

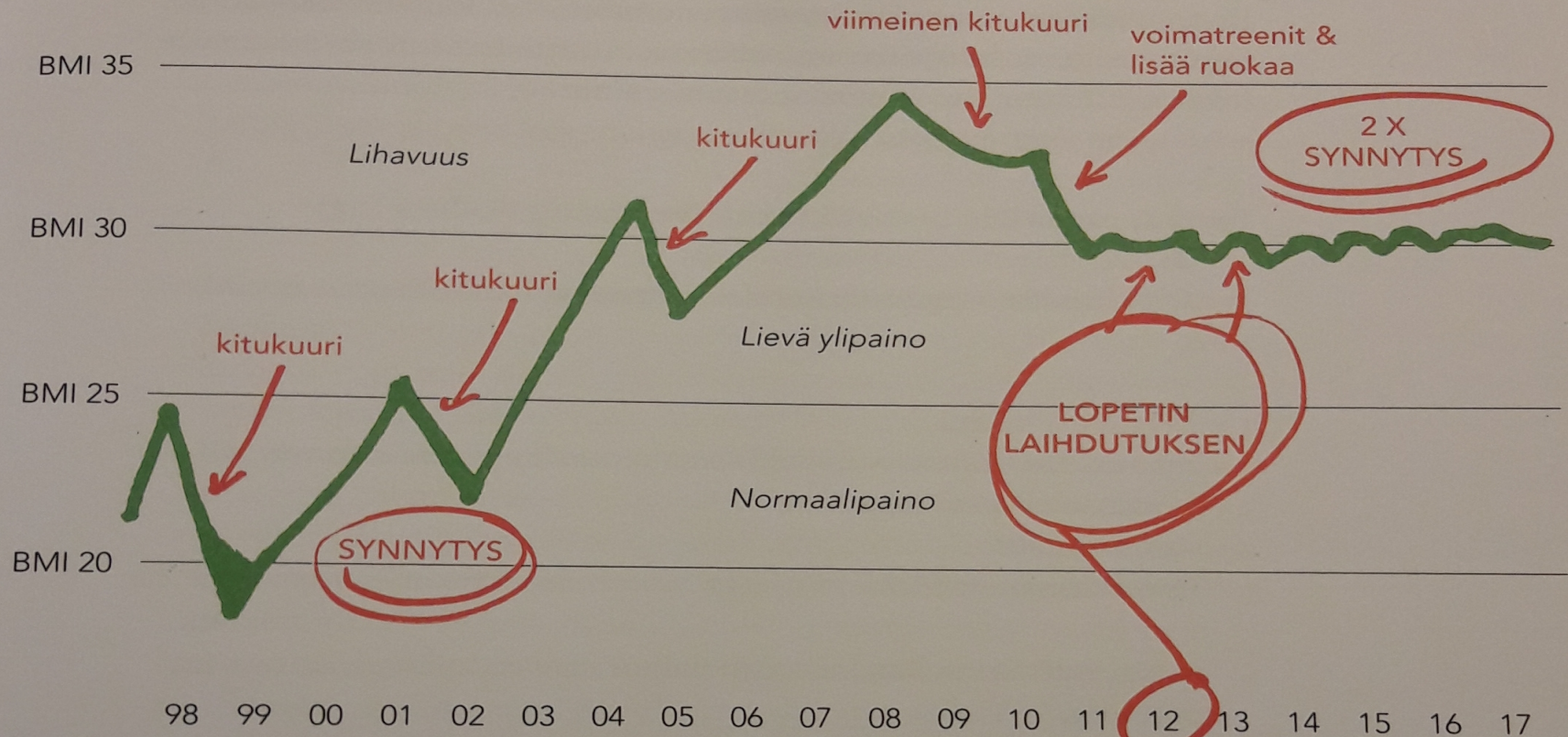
Vaihe 1

perustan luominen

- Elintapojen kohentaminen, jotka vaikuttavat jaksamiseen.
- Pelkän ateriarytmin ja ravinnon laadun perusasioiden opetteluun voi kulua aikaa
1/2 vuotta - 1 vuosi
- JOS aloitat nyt, aika menee nopeasti, jos et aloita nyt, syömisen vaikeudet tuskin ratkeavat muullakaan tavoin.
- **REAL CHANGE HAPPENS BIT BY BIT.**
- **THERE ARE NOT QUICK FIXES.**

Syömishistoria pohdinta tehtävä

Kuva 3. Tuulin syömis- ja painon historia. Yleinen tarina, jossa paino nousee jokaisen laihdutuksen myötä ja tasaantuu laihtumisen loputtua – kahdesta raskaudesta huolimatta.



