



PIENI SUURI OPAS

painonhallintaan

Ravinto | Liikunta | Elämänhallinta

Oppaasi painonhallinnassa: **Anette Palssa**



Oppaan kirjoittajalla Anette Palssalla on pitkä ja monipuolinen kokemus potilas- ja koulutustyöstä mm. painon- ja syömisenhallinnan sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parissa. Koulutukseltaan Anette on terveystieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti.



Sisällysluettelo

Laihduttelusta elämäntapamuutokseen	4
Harjoitus 1: käyttäytymisanalyysi.....	7
Painoon vaikuttavia asioita	8
Harjoitus 2: arvoanalyysi.....	11
Arvoista merkityksellisiä	12
Tavoitteet ja toimintasuunnitelma ohjaavat tekemistä	15
Täsmäsyöminen tukee pysyvää painonhallintaa	16
Syötkö riittävästi?	18
Säännöllinen syöminen	20
Päivän esimerkkiateriat	22
Ruokavalion laadulla on väliä	24
Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat ruokavalion kivijalka	27
Proteiinit turvaavat lihakset ja pitävät kylläisenä	28
Saatko riittävästi proteiinia?	30
Ruuasta nauttiminen ja herkuttelu kuuluvat hyvään painonhallintaan	32
Kun nautinnosta tuleeikin tunnesyömistä	35
Harjoitus 3: 90 sekunnin pysähtyminen	36
Liike, palautuminen ja stressinsäätely ovat muutoksen kivijalka	39
Aikuisten liikumissuositus	40
Liikuskelua ja liikuntaa	42
Harjoitus 4: liikunnan aloittaminen.....	43
Jumppa ja venyttely hemmottelee lihaksia	44
Uni ja palautuminen osana painonhallintaa	46
Riittävä uni tukee hyvinvointia	49
Pienillä valinnoilla voi vaikuttaa unenlaatuun	50
Harjoitus 5: unipohdinta.....	51
Elämänhallinta tukee painonlaskua	52
Harjoitus 6: stressinsäätelykeinot käyttöön.....	54
Esimerkkejä stressinsäätelyn keinoista	55
Harjoitus 7: rauhoittuminen luonnossa.....	56
Harjoitus 8: hengityksen havainnointi.....	59
Helpot ja herkulliset reseptit painonhallintaan	61
Myös herkuttelu on sallittua painonpudottajalle	72

Laihduttelusta elämäntapamuutokseen

Luultavasti jokainen, joka aloittaa painonpudottamisen, ajattelee, että onnistuu pysyvästi tai ainakin pidemmällä tähtäimellä. Moni laihdutus päättyy kuitenkin painon takaisin nousuun. Tähän jojoiluun voidaan kuitenkin vaikuttaa ja parantaa mahdollisuutta onnistua painonhallinnassa.

Voi kuulostaa ironiselta, mutta pysyvä painonhallinta on todennäköisempää, jos keskitytään ensisijaisesti muuhun kuin painoon. Voidaan ajatella, että kehon paino on ikään kuin auton peräkärry. Sinä ohjaat toiminnallasi autoa ja peräkärry seuraa. Ei ole viisasta yrittää vetää pelkkää peräkärryä, koska se on raskasta ja ennen pitkään voimat hyytyvät. Sen sijaan, kun harjoitellaan ajamisen taitoja, sinä ajat ja ohjaat auton haluamaasi suuntaan, niin peräkärry kyllä seuraa perässä. Painon sijaan keskitytään asioihin, jotka vaikuttavat painoon: arjen ajankäyttöön, ruokailujen suunnitteluun, itselle mieluisan liikuntamuodon löytymiseen, riittävään lepoon, palautumiseen ja mielekkääseen tekemiseen.



Muutoksen suunnittelu ja toteuttaminen kannattaakin aloittaa miettimällä, mitkä kaikki asiat vaikuttavat hyvinvointiisi. Paino on varmasti yksi hyvinvointiisi vaikuttava asia, mutta niin on moni muukin. Elämässä on asioita, joihin voit vaikuttaa ja monet asiat ovat sellaisia, että ne vaikuttavat elämäämme, mutta meillä ei ole niihin mitään vaikuttamismahdollisuutta.



Käyttäytymisanalyysi auttaa elämäntapamuutoksen aloittamisessa

Käyttäytymisanalyysi on harjoitus, joka auttaa hahmottamaan tilanteen kokonais kuvaa – mitkä kaikki tekijät ja asiat vaikuttavat tilanteeseen. Se auttaa näkemään mihin asioihin voimme juuri nyt itse vaikuttaa ja keskittyä. Tutustu harjoitukseen seuraavalla aukeamalla.



Kun olet pohtinut laajasti hyvinvointiisi tai painoosi vaikuttavia asioita, tutki ja mieti vielä seuraavia kysymyksiä:

Harjoitus 1: KÄYTTÄYTYMISANALYYSI

Harjoituksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä ongelmaan (esim. painonhallinta tai elämäntapamuutos) liittyvistä asioista ja syy-yhteyksistä. Harjoitus tukee muutosta ja auttaa näkemään kokonais kuvaa sekä sitä, mihin asioihin voi vaikuttaa ja mihin ei.

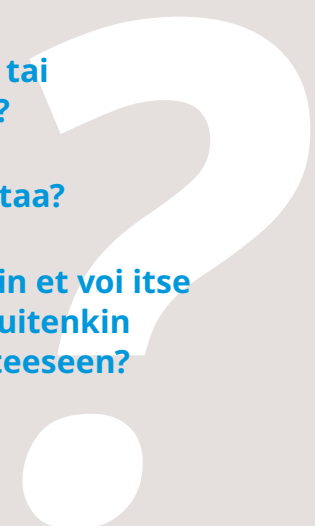
Pohdi ja kirjoita ylös asioita, tilanteita ja henkilöitä, jotka vaikuttavat painoosi ja hyvinvointiisi. Yritä katsoa asiaa monesta suunnasta ja mahdollisimman rehellisesti. Huomaathan myös positiivisesti vaikuttavat tekijät. Tutki myös, mitkä asiat vaikuttavat toisiinsa ja mitkä ovat merkittävimmät asiat. Tunnista myös tekijät, joihin et voi vaikuttaa ja toisaalta asiat, joihin voit juuri nyt tarttua. Kirjaa ylös mitä oivalluksia harjoituksesta syntyy ja mihin asioihin voisit nyt lähteä hakemaan muutosta. Tämä harjoitus toimii hyvin tehtäväksi läheisen ihmisen tai ammattilaisen kanssa. Keskustelu ja vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa auttaa näkemään asiaa vieläkin monipuolisemmin.

Mikä on merkittävin painoosi tai hyvinvointiisi vaikuttava asia?

Mihin asioihin voit itse vaikuttaa?

Mitkä asiat ovat sellaisia, joihin et voi itse vaikuttaa, mutta jotka ovat kuitenkin vaikuttamassa kokonaistilanteeseen?

Mihin asiaan tai tekijään haluaisit nyt tarttua?



Painoon vaikuttavia asioita

Muutoksen onnistumisen kannalta merkittävää on löytää itselle riittävän hyvät syyt siihen, miksi muutos on itselle tärkeää. Paino harvoin on itsenäisesti merkittävä asia, vaan se vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin ja ihmisiin. Useimmille tärkeitä syitä muutokseen on vaikka parempi jaksaminen harrastuksessa tai töissä, energisyys lasten kanssa tai vaikka se, että pystyy palaamaan itselle merkityksellisen harrastuksen pariin.



