



JUOVU RAIKKAASTA VEDESTÄ

Kehostasi 60-70 % on vettä. Ilman riittävää määrää nestettä kehosi ei voitoimia parhaalla mahdollisella tavalla. Väsymys, päänsärky, toimimatonvatsa, huono iho voivat kaikki johtua liian vähäisestä veden juonnista.

Aloita aamusi isolla lasillisella (2-4 dl) haaleaa vettä. Juo pitkinpäivää noin 1,5-2 litraa vettä.

NAUTI AAMIAINEN

Viisi syytä nauttia aamiainen:

1. Aamiainen käynnistää aineenvaihdunnan yön paaston jälkeen.
2. Pysyt kylläisenä lounaaseen asti.
3. Napostelu pitkin päivää vähenee.
4. Energiataso pysyy korkeammalla koko päivän.
5. Muut päivän ruokailut hoituvat helpommin.

ESIMERKKEJÄ TÄYSIPAINOISESTA AAMIAISESTA:

- Purkillinen raejuustoa + marjoja + kourallinen siemeniä tai pähkinöitä
- Lautasellinen kaurapuuroa + marjoja + kourallinen siemeniä taipähkinöitä tai 1-2 kananmunaa
- 2-3 kananmunaa tai munakas + avokado + vihanneksia

SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI, ÄLÄ LAIDUNNA

Syö 3-4 tunnin välein. Jos mielesi tekee napostella jotain tunnin välein, et ehkä ole syönyt täysipainoisia pääaterioita. Jos ruokailuvälisi venyvätyli neljän tunnin, syöt helposti liikaa ja teet nälkäisenä epäedullisiavalintoja lautasellesi.

Pidä 3 päivän ajan ruokapäiväkirjaa. Kirjaa ylös kaikki mitä, mihin aikaan ja missä syöt. Ole rehellinen itsellesi.

KUUNTELE KEHOASI

Olemme yksilöitä. Se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. Opettele kuuntelemaan oman kehosi viestejä. Älä siis tyydy puoliterveyden ja-vireyden tilaan, vaan uskalla reilusti kokeilla jotain muuta. Muutosta eivoli odottaa, jos ei ole valmis tekemään asioita toisin.

Onko sinulla jokin tapa, joka ei edistä hyvinvointiasi, mutta josta et tavanvuoksi osaa päästä eroon? Miksi tavasta luopuminen on vaikeaa? Mikä olisi pieninmahdollinen muutos, jonka voisit tehdä heti? Kirjaa muutos ja seuraa.