Tavoite, vaihe 1: Lisää jaksamistasi

- Hyväksy kehosi sellaisena kun se on tällä hetkellä.
- Pyri ajattelemaan painoasi vähemmän, niin saat kehon signaalit paremmin esiin.
- Laihtumistoiveita saa olla ja se on terveydellekin hyväksi.
- Muista, että elintapoja muuttamalla laihdut parhaiten ja pysyvästi. Paino laskee hitaasti ja melko varmasti.
- Parin kuukauden kohdalla alkaa tapahtua kiinteytymistä ja rasvakudoksen sulamista.
- Myöhemmin vasta paino alkaa laskea.

- Paino pyrkii laskemaan biologiseen normaalipainoon, mitään mihin paino luonnostaan hakeutuu (yleensä normaalipainon rajoissa ja niiden liepeillä, hyvin lihaksikkailla ja liikunnallisilla se on yleensä lievän ylipainon rajoissa).
- Keho ei siis hakeudu väkisin ylipainoon vaan siihen painoon, jonka elintavat mahdollistavat.
- Tärkeää on siis muistaa, että kehon kuuntelu ei estä laihtumista.
- Painon nousun pelko on usein ainoa merkittävä hidastaja intuitiivisuuden opettelussa.
- Pelot nousevat aiemmista kokemuksista. Aiemmin syöminen on usein riistäytynyt käsistä, jos kontrollia on vähänkin hellittänyt.

- Lihomisenpelko on osa prosessia.
- Alkuvaiheessa paino saattaa nousta, jos on tottunut liian vähäiseen syömiseen ja keho käy säästöliekillä.
- Pitkällä aikavälillä tilanne tasaantuu, jos painoa on liikaa, se alkaa laskea, kun elintapoja korjataan ja prosessi etenee.
- Hyvät elintavat tarkoittavat laadukkaan ravinnon lisäksi riittävää unta, henkistä hyvinvointia ja liikuntaa.

Uni, pohdinta tehtävä

- Heikentää nälkäsignaaleja
- Lisää nälän kokonaismäärää, jolloi nälkä pääsee helposti kasvamaan kovaksi.
- Lisää palkintoruokien vetovoimaa (nopeita hiilihydraatteja ja rasvaa).
 - Heräätkö virkeänä?
 - Oletko yleisesti ottaen virkeä ja energinen?
 - Nukutko tavallisesti 7-9h yössä?
 - Heräiletkö paljon yöllä?
 - Kuorsaatko?
 - Kärsitkö levottomista jaloista?