Itselle tärkeiden asioiden pohtiminen antaa perustan muutokselle, joka kantaa myös silloin, kun muutoksen tekeminen ei ole kovin helppoa tai elämässä on kuormitusta. Kun syyt muutokseen ovat omassa mielessä selkeitä, voit haastavissa paikoissa kerata, miksi matkaa kannattaa jatkaa.

Perimä, lapsuuden
tottumukset

Jatkuvat
laihdutuskuurit

Riittävästi
liikuntaa

PAINO

Riidat puolison
kanssa,
tunnesyöminen

Epäsäännöllinen
syöminen

Vuorotyö,
työstressi

Vähäinen sokerin
ja rasvan käyttö

Katkonaiset
yöunet

Yksinolo ja oma aika

Parisuhde

Ystävät

Jaksaminen arjessa kokonaisuutena

Minulle tärkeät asiat

Lapset

Toimintakyky nyt ja tulevaisuudessa

Kehon kivuttomuus

Ruokavalio, joka tukee hyvinvointia kokonaisuudessa

Luonto ja metsä

Kirjoita itsellesi ylös mitä asioita pidät tärkeänä elämässä.

Harjoitus 2: ARVOANALYYSI

Harjoituksen tavoitteena on havainnoida itselle merkityksellisiä asioita ja ihmisiä elämässä ja pohtia, miten nämä asiat ja ihmiset näkyvät arjessa ja elämässä. Omien elämänarvojen kirkastaminen vahvistaa sisäistä motivaatiota ja auttaa pysymään suunnassa kohti itselle tärkeitä asioita. Itselle tärkeiden asioiden pohtiminen voi vahvistaa elämäntapamuutoksen merkitystä ja tukea muutosta silloin, kun ei ole helppoa.

- 1 Kehällä olevissa lappuissa on asioita, jotka kuvastavat arvoja tai asioita. Arvioi asteikolla 1-10, kuinka tärkeänä pidät kutakin asiaa (1 = ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä). Merkitse numero lapun sisälle.
- 2 Arvioi asteikolla 1-10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1 = ei toteudu lainkaan, 10 = toteutuu täydellisesti). Merkitse numero lapun viereen. Mitkä arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten ja mitkä eivät niin hyvin? Mihin olet jatkossa valmis panostamaan?
- 3 Pohdi seuraavaksi, miten paino vaikuttaa näihin itselle merkityksellisiin asioihin.
- 4 Voit kirjoittaa lappuille myös lisää sinulle tärkeitä arvoja ja asioita. Älä ajattele liikaa, vaan anna mieleesi nousta ne asiat, joita sinne nyt nousee. Kirjoita jokaiseen tyhjään lappuun yksi asia.

Arvoista merkityksellisiä

Arvojen pohtiminen ei yksistään tuo muutosta. Jatkokysymys kuuluukin, elätkö arvojesi mukaan? Miten ajankäyttö jakautuu itselle tärkeiden asioiden kesken? Jos hyvinvointi tai painonhallinta on sinulle tärkeää, miten se näkyy ajankäytössäsi ja valinnoissasi? Löydätkö ns. avaintekijöitä, jotka vaikuttavat muihin asioihin elämässäsi? Tunnistatko, miten painonhallinta liittyy näihin itselle tärkeisiin asioihin tai ihmisiin? Arvot tulevat merkitykselliseksi vain, jos ne näkyvät toimina arjessa.



Voi olla, että koet arjessa paljonkin arvostiriitaa, kun teet elämäntapamuutosta. Joudut ehkä miettimään mihin haluat aikaasi käyttää ja joudut ehkä luopumaan jostakin, jotta voit elää sellaista elämää, joka edistää hyvinvointiasi. Saatat joutua raivaamaan aikaa liikkumiselle, ruokahuollon suunnittelulle ja riittäväälle levolle. Ehkä joudut vähentämään aikaa television tai kännykän ääressä, toimimaan hieman itsekkäämmin oman ajan suhteen tai opettelemaan sanomaan ei ja laittamaan oman hyvinvoinnin etusijalle.



Jos hyvinvointi tai painonhallinta on sinulle tärkeää, miten se näkyy ajankäytössäsi ja valinnoissasi?

TARMO-työkalu auttaa tavoitteen tekemisessä

T

ÄSMÄLLINEN –

Onko tavoite niin selkeä, että sen toteutumista voi mitata?

A

IKATAULUTETTU –

Onko muutos ajankohtainen ja onko sille asetettu aikataulu?

R

REALISTINEN –

Onko tavoite mahdollista saavuttaa?

M

MITATTAVA –

Mistä tiedän, että jokin on muuttunut?

O

MA –

Onko muutos sinulle itsellesi merkityksellinen ja valitsemasi?

Tavoitteet ja toimintasuunnitelma ohjaavat tekemistä

Edellisessä kappaleessa pohdittiin syvästi elämäntapamuutosta ja painon merkitystä elämässä. Mikään ei kuitenkaan muutu yksin pohtimalla ja ajattelemalla. Muutoksen moottori on toiminta ja tekeminen. Ihmisen on helpompi muuttaa toimintaa, jos sille on selkeä suunta ja tavoite.

Konkreettinen tavoite on jo toimintasuunnitelma. Muutoksessa kannattaa keskittyä muutamaan asiaan kerralla, ei yrittää muuttaa kaikkea yhtä aikaa. Rutiinien muuttaminen vaatii paljon toistoja. Yksittäisen muutoksen saattaminen rutiiniksi vie aikaa, eikä yhtä aikaa voi luoda montaa rutiinimuutosta.

Tavoitetta miettiessä voi olla hyödyksi pohtia tavoitetta ainakin kahdessa tasossa:

MIKÄ ON PIDEMMÄN TÄHTÄIMEN TAVOITE?

Tämä tavoite voi olla sellainen johtotähti, jota kohti kuljetaan. Mielikuva, joka auttaa muistamaan mihin ollaan menossa. Esimerkiksi: tavoitteenani on jaksaa juosta lastenlasten kanssa tai pystyä kevyesti siirtymään veneestä laiturille tai jaksaa kulkea tunturissa muiden mukana.

MIKÄ ON TÄMÄN VIIKON TAI KUUKAUDEN TAVOITE?

Tämä tavoite on enemmän käytännönläheinen tavoite ja se kannattaa muotoilla hyvin konkreettisesti. Tämä tavoite päivittyy säännöllisesti. Esimerkiksi: tavoitteenani on käydä 2 kertaa viikossa, keskiviikkoisin ja lauantaisin kuntosalilla ja syön jokaisella aterialla vähintään kourallisen kasviksia tai hedelmiä.

Täsmäsyöminen tukee pysyvää painonhallintaa

Olet varmasti kuullut, että syömällä vähemmän ja liikkumalla enemmän laihtuu. Totuus on kuitenkin paljon monimutkaisempi. Todellisuudessa keho reagoi siihen, jos energiaa tulee merkittävästi liian vähän ja lisää nälkähormonien määrää ja vähentää kylläisyyteen vaikuttavien hormonien määrää. Nämä puolestaan lisäävät ruokahalua ja mielitekoja.

Riittämätön syöminen vaikuttaa monin tavoin sekä kehon toimintaan että mielialaan. Kun tavoitteena on laihtuminen, voi olla, että kehon todellisten tarpeiden kuuntelu jää liian vähälle ja huomaamattaan syö jatkuvasti liian vähän. Joskus nälkiintymisen tuntemukset tulevatkin viiveellä viikkojen tai kuukausien kuluessa.



Tämä on yksi suuri syy, miksi kannattaa panostaa riittävään syömiseen ja pitää energiavajetta kohtuullisena.



On tärkeää jatkuvasti muistaa, ettei tavoitteena ole vain laihtuminen vaan pysyvä painonhallinta. Se ei onnistu liian niukalla syömisellä.



Syötkö riittävästi?

Ruokavalion riittävyyttä voit arvioida seuraavien väittäminen perusteella:

- 1** Oloni on energinen ja jaksan koko päivän (huomioiden perusvireystila).
- 2** Hallitsematon nälkä tai napostelun tarve ei iske missään kohtaa päivää. Tunnan nälkää, mutta se ei ole hallitsematonta. Tunnistan hyvin myös, milloin olen sopivan kylläinen.
- 3** Minulla ei ole hallitsemattomia mielitekoja missään kohtaa päivää.
- 4** Arvoihini ja tavoitteisiini sopivat ruokavalinnat ovat suhteellisen helppoja tehdä, enkä koe joutuvani toimimaan itsekurin varassa.
- 5** Mieliala pysyy hyvänä koko päivän (huomioiden perusmieliala). Huomaan miten mielialaani vaikuttaa riittävä ja riittämätön syöminen.
- 6** Läheiset ovat samaa mieltä, ettei mielialani heilahtelee voimakkaasti.

Säännöllinen syöminen

Säännöllinen syöminen on monelle tuttua ja voi tuntua jopa turhauttavalta, että siitä puhutaan aina painonhallinnan yhteydessä. Tosiasia on kuitenkin, että säännöllinen syöminen tukee niin merkittävästi syömisen ja painon hallintaa, että sitä ei voida sivuuttaa. Sopiva säännöllinen syöminen löytyy kokeilemalla, mutta suurimmalle osalle sopii 3-5-sääntö. Syö 3-5 ateriaa (välipalat lasketaan mukaan) 3-5 tunnin välein. Joku voi kaivata ruokaa 6 kertaa päivässä, mutta harva voi hyvin kahdella aterialla päivässä.



Suurimmalle osalle sopii rytmi, jossa syödään kunnan aamiainen ja lounas, iltapäivän välipala ja illalla kunnollinen päivällinen ja tarpeen mukaan iltapala. Kannattaa kokeilla, miten aamu- ja päiväpainotteinen syöminen (jos teet päivätyötä) vaikuttaa iltasyömiseen ja mielitekoihin. Iltasyöminen ei sinänsä lihota, mutta jos päivällä syö liian vähän, illalla korjataan nälkävelkaa ja usein syödään enemmän kuin on tarpeen.

Energian tarve riippuu kehon koosta ja liikunnallisesta aktiivisuudesta. Seuraavalla alueella on esimerkki, jota voi pitää pohjana, kun tavoitteena on painonpudottaminen ja painonhallinta. Jos olet paljon liikkuva tai sinulla on merkittävästi ylipainoa, voi olla, että tarvitset enemmän energiaa kuin esimerkissä.



Säännöllinen syöminen tukee niin merkittävästi syömisen ja painon hallintaa, että sitä ei voida sivuuttaa.



Päivän esimerkkiateriat

Aamupala

Lautasellinen kaurapuuroa maitoon tai soijajuomaan keitettynä
1-2 dl marjoja
1 dl raejuustoa
Kourallinen pähkinöitä
(Täysjyväleipä ja kananmuna)
(Kahvia tai teetä)

Lounas

1-2 dl täysjyväriisiä, pastaa tai 1-2 perunaa
100-150 g kypsää lihaa, kanaa, kalaa tai kasviproteiinia
Puoli lautasellista kasviksia salaattina, raasteina tai kypsennettynä
1 rkl salaattinkastiketta tai öljyä
(1-2 siivua näkkileipää ja levitettä)
(Lasi maito- tai soijajuomaa tai piimää)

Välipala

Appelsiini tai muu hedelmä
Jogurtti, rahka tai hapatettu soija- tai kauravalmiste
Kourallinen pähkinöitä

Päivällinen

Lautasellinen kala-, kasvis- tai lihakeittoa
(1-2 siivua 100 % kaura tai ruisleipää tai siemennäkkäriä,
leivän päälle levite ja kasviksia)
Jälkiruoka, kuten hedelmärahka tai muutama pala tummaa suklaata

Iltapala

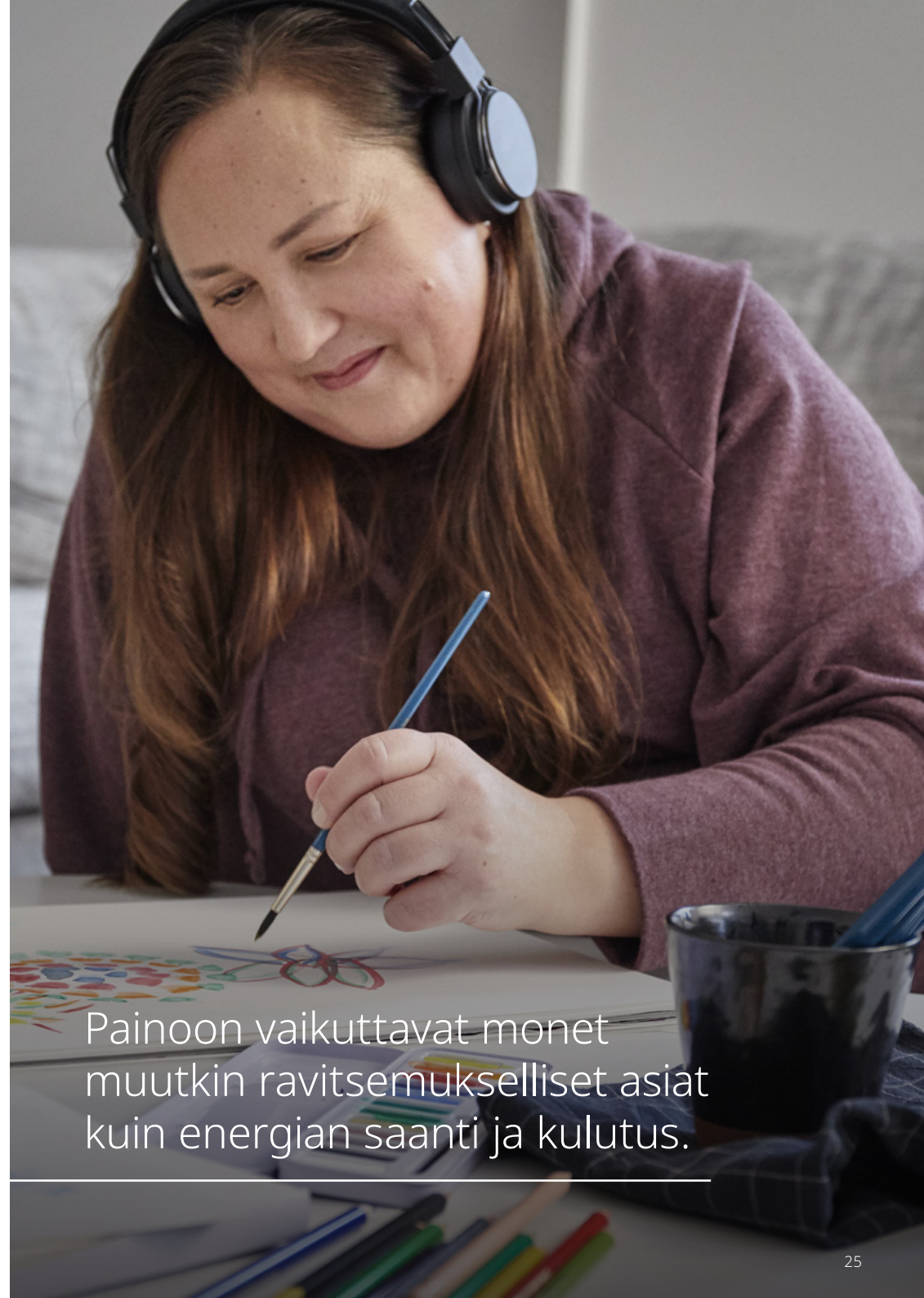
Viili, jogurtti tai hapatettu soijavalmiste
1-2 dl marjoja tai hedelmäpaloja
Kaurahiutaleita tai -leseitä tai talkkunaa

Ruokavalion laadulla on väliä

Olet ehkä kuullut, että paino laskee jos syö vähemmän kuin kuluttaa. Periaatteessa tämä on ihan totta, mutta todellisuudessa painoon vaikuttavat monet muutkin ravitsemukselliset asiat kuin energian saanti ja kulutus. Ruokavalion laadulla voidaan vaikuttaa kylläisyyden tunteeseen, verensokerien vaihteluun ja suolistobakteereihin, ja näillä kaikilla on vaikutusta siihen, miten elintavat vaikuttavat painoon. Ruuan lisäksi myös perimä, uni, liikunta, laihdushistoria, sairaudet ja lääkitykset ovat jokainen vaikuttamassa tavallaan.



Pysyvässä elämäntapamuutoksessa kannattaa keskittyä kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin, eikä vain painoon. Muutokset elämäntavoissa vaikuttavat myös painoon, joskus nopeammin ja joskus hitaammin. Joskus muutokset eivät ensin tunnu vaikuttavan juuri mihinkään, mutta ajan kuluessa hyvät vaikutukset alkavat näkyä.



Painoon vaikuttavat monet muutkin ravitsemukselliset asiat kuin energian saanti ja kulutus.

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat ruokavalion kivijalka

Ravitsemustiede on vielä nuorta, mutta jo nyt tiedetään, että terveyden kannalta merkittävää on syödä kasvisvoittoisesti ja kuitujen saantiin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Runsas kasvien, hedelmien ja marjojen syöminen ja kuitupitoinen ruokavalio pitää nälkää hyvin poissa, laimentaa ruokavalion energiapitoisuutta, tasaa verensokerien vaihtelua ja lisää terveyttä edistäviä bakteereja suolistossa. Kasvikset, hedelmät ja marjat tuovat ruokavalioon myös maittavuutta ja värikkyys lisää ruokailoa.

Jos haluat lisätä ruokavalioosi kasviksia, marjoja ja hedelmiä, aloita niistä mistä pidät ja joiden lisääminen tuntuu helpolta. Ajatuksena on, että jokaiselle aterialle ja välipalalle tulee jotain tuoretta tai kypsennettyä kasvista, hedelmää tai marjaa. Lisää vaikka pari kourallista kirsikkatomaatteja ennen lounasta ja päivällistä, aamuun kourallinen marjoja ja iltapäivänä välipalaksi hedelmä. Jos syöt jo melko runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, voit alkaa tavoittelemaan viittä eri väriä ja löytää uusia tuttavuuksia. Tavoite on syödä vähintään 500 g kasviksia, hedelmiä tai marjoja, mutta enemmänkin kannattaa syödä.



Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat hyvä kuidun lähde, mutta lisäksi kannattaa syödä myös täysjyväviljaa, siemeniä ja pähkinöitä. Näin kuidun laatu on monipuolinen ja todennäköisesti tukee parhaalla mahdollisella tavalla suoliston hyvää bakteerikantaa.

Riittävä kuidun saanti voidaan turvata monella tavoin. Koosta itsellesi maukkaain vaihtoehto. Kuitutietoja löytyy esimerkiksi Fineli-tietokannasta (www.fineli.fi).

Lisää jokaiselle aterialle jotain kasvista, hedelmää tai marjaa. Aloita niistä mistä pidät ja joiden lisääminen tuntuu helpolta.

Proteiinit turvaavat lihakset ja pitävät kylläisenä

Kun tavoitteena on laihtuminen ja pysyvä painonhallinta, on merkittävää, että painonpudotus tehdään turvallisesti ja hyvinvointia ylläpitäen. Nopea painonlasku ja riittämätön proteiinien saanti lisäävät lihaskatoa, mikä ei tietenkään ole tavoite. Jos ruokavaliossa on liian vähän proteiineja (kalaa, kanaa, lihaa, kananmunaa, maitotuotteita, palkokasveja, kasviproteiinivalmisteita) tai energiansaanti on kokonaisuudessaan liian niukkaa, tarvittavat aminohapot otetaan kehon varastosta eli lihaksista. Silloin vaarana on, että laihdutetaan lihaksia, eikä vain rasvakudosta.

Jotta painonlasku tapahtuisi pääasiallisesti rasvakudoksesta, kannattaa tavoitella kohtuullista laihtumista (200–1000 g/viikko) ja huolehtia riittävästä proteiinien saannista. Riittävä proteiinien saanti vuorokaudessa on noin 1–1,5 g/kehon mukautettu painokilo.

Yksinkertainen kaava proteiinin riittävästä määrästä:

PAINO

80–99 kg



PROTEIINIA

vähintään **80–90 g**

100–119 kg



vähintään **100 g**

120–159 kg



vähintään **120 g**

> 160 kg



vähintään **130 g**

Ruokavalion energiapitoisuus ei vaikuta proteiinien saantiin. Kannattaa kuitenkin huomioida, että hyvin niukkaenergisessä ruokavaliossa, jossa ei ole riittävästi hiilihydraatteja ja rasvaa, osa proteiineista poltetaan energiaksi. Silloin ne eivät tule lihasten käyttöön.

Lähde: Käypä hoito suositus Lihavuus



Tutki ruokavaliosi proteiinien lähteitä seuraavalla aukeamalla.

Saatko riittävästi proteiinia?

Proteiinia 10 g

Maitorahka
1 dl

Kananmuna
1,5 kpl

3 dl maitoa tai
jogurttia

Raejuustoa 6 rkl
(60 g)

3 viipaletta
(30 g) juustoa

Pähkinät,
mantelit
40-60 g

Soijajuoma
3 dl

Lihaa tai kalaa
40-50 g

Täysjyvä-
kauraleipä
2 viipaletta

Hintalepuuro
maitoon 2 dl

Tofu tai seitän
40-50 g

Pavut tai
kypsennetty linssi
120 g

Keitetyt herneet
180 g (3 dl)

Soijajogurtti
2 prk (ä 125 g)

Soijarahka
160 g

Siemenet
40-60 g

Soijajauho tai
-rouhe 4-5 rkl
(20-25 g)

Nyhtökaura
35 g

Pasta kuivana
70 g (1,25 dl)

Härkis, tempeh,
Quorn tai Oumph!
60-80 g

Ruuasta nauttiminen ja herkuttelu kuuluvat hyvään painonhallintaan

Liian usein ajatellaan, että terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon eivät kuulu lainkaan ns. herkut tai nautinto. Terveellinen ruoka on hyvää ja nautinnollista ja kokonaisterveyden kannalta ei ole mitään tarvetta luopua kaikesta sokerista tai ns. kehon kannalta epäterveellisestä ruuasta.



Ruokavalion joustavuus on pysyvän painonhallinnan ydintä. Jo painonpudotusvaiheessa kannattaa harjoitella joustavaa suhdetta sokerisiin herkkuihin ja rasvaisiin nautintoihin. Jos haluaa niitä jatkossakin syödä, kannattaa harjoitella kohtuutta. Juhlat, ystävien ja perheen kanssa vietetty yhteinen aika ruuan äärellä sekä omassa rauhassa syömisestä nauttiminen kuuluvat elämään ja se on elämänlaatua parantava asia.

Kun ruokaan ja syömiseen on joustava suhde, eivät yksittäiset ruokailut sotke kokonaisuutta. Nautinnot eivät ole repsahduksia, vaan normaalia elämää. Kohtuullisuus lienee tässä hyve, ehdottomuus ei yleensä kannata kovin pitkälle. Psykologisesti kaiken kieltäminen johtaa yleensä äärilaidasta toiseen. Jos tuntuu, että on vaikea pysyä kohtuudessa, kannattaa sitä harjoitella.

Kohtuus on opeteltavissa, vaikka välillä voi tuntua, että syömisessä on vain kaksi ääripäätä.



Nautinnot eivät ole repsahduksia,
vaan normaalia elämää.

Kun nautinnosta tuleeikin tunnesyömistä

Tunnesyömisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa tunteita säädellään tai todellisuutta paetaan syömisen tai syömättömyyden avulla. Jokainen syö joskus tunteisiin kuten iloon, suruun, stressiin, väsymykseen, tylsyyteen tai ahdistukseen. Jos elämässä on muitakin keinoja tunnesäätelyyn sekä kykyä olla läsnä nykyhetkessä ja kaikenlaisten tunteiden kanssa, ei satunnaisesta tunnesyömisestä ole haittaa. Ongelmaksi tunnesyöminen muodostuu silloin, kun se heikentää merkittävästi kehon tai mielen hyvinvointia.



Liian vähäinen tai riittämätön syöminen lisää tuntemuksia ja mielitekoja, jotka tulkitaan tunnesyömiseksi. Vajaaravitsemus vaikuttaa niin kehoon kuin mieleen, lisää mielihalua sokeriin ja rasvaan sekä lisää tunteiden voimakkuutta. Tunnesyömisestä hoito aloitetaan aina harjoittelemalla kehon viestien kuuntelemista sekä säännöllistä ja riittävää syömistä. Jos tämänkin jälkeen on selkeää tunnesyömistä, sitä voi lähteä työstämään itsenäisesti kirjallisuuden ja harjoitusten kautta. On myös mahdollista hakeutua ammattilaisen, kuten tunnesyömiseen perehtyneen psykologin tai ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

Jokainen syö joskus tunteisiin kuten iloon, suruun, stressiin, väsymykseen, tylsyyteen tai ahdistukseen.

Harjoitus 3:

90 SEKUNNIN PYSÄHTYMINEN

Kun olet syömässä, ottamassa juomaa, laittamassa mitä tahansa suuhun, ko-keille tehdä 90 sekunnin harjoitus. Tavoitteena on pysäyttää sinut tähän hetkeen tekemään tietoinen valinta ja päätös. Harjoituksen voi tehdä missä tahansa ja muiden huomaamatta.

1

Pysähdy ja aisti kehosi asento (olit sitten seisomassa, istumassa tai makaamassa), miltä kehossa tuntuu, mitkä osat kehosta koskevat lattiaan, miltä ääri viivat kehossa tuntuvat. Tule läsnä olevaksi tähän hetkeen ja tilanteeseen.

2

Hengitä muutama kerta hieman syvemmin ja aisti, missä hengityksen liikkeitä kehossa tuntuvat. Hengityksen avulla saat vielä paremmin tietoisuuden tähän hetkeen ja tilanteeseen. Jos olet yksin, sulje silmäsi ja pidennä hieman hengitystä. Mutta voit aivan hyvin myös hengittää luonnolliseen ryhtiisi ja silmät auki.

3

Havainnoi, mitä olet tekemässä? Mitä olet syömässä? Oletko nälkäinen ja tietoinen valinnastasi? Nouseeko pintaan joitakin tunteita ja ajatuksia? Oletko tekemässä valinnan tietoisesti ja arvojesi mukaisesti? Ohjaako toimintaa sinä itse vai jokin muu (tunne, ajatus, ympäristö)?

4

Tee valinta ja vie toiminta tietoisesti loppuun.



Pysähtymisharjoitus ei itsessään muuta vielä mitään, mutta se antaa muutokselle mahdollisuuden.

Liike, palautuminen ja stressin- säätely ovat muutoksen kivijalka

Ihmiselle on lajityypillistä liikeyllä pitkin päivää ja käyttää kehoa fyysiseen toimintaan. Keho ei ole tottunut olemaan paikallaan pitkiä aikoja. Kuitenkin elinympäristömme on muovautunut sellaiseksi, että iso osa ihmistä istuu suuren osan valvellaoloajastaan. Painonhallinnassa liikunnalla on monipuolinen merkitys. Se ei ole vain energian kulutusta lisäävää toimintaa.



Liikkuva keho on hormonaalisesti aktiivinen. Liikunta tukee kehon normaalia toimintaa ja pitää yllä lihasmassaa ja siten myös perusaineenvaihduntaa. Liikunta vaikuttaa myös mielialaan ja lisää onnistumisen kokemuksia, mikä on elämäntapamuutoksen kannalta todella tärkeä asia.

Kun tavoitteena on hyvinvointia tukeva painonpudotus ja painonhallinta, liikunta on olennainen osa muutosprosessia. Kaikenlainen liikunta on hyväksi. Ensisijaisesti kannattaakin liikkua itselleen mieluisalla tavalla.

Kaikenlainen liikunta on hyväksi.
Ensisijaisesti kannattaakin liikkua
itselleen mieluisalla tavalla.

Aikuisten liikumissuositus

Aikuisten liikumissuosituksesta voi ottaa vinkkejä omaan liikumiseen. Jos liikut nyt vähän, muistathan, että kaikki liikunnan lisääminen on hyväksi. Kannattaa edetä itselle sopivassa tahdissa. Jos liikut jo nyt melko paljon, voit miettiä liikutko monipuolisesti.

*Viikoittainen
liikkumisen suositus
18-64-vuotiaille*

Lähde: UKK Instituutti

**Lihaskuntaa
ja liikehallintaa**

2 KRT/VK

Rasittavaa liikumista

1 T 15 MIN/VK

tai reipasta liikumista

2 T 30 MIN/VK

Kevyttä liikuskelua

MAHDOLLISIMMAN USEIN

Taukoja paikallaoloon

AINA KUN VOI

Palauttavaa unta

RIITTÄVÄSTI

Liikuskelua ja liikuntaa

Edellisellä aukeamalla kuvattu liikuntapyramidi kuvaa hyvin liikkumisen ja palautumisen merkitystä hyvinvoinnille. Uudistetussa pyramidissa on annettu entistä isompi rooli liikunnalle, joka ei ole varsinaista kuntoliikuntaa. Kaiken perusta on riittävä palautuminen. Jokaiselle merkityksellistä on tauottaa paikallaan olemista ja se on oikeasti ensimmäinen askel liikunnan pariin.

Liikuskelulla tarkoitetaan kaikenlaista arkista liikkumista, kuten kotitöitä, paikasta toiseen kävelyä, leikkiä lasten kanssa tai puuhastelua pihalla. Painonhallinnan kannalta usein tämä liikuskelu on merkittävää, sillä se lisää huomaamatta energiankulutusta ja vaikuttaa myös aineenvaihduntaan. Varsinainen kuntoliikunta tulee sitten halutessa tauottamisen ja liikuskelun lisäksi.



Painonhallinnan kannalta on tärkeää ensimmäiseksi huolehtia liikuskelusta ja vähentää paikallaan oloa. Sen lisäksi tulee tukea lihaskuntoa, jotta paino ei lähde lihaksista vaan rasvakudoksista. Toki jos aikaa ja virtaa riittää, myös muu kuntoliikunta on hyväksi.

Liikunnan ilo tulee tekemällä asioita, jotka tuntuvat itselle hyvältä. Kannattaa myös muistaa, että jos liikunnasta on pitkä tauko, voi mennä muutamia kuukausia aikaa, ennen kuin kunto nousee ja liikunnan ilo löytyy. Suunnitelmallisuus tukee liikunnan harrastamisen säännöllisyyttä ja jatkuvuutta. Kun liikuntahetket ovat kalenteroitu, ne toteutuvat todennäköisemmin. Joskus auttaa myös se, että liikkuu jonkun muun kanssa. Tärkeintä on kuitenkin miettiä, mikä itselle on paras keino tukea säännöllistä ja pitkäaikaista liikunnallista elämäntapaa.

Harjoitus 4: LIKUNNAN ALOITTAMINEN

Tämä harjoitus voi auttaa, jos sinulla on halua lisätä liikuntaa mutta vaikeuksia aloittamisen kanssa.

Kahden viikon ajan, kaksi kertaa viikossa, laita lenkkarit jalkaan tai treenikamat kassiin ja kävele postilaatikolle tai roskakatokselle ja tule takaisin kotiin.

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella lähtemistä, ei itse liikkumista. Vasta kahden viikon jälkeen lisätään mukaan liikuntaa. Harjoitus voi vaikuttaa hölmöltä, mutta se auttaa ylitämään sen näkymättömän esteen, joka liikkumaan lähtemisessä on. Esteet ovat todellisia vain harvoin, ja siksi niiden purkua on tärkeää harjoitella konkreettisesti.

Jumppa ja venyttely hemmottelee lihaksia

Kokeile yksinkertaisia venyttelyliikkeitä.



Käyntiasennossa venytettävä jalka suoraan takana ja toinen koukussa edessä. Ota käsillä tukea tuolista. Nojaa vartaloa eteen alas, kunnes venytys tuntuu pohkeessa.



Vaihtoehtoliike nelipäisen reisilihaksen venytykselle. Venytys kohdistuu myös lonkan koukistajalle. Tasapainon helpottamiseksi nojaa käsillä esim. pöytään/puuhun yms.

Välineiksi tarvitset vain istuimen ja matalan jakkaran.



Seisten ota tuki toisella kädellä. Koukista polvi vetäen kädellä kantapäätä nilkasta kohti pakaraa. Älä anna tukijalan polven yliojentua.



Kallista vartaloa lonkista eteenpäin ja anna venytyksen tuntua polven ja reiden takaosissa. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan. Vältä tukijalan polven yliojennusta.



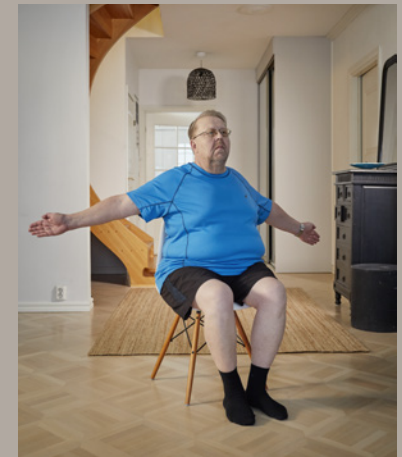
Pakaralihasvenytys. Istu tuolilla venytettävän jalan nilkka toisella polvella. Ojenna lanneselkä suoraksi, kallista vartaloa eteen.



Seiso tai istu ryhdikkäästi. Työnnä olkapäät eteen, venytä käsiä vinosti alas eteen samalla pitäen leuka sisään vedettynä.



Taivuta vartaloa sivulle ja venytä kädellä yläviistoon. Pidä lantio keskiasennossa.



Istu tai seiso selkä suorana. Vedä lapaluut yhteen ja samalla käännä peukalot ja kämmenet ulospäin. Hengitä rauhallisesti.

Uni ja palautuminen osana painonhallintaa

Painonhallinnan kannalta riittävä uni ja palautuminen ovat yhtä merkittäviä kuin riittävä liikunta ja hyvä ravitseminen. Jos keho ja mieli eivät palaudu kunnolla, on vähemmän voimavaroja ruokavalion muuttamiseen ja enemmän mielitekoja sokeriseen ja rasvaiseen ruokaan. Väsyneenä ei myöskään jaksaa liikkua. Arjen pakolliset vaatimukset vievät kaiken energian, eikä enää välttämättä jakseta tavata itselle tärkeitä ihmisiä, tehdä mieluisia asioita tai lähteä harrastuksiin.



Kun elämästä katoaa liikunnan, sosiaalisten suhteiden ja harrastusten tuottama ilo ja elämän merkityksellisyys, saatetaan syömisestä ja ruuasta hakea tavanomaista enemmän mielihyvää.

Riittämätön uni ja palautuminen vaikuttavat hormonitoimintaan, mikä puolestaan vaikuttaa mielitekoihin ja kylläisyyteen. Käytännössä tämä tarkoittaa, että väsyneenä tekee mieli enemmän nopeita hiilihydraatteja ja rasvaa sisältäviä ruokia, eikä nälkä tynny samalla tavalla kuin riittävästi levänneenä. Näitä mielihaluja vastaan on haastava taistella, koska hormonit ohjaavat toimintaamme todella vahvasti. Voidaankin sanoa, että riittävä uni vähentää mielitekoja ja tukee syömisen hallintaa.



Painonhallinnan kannalta riittävä uni ja palautuminen ovat yhtä merkittäviä kuin riittävä liikunta ja hyvä ravitseminen.



Mitkä ovat sinun keinojasi hyvään uneen? Tee pohdintaharjoitus seuraavalla aukeamalla.

Riittävä uni tukee hyvinvointia

Unen ongelmia on monenlaisia, mutta yllättävän usein riittämättömän unen taustalla on ihmisen omat valinnat. Elämä on niin kiinnostavaa, ettei malteta mennä nukkumaan tai päivän tapahtumat pitävät vireänä vielä nukkumaan mennessä. Uneen ja palautumiseen kannattaa kuitenkin panostaa, sillä ne ovat sekä painonhallinnan että koko hyvinvoinnin perusta.



Virkeänä ja levänneenä on paremmat mahdollisuudet tehdä viisaita, omaa hyvinvointia tukevia valintoja ja edistää kokonaisvaltaisesti kehon ja mielen hyvinvointia. Jos uniongelmat eivät korjaannu omin keinoin, kannattaa hakeutua ammattilaisen vastaanotolle.

Pienillä valinnoilla voi vaikuttaa unenlaatuun

Säännöllinen liikunta edistää hyvää unta ja päiväaikaista vireystilaa. Raskasta liikuntaa kannattaa kuitenkin välttää ilta-aikaan ennen nukkumaanmenoa. Hyvässä kunnossa nukkuukin paremmin.

Alkoholi voi rentouttaa ja rauhoittaa, mutta pienetkin alkoholimäärät heikentävät unen laatua. Tutkimusten mukaan 1–2 annosta alkoholia illalla vaikuttaa syvän unen määrään ja unenaikaiseen palautumiseen.

Kofeiinipitoiset juomat vaikuttavat myös nukahtamiseen ja unenlaatuun. Kofeiiniherkkyydessä on eroja, mutta yleensä kofeiinipitoisia juomia ei kannata juoda 6–8 tuntiin ennen nukkumista. Kofeiinin vaikutusta ei välttämättä huomaa, jos juo paljon kofeiinipitoisia juomia. Jos käyttö on runsasta, kannattaa kokeilla miten vähentäminen vaikuttaa uneen ja palautumiseen.



Riittävä, säännöllinen syöminen ja ravitsemuksellisesti laadukas ruokavalio antavat energiaa päivällä, tukevat nukahtamista ja ylläpitävät hyvää unta. Illalla kannattaa nauttia monipuolinen iltapala, kuten esimerkiksi puuroa marjoilla, muutamalla lusikallisella raejuustoa ja muutamalla pähkinällä. Myös tuorepuuro on hyvä vaihtoehto. Lämmin ruoka tai juoma illalla rauhoittaa.

Harjoitus 5: UNIPOHDINTA

Mukillinen kamomillateetä, rauhallinen musiikki ja lempeät valot voivat johdatella parempaan uneen.

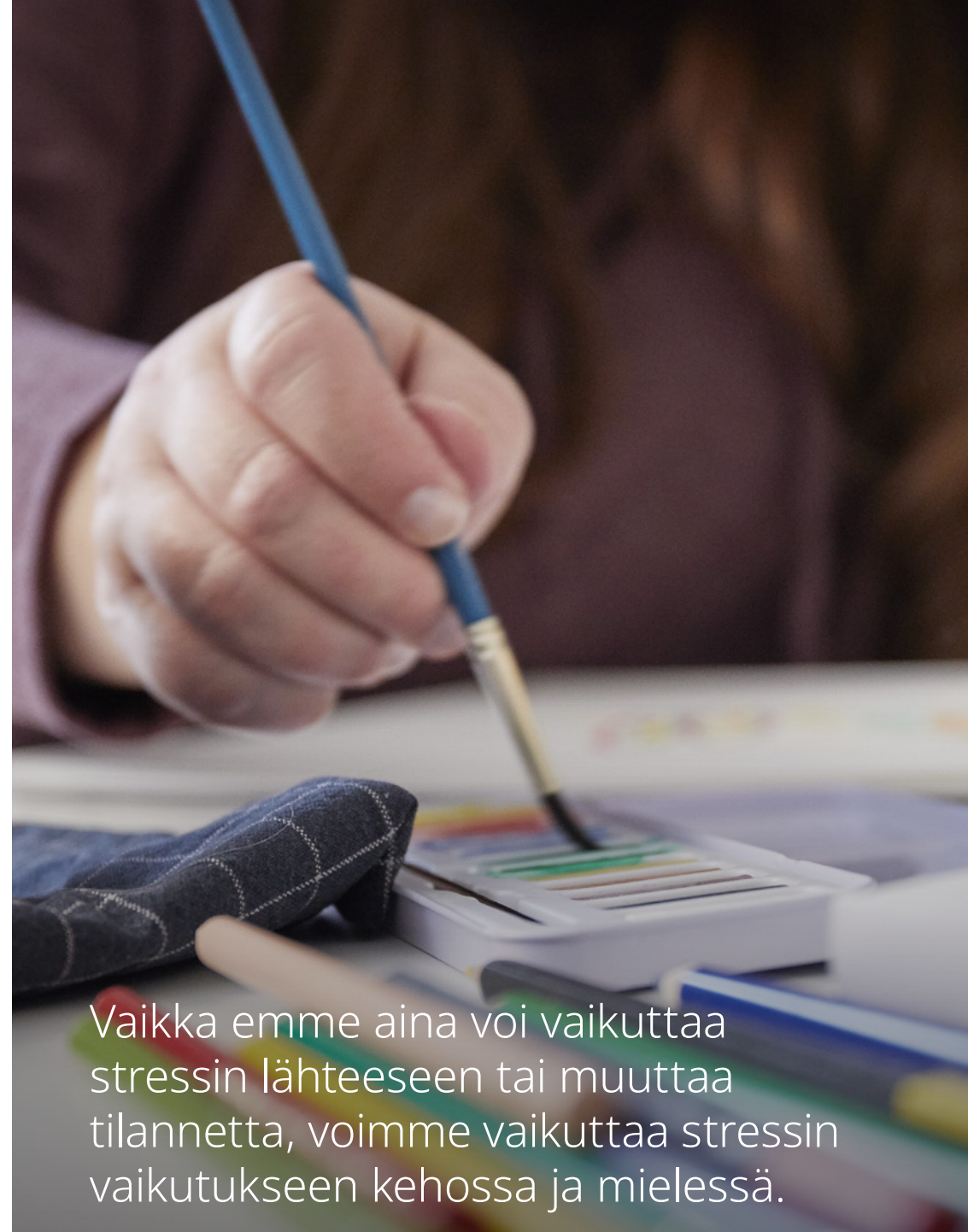
*Mitkä ovat sinun keinosi hyvään uneen?
Kirjaa ylös tärkeimpiä:*

Elämänhallinta tukee painonlaskua

Painonhallinta on jossain määrin aina myös elämänhallintaa. Jos elämässä on meneillään paljon kuormittavia tekijöitä ja stressiä, on painonhallinnassakin tärkeää keskittyä näihin. Kun kuormitusta on liikaa ja voimavarat vähissä, keskitytään selviytymiseen arjesta. Silloin mieli ratkoo stressin aiheuttajaa ja kapasiteettia mieltä hyvinvointia on vähemmän.



Ensimmäinen askel stressinsäätelyssä on tunnistaa kuormitustekijöitä. Tunnistaminen lisää mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään ja muuttaa vähitellen toimintaa. Aina muutoksen tekeminen ei juuri sillä hetkellä ole mahdollista, mutta tiedostaminen voi viedä prosessia eteenpäin. Jokaisella tulisi olla myös keinoja stressinsäätelyyn.



Vaikka emme aina voi vaikuttaa stressin lähteeseen tai muuttaa tilannetta, voimme vaikuttaa stressin vaikutukseen kehossa ja mielessä.

Harjoitus 6: STRESSINSÄÄTELYKEINOT KÄYTTÖÖN

Stressin määrään ei voi aina vaikuttaa. Silloin on tärkeää olla erilaisia keinoja kehon palautumisen tukemiseen sekä kehon ja mielen rauhoittamiseen. Keinoja stressinsäätelyyn on monia. Stressinsäätelypatteristo kannattaa koota mahdollisimman laajaksi.

*Millaisia stressinsäätelykeinoja sinulla on?
Listaa sinulle sopivimmat ja toimivimmat:*

Stressaavassa tilanteessa lista kannattaa ottaa esille ja pyrkiä ottamaan tietoisesti säätelykeinoja käyttöön.

Esimerkkejä stressinsäätelyn keinoista

- Hengitys on oikeastaan aina mukana oleva stressinsäätelykeino. Jo muutama syvä hengitys voi rauhoittaa kehoa ja mieltä.
- Oma aika on jokaiselle tärkeää. Silloin voi tehdä mitä haluaa eikä muilla ole vaatimuksia. Onko sinulla omaa aikaa?
- Liikunta kaikessa muodossa tukee palautumista, valitse itselle mieluisa tapa.
- Meditaatio ja jooga
- Huumori voi auttaa tiukassa paikassa.
- Ilo ja heittäytyminen ovat merkittävä taito, myös stressin äärellä. Mikä tuottaa iloa elämään?
- Ruoka, juoma ja ateriarytmi ovat stressinsäätelyn peruskiviä.
- Ruokanautinnot ovat ihana hetki kiireen keskellä, rauhassa ja nauttien.
- Uni ja riittävä lepo
- Kulttuuri kaikissa muodoissa vie ajatukset pois stressistä.
- Käsityöt ja käsillä tekeminen
- Luonnossa oleilu ja liikkuminen auttaa tutkitusti.
- Musiikki itse tuotettuna tai kuunneltuna
- Lukeminen
- Pelaaminen
- Luovat harrastukset
- Leffat ja televisiosarjat
- Opiskelu
- Kollegiaalisuus ja vertaistuki
- Työn tauotus ja pikapalautus
- Lomien rytmitys ja riittävät lomat
- Aikataulutus ja ajan käyttö arjessa
- Työaika ja työn rytmitys
- Itsetuntemus ja tunnetaidot ovat taitoja, joita voi vahvistaa läpi elämän.
- Aidosti arvojen mukainen arki luo pohjan omalle elämälle.
- Perheen kanssa vietetty aika
- Parisuhde on parhaimmillaan tuki ja turva tiukoissa paikoissa.
- Ystävyys on jokaiselle merkityksellinen asia. Ystävän kanssa voi toivottavasti jakaa iloja ja murheita vastavuoroisesti.

Harjoitus 7: RAUHOITTUMINEN LUONNOSSA

- 1 Istu johonkin rauhalliseen paikkaan kalliolle tai vaikka puistonpenkille.**
- 2 Havainnoi ensin muutama minuutti ympäristöä katsellen, kuunnellen, tuntien kehollisesti tuulta ja lämpöä, viileyttä.**
- 3 Sulje sitten silmäsi ja vie havainnointi niihin kehonosiin, jotka koskettavat maata tai alustaa, jolla istut.**

Voit vahvistaa kokemusta ajattelemalla, että ikään kuin juurrut alustaasi ja maa kannattelee sinua. Sinun tarvitsee vain olla kannateltavana. Juurtumisen voimasta istu ryhdikkäästi mutta rennosti ja ilman turhia jännitteitä. Havainnoi, mitä kehossasi tapahtuu, huomaa mieleen juolahtavat ajatukset ja anna niiden mennä menojaan. Huomaa, mitä tunnet kehossasi, kuulet ja maistat.

Anna tuntemuksien ja ajatuksien tulla ja mennä ilman, että sinun pitäisi tehdä jotain erityistä. Voit vaihdella keskittymisen kohdetta harjoituksen aikana: voit keskittyä kehon tuntemuksiin, ympäristön aistimiseen ja siihen, että huomaat näiden kaikkien tapahtuvan.



Harjoituksen tavoitteena on antaa kokemus siitä, ettei mihinkään tarvitse puuttua eikä mitään erityistä tarvitse tehdä.



Huomaa, miten hengityksesi kulkee.
Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystä,
vain huomata sen kulku.

Harjoitus 8: HENGITYKSEN HAVAINNOINTI

**Ota rennon ryhdikäs asento seisten tai istuen.
Havainnoi ensin ne kohdat kehossa, jotka ovat kiinni
alustassa ja anna kehon rentoutua alustaa vasten.**

**Vie sitten huomiosi hengitykseen. Voit
halutessasi laittaa toisen käden rintakehän
päälle ja toisen ylävatsalle. Kätet
auttavat hengityksen havainnointia.**

**Huomaa, miten hengityksesi kulkee.
Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystä,
vain huomata sen kulku.**

Jos huomaat arvioivasi tai analysoivasi, pyri päästämään siitä irti ja anna itsesi lupa hengittää omalla tavallasi, siten kuin se tänään tulee luonnostaan. Jatka hengityksen havainnointia vähintään 2–3 minuuttia.

Harjoituksen toisessa vaiheessa kokeile ulos- ja sisäänhengityksen tasaamista yhtä pitkiksi. Uloshengitys voi olla myös hieman pidempi kuin sisäänhengitys. Tee tämä toinen vaihe lempeästi, äläkä lähde suorittamaan hengittämistä. Jos hengityksen pidentäminen tuntuu ahdistavalta tai hengitys ei kulje luonnolliseen tahtiin, palaa harjoituksen ensimmäiseen vaiheeseen.



Helpot ja
herkulliset reseptit
painonhallintaan

Kalkkuna-hummusvoileipä

1 annos

2 viipaletta täysjyväkauraleipää

3 rkl valmista hummusta tai kasvimargariinia

2 viipaletta kalkkunaleikkelettä

pala kurkkua

pala paprikaa

nippu versoja tai ituja

1. Levitä leiville hummus tai kasvimargariini. Nosta päälle kalkkunaleikkeleet.

2. Huuhtele ja viipaloi kurkku ja paprika. Nosta kasvikset leiville ja koristele versoilla tai iduilla.

VINKKI:

*Täydennä aamiaista
esim. annoksella
jogurttia tai hapatettua
soijavalmistetta sekä
hedelmillä ja pähkinöillä.*



Omena-vadelmatuorepuuro

1 annos

- 1 omena
- 1/2 dl kotimaisia pakastevadelmia
- 1 dl hapatettua, kreikkalaistyylistä soijavalmistetta
- 1 dl soijajuomaa
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 rkl chiasiemeniä
- ripaus kanelia

1. Kuori ja raasta omena. Nosta tehosekoittimeen omenaraaste, vadelmat, soijavalmiste ja juoma sekä hiutaleet, siemenet ja kaneli.
2. Aja ainekset tasaiseksi. Valuta seos kulhoon ja anna turvota vähintään tunnin ajan. Tarjoile sulaneiden vadelmien kera.

VINKKI:

Sekoita tuorepuuro illalla jääkaappiin tekeytymään. Näin aamulla odottaa valmis puuro. Yksinkertainen tuorepuuro syntyy sekoittamalla purkillinen maustamatonta hapatettua kauratai soijavalmistetta ja noin 1 dl puurohiutaleita. Makua voit rikastaa erilaisilla hedelmillä tai marjoilla.



Arkiaamun puuroaamiainen

3-4 annosta

7 dl vettä

3 dl maitoa tai kasvijuomaa esim. kaura- tai soijajuomaa

1 tl suolaa

4 dl täysjyväkaurahiutaleita

lisukkeita maun mukaan

1. Kiehauta suolalla maustettu vesi kattilassa ja lisää kaurahiutaleet. Sekoita nopeasti.
2. Laske lämpöä ja hauduta puuroa noin 8 minuuttia. Sekoita välillä.
3. Kytke liesi pois päältä ja lisää joukkoon maito. Anna hautua vielä muutama minuutti kannen alla.
4. Tarkista maku ja lisää vielä puuroon tai aamiaispöytään mieleisiäsi lisukkeita. Aamiainen täydentyy ravitsevammaksi esimerkiksi raejuustolla, marjoilla, hedelmillä ja pähkinöillä.

VINKKI:

Lisää päivän alkuun proteiinia ja energiaa nauttimalla puuron lisäksi esimerkiksi keitetty kananmuna.



Punainen kalakeitto

4 annosta

400 g seitifileetä
1 sitruunan mehu
1 salottisipuli
2 valkosipulin kynttä
2 isoa porkkanaa
3 lehtisellerinvartta
4 isoa tomaattia
2 tl oliiviöljyä
1 tl fenkolinsiemeniä
1 litra vettä
2 kalaliemikuutiota
1/2 tl suolaa
2 rkl tomaattisoseetta
lehtipersiljaa

- 1.** Anna seitin puoliksi sulaa. Paloittele kala ja mausta sitruunanmehulla. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuori ja viipaloi porkkanat. Paloittele lehtisellerinvarret ja tomaatit.
- 2.** Kuullota kattilassa öljyssä ensin sipuleita, porkkana- ja selleriviipaleita muutama minuutti. Lisää joukkoon tomaattikuutiot. Lisää morttelissa hienonnetut fenkolinsiemenet ja kääntele hetken aikaa.
- 3.** Kaada päälle vesi. Murusta joukkoon kalaliemikuutiot. Keitä 5–8 minuuttia. Lisää kalapalat sekä suola ja tomaattisose. Anna kiehua vielä muutama minuutti. Hienonna keiton pinnalle lehtipersiljaa. Tarjoile keitto höyryävän kuumana. Tarjoile keiton lisänä aterialla salaattia, leipää ja levitettä.



Lihapullat

4 annosta

- 1 pieni sipuli
- 1 tl rypsiöljyä
- 1 kuorineen keitetty pieni peruna
- 400 g naudanjauhelihaa (10 %)
- 5 rkl maitoa tai lihