÖJÄ



KKI



VILLI & VAPAA?!



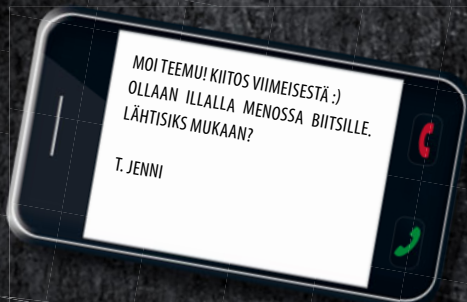
Olipas bileet! Taisin olla melkoisessa vedossa, vielä jatkoillakin. Pitääpä soittaa Tonille ja käydä vähän läpi illan systeemejä.

Porukat on tulossa kylään, eikä jääkaapissa mitään, mitä mutsi kelpuuttaa. Pizzalaatikat pitäis viedä roskiin ja kai hakea jotakin järkevää syötävää. No ei ainakaan salaattia. Olen sopinut, että puput ei syö mun ruokaa, enkä mä niiden.

Hitto kun väsyttää ja on vähän huono olokin. Ekaks ehkä leffa, pleikkaa ja sitten hommiin. Mitäköhän me sovittiin sen eilisen tytön kanssa? Olis kyllä kiva tavata.

Toni näytti aika timmiltä eilen. Se sano ruvenneensa vähän katsomaan mitä syö. No, oikeessahan se on. Jotain vois ehkä tehdäkin.

Mutta hei, meikä elää parhaita vuosiaan. Nooo, pieni vatsakumpu, jos tarkkaan katsoo, mutta muuten komea mies.



JESS! EIPÄ AINAKAAN OLE TYLSÄÄ!

**TSEKKAA
SÄÄTÖSI**



**SUORITUSKYKYÄ RIITTÄÄ KAIKISSA
OLOSUHTEISSA.**

**PIDÄ HYVÄSTÄ PORUKASTA KIINNI.
HARRASTA KAVEREIDESI KANSSA
MUUTAKIN KUIN KOSTEITA ILTOJA.**

**SINUN EI TARVITSE LUOPUA
LEMPIJUOMISTA JA -RUISTASI.
SÄÄDÄ NIITÄ VÄHÄN JA VOIT JATKAA
HAUSKAA ELÄMÄÄSI EDELLEEN.**



RUUHKAVUOSIA!



KATSASTA
SÄÄTÖSI



VASTUULLISENA MIEHENÄ HUOLEHDIT SEKÄ PERHEESTÄSI ETTÄ TYÖSTÄSI. ELÄT RIKASTA ELÄMÄNVAIHETTA, JOTEN NAUTI SIITÄ.

PIDÄ HUOLI SUHTEESTASI. SOPIKAA ARJEN AIKATAULUISTA YHDESSÄ VAIMON KANS-SA. OTA MYÖS ITSELLESI JA HARRASTUKSILLES-I AIKAA.

TAKUUAIKASI ON MENOSSA UMPEEN. SYÖ PÄÄOSIN LAADUKKAASTI. HERKKUJA VOI NAUTTIA SILLOIN TÄLLÖIN. NUKU RIITTÄ-VÄSTI. PIDÄ YHTEYTTÄ KAVEREIHISI!



www.suomimies.fi

Työpäivän päätteeksi haen nuorimmaisen tarhasta. Ainolla on taas paljon kerrottavaa. Tänään myös kokkaillaan: lapset ja minä. Minna lähti jumpaan, joten nyt on isän vuoro pitää langat käsissä. Mukava tehdä kotihommia lasten kanssa, sillä viime viikot on tullut tehtyä pitkää päivää töissä. Eetun treeneihin taitaa taas tulla vähän kiire.

Näkyvät muutkin isät ehtineen tänään mukaan. Mukava henkireikä nämä pojan futistreenit. Taidan samalla vaihtaa kuulumisia Jarin ja Samin kanssa. Pitäisi sopia siitä yhteisen pensasaidan leikkuusta, milloinkahan senkin ehtisi.

Hyvien treenien päätteeksi otetaan aina munkit ja limsat. Pitää vielä leikata nurmikko tänään. Olisiko päivää, ettei olisi mitään tekemistä – osaisikohan sitä edes olla? Tai milloinkas me ollaan Minnankaan kanssa oltu edes elokuvissa? Tätä tämä elämä nykyään on, yhtä touhuamista. Mutta ei pitäisi valittaa, kun on terve ja asiat mallillaan.

No niin, nurmikko leikattu, läksyt tarkastettu ja lapset peitelty unilleen. Taidan ottaa pari lihapiirakkaa iltapalaksi ja katsoa vielä sähköpostit. Oho, onpas kello jo paljon. Yöunet jää taas vähiin. Kas, ovat töissä perustamassa sählyporukkaa, vieläköhän sitä jaksaisi juosta. Jaa kappas, vuoro menee päällekkäin Eetun treenien kanssa. Pitää jättää väliin, kai sitä ehtii omiin harrastuksiin sitten... joskus.

LAATUAIKAA
TARJOLLA...



Pomo käski kaikki paikalle ja selitteli, miksi meidän kokoonpanolinja lomautetaan kesäksi ja koko tehdas sai lomautusvaroituksen syyskuusta lähtien. Tuntui että polvet meni alta. Kohta ne aloittaa irtisanomiset, ja tämmöinen yli-ikäinen on varmasti listalla... prkl!

Tupakkapaikalla leuat paukkuvat, kun kaverit jaksaa jauhaa – siis ne, jotka jäi eikä menneet suoraan Alkoon. Taidanpä itse hakea lautatarhalta paneelia, niin saan äitan valmiiksi. Sopiihan sitten jälkikasvu paremmin yöpymään.

Pirjo on näköjään laittanut jotain fetaa ja broileria. Ei siis mitään kunnollista ruokaa, taaskaan. Tiedän, tiedän, mahaa on ja veriarvot pielessä, syömis^{en} jälkeen väsyttää entistä enemmän. Aina väsyttää, ja se välillä tympi. Kyllä minä tiedän: syö näin, mene ulos, harrasta, laihdu, ryhdistäydy! Vaan kun ei jaksa, ei viitsi eikä kiinnosta.

Vaimo touhuaa iltalenkille lähtöä ja ihmettelee, mikä minua vaivaa, kun en taaskaan lähde. Nyt en jaksa ajatella mitään muuta kuin lottoharavan vientiä ja perjantain kalareissua mökille. Onneksi ostin kaljaa. Ainakin vähäksi aikaa voi unohtaa arjen, kun kesyttää kunnan vonkaletta.

**SYYNÄÄ
SÄÄTÖSI**



**NAUTI AJASTA JA VAPAUDESTA PUUHAILLA
KAIKENLAISTA, MYÖS KAVEREIDEN KANSSA.**

**TOUHUA VAIMONKIN KANSSA:
HARRASTAKAA, PITÄKÄÄ HAUSKAA
JA SUUNNITELKAA TULEVAISUUTTA.**

**HUOLLA ITSEÄSI, SILLÄ SINUSTA ON
VAIMOLLE PALJON ILOA, KUN ET PÄÄSTÄ
ITSEÄSI RAPAKUNTOON – MIESKUNNOSTA
PUHUMATTAKAAN.**





ENERGIAA

RENTOA PAINONHALLINTAA

LAATUAIKAA

SUOMIMIES SEIKKAILEE

KKI

www.suomimies.fi

etera 

Työryhmä: Teeri Koivumäki, Jyrki Komulainen, Miia Malvela,
Jari Parkkari, Taru Poukka, Anna Sutari, Niina Valkama ja Katrin Väisänen
Kuvat: Studio Juha Sorri, Petteri Kivimäki | Ulkoasu: mediativas.com
Paino: Otavan Kirjapaino, Keuruu 2010