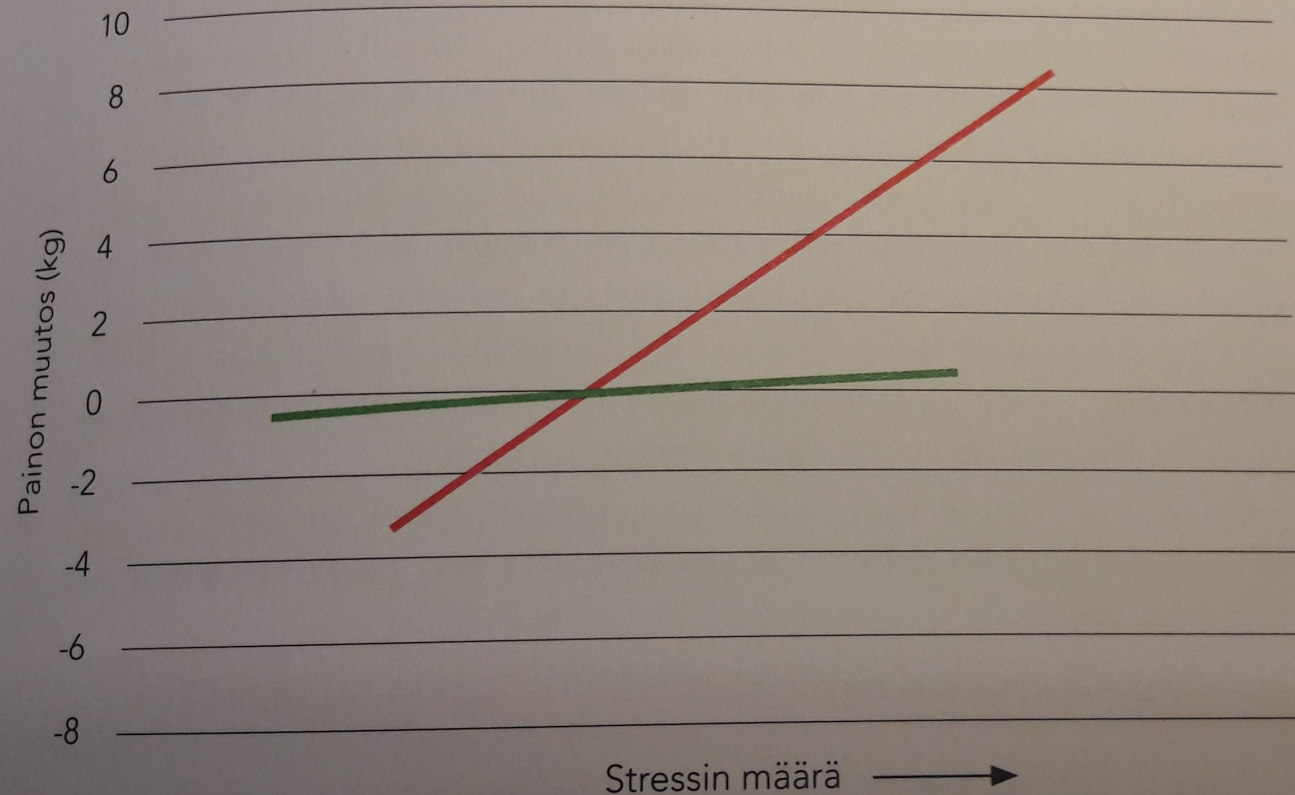
Vinkit unen laadun parantamiseen

- Uni on syksistä, jos jää valvomaan, väsymys menee ohi ja kestää 1,5h ennen kuin seuraavaksi väsyttää.
- Opettele tunnistamaan, milloin olet väsynyt.
- Syö päivällinen vasta klo 20-21
- Syö hiilihydraatteja, jotka auttavat nukahtamaan.
- Kokeile magnesiumia, antioksidanttilisää tai lämmintä maitoa, kamomillaa?
- Haki riittävän hyvä patja ja tyyny ja pidä makuuhuone viileänä

Stressin säätely

- Voimavaroja rajoittaa etenkin stressi
- 40% ihmisistä stressi kasvattaa ruokahalua ja 40% se vaimenee.
- Etenkin naisilla stressi johtaa myös mielitekoihin.
- Naisilla myös verensokeri laskee miehiä helpommin liian alas ja stressi peittää varhaiset nälkätuntemukset, mielitekojen voima on naisilla entistä suurempi (verensokerin vastavaikuttajahormonien viivästynyt toiminta).
- Älä myöskään juo kahvia nälkään tai heti liikunnan jälkeen, se voi aiheuttaa verensokerinlaskun kaltaisia tuntemuksi (nälkä vain lisääntyy).

Stressi ja syöminen



Kuva 7. Yksi tutkimushavainto stressin, tunteiden ja syömisestä. Melko jännitteettömällä syöjällä (vihreä viiva) lisääntyvä stressi ei vaikuta painoon, kun taas jännitteisillä syöjillä (punainen viiva) vaikuttaa: stressin ollessa vähäistä he kykenevät vielä kontrolloimaan syömistään, mutta stressin lisääntyessä paino alkaa kasvaa. (30)

Stressi, pohdinta tehtävä

- Jos elämässä on jokin vaikealta tuntuva asia, jota et voi muuttaa, muuta suhtautumistasi siihen.
- **Arvioi tämän hetkinen jaksamisesi 4-10 kouluarvosana asteikolla.**
- Jos arvosana on 8 tai enemmän, asiat ovat hyvin.
- Jos arvosana on alle 8, tilannetta kannattaa muuttaa hyvinvointisi ja syömistesi kannalta.
- Jos arvosana on alle 6, henkisen jaksamisesi kannalta pitää muuttaa asioita heti, se on tärkein tavoitteesi.

Kartoita henkiset voimavarasi tehtävä

- Kuinka väsyneeksi koet itsesi?
- Onko sinulla arjessa aikaa ja mahdollisuuksia palautumiseen ja miellyttäviin hetkiin?
- Onko sinulle sanottu, että sinun pitää oppia rauhoittumaan?
- Onko sinulle sanottu, että olet jatkuvasti kiukkuinen?
- Onko sinun vaikea keskittyä asioihin pitemmäksi aikaa?
- Tuntuuko sinusta, että unohtelet paljon asioita?

“Arjessa saa olla stressiä, mutta jatkuvasti ei pidä elää kovilla kierroksilla.”

Vähäisen unen ja stressin vaikutus tehtävä

Nimi: _____
Päivämäärä: ____/____/____

Unen määrä viime yönä (h): _____
Koettu stressin määrä päivän aikana (vähäinen/keskitaso/suuri): _____

Aika	Rajoititko syömistäsi?	Aterian sisältö	Merkitse näläntunne ennen syömistä (x) ja kylläisyydentunne syömisen jälkeen (o).											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

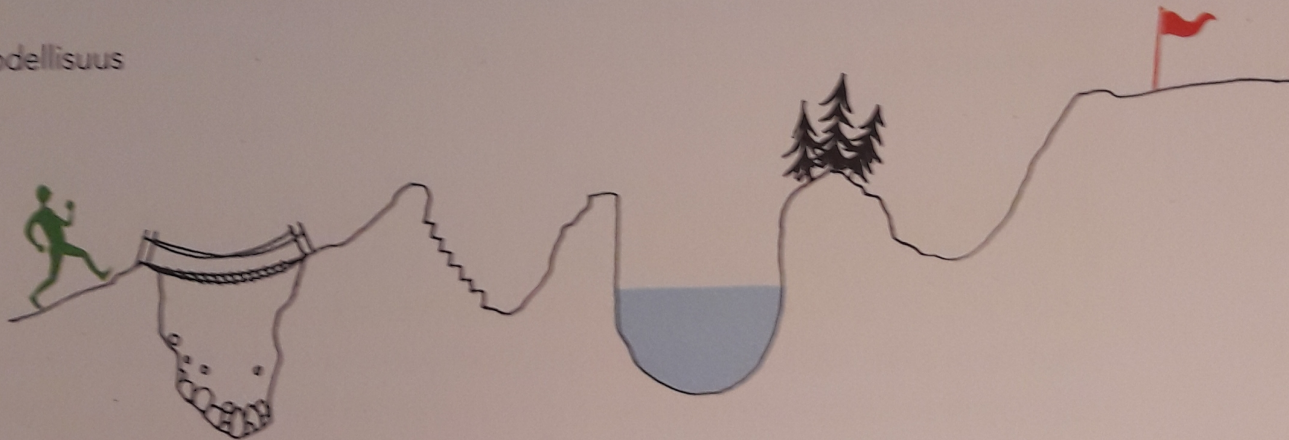
Liikunta, pohdinta tehtävä

- Nälän tunteet ilmenevät loogisesti, kun harrastetaan liikuntaa.
- Näлкä kasvaa, kun liikunnan määrä kasvaa, mutta ei vähene vaan kasvaa, jos liikunta loppuu.
- Vähäinen liikunta on ihmiselle niin luonnotonta, että keho menee siitä sekaisin.
- Liikkuinen rytmittää syömistä ja nälkäsignaalien löytämistä (ajoissa kunnon ruokaa).
- 30 min päivässä ainakin (10 000 askelta).
- Arkiaktiivisuus ensin
- **Arvioi: Onko aktiivisutesi riittävää nälkävietien toiminnan kannalta? Mittaa aktiivisuutesi minuutteina, askelina, aktiivisuutena.**

Suunnitelma



Todellisuus



Kuva 6. Elintapa-
muutoksen todelli-
suus: mikään ei me-
ne niin ruusuisesti
kuin alussa kuvitel-
laan. Matkalla eteen
tulevat kuopat ovat
keskeisin syy sii-
hen, että usko muu-
tokseen lopahtaa ja
muutos jää kesken.

Huonot hetket

- Huonoja hetkiä tarvitaan, niistä oppii ja etenee (itsetuntemuksen syveneminen).
- Miksi näin kävi? Mitä pitää muuttaa?

Mitään ei tapahdu, ohjeissa on jotain vikaa...

- Ohjeissa ei ole mitän vikaa vaan on hidasta opia asioita kunnolla.
- Ratkaisu: jatka sinnikkäästi eteenpäin, pohdi syömishistoriaasi, josta näkyy, miten hyödyttömiä tempoilevat kuurit ovat olleet.
- Voit toki myös kokeilla kuuriluonteista dieettiä taas, jotta muistat kuinka hyödytön ja tuskainen taival niiden kanssa on ollut → stressiä, väsymystä, makeanhimoa

Vaihe 1, tavoitteet ja tehtävät:

- Lisää jaksamistasi hyvillä ruoka valinnoilla ja mielekkäällä liikunnalla
- Illalla nälkä?
- Nälkä viestit kadoksissa?
- Syömisen intuitiivisuus testi 1
- Kehonkuuntelu testi 2
- Syömishistorian läpi käynti
- Eroon vaa`asta
- Unen laadun kysymykset
- Stressi tehtävä
- Henkisten voimavarojen kartoituskysymykset
- Vähäisen unen ja strssin vaikutus tehtävä
- Huonot päivät
- Liikunta: Arvoi aktiivisuutesi minuutteina, askeleina tai aktiivisuutena



Hyvinvointivalmennus

STUDIO
one

Lähteet

- Borg, P. 2018. Tunne nälkä! Syö intuitiivisesti. Saavuta tuloksia. Gummerus.