



#### PIENIN ASKELIN TULOSSIIN

Aseta itsellesi tavoite, joka on riittävän kunnianhimoinen mutta mahdollinensaavuttaa, innostava ja motivoiva. Tavoitteen tulisi olla myös konkreettinen, mitattavissa oleva ja sille on hyvä asettaa aikaraja. Mietimitä hyvinvointisi kannalta edullisia ja epäedullisia tapoja sinulla ontällä hetkellä? Mikä estää sinua tekemään muutoksen? Mikä auttaa sinuamuutoksessasi? Miksi ylipäättänsä haluat tehdä muutoksen?

#### **Kirjaa tavoitteesi ja kerro se myös 1-2 tuntemallesi henkilölle ääneen.**

##### ÄLÄ TUIJOTA VAIN VAAKAAN

Painot kilogrammoina kertova vaaka ei ole paras mahdollinen mittari kertomaankehosi todellisesta koostumuksesta. Kun muutat ruokavaliotasi itsellesioptimaalisempaan suuntaan ja alat liikkua, saattaa kehonkoostumuksesi muuttua, vaikka paino ei laskisi. Siksi vaa'an rinnalle kannattaa ottaa mittanauha. Rasvaprosenttisi, rasvan ja lihaksen suhteen ja sisäelinrasvan määrän saatparhaiten selville käymällä kehonkoostumusmittauksessa.

#### **Käytä laskureita ja kirjaa arvot ja indeksit taulukkoon.**

##### MIKSI DIEETIT EIVÄT TOIMI?

Kolme syytä miksi laihdutuskuurit eivät yleensä toimi:

1. Laihdutuskuurit ovat enemmän kieltäytymistä kuin uusiatapoja. Kilot tulevat takaisin.
2. Vaikka paino putoaisi, kehosi ei välttämättä toimi enäänormaalisti.
3. Jos ylimääräiset kilot seurausta jostakin kehon epätasapainoilasta, kuten stressistä tai huonosta ruuansulatuksesta, ei laihdutuskuuri korjaaperimmäistä syytä.

#### 4. PIDÄ HUOLTA PERUSASIOISTA

Ravinto, lepo ja liikunta ovat hyvinvoinnin kulmakiviä, jotka kaikkivaikuttavat toisiinsa. Riittävä uni ja sopivasti rasittava liikunta tukevat ruokailutottumuksiaja oikeanlaisen ravinnon avulla nukut ja jaksat liikkua paremmin.

**Kun hyvinvoinnin peruspalikat ovat kunnossa ja voit fyysisesti hyvin, jaksat paremmin myös henkistä räsitusta. Sinussa on virtaa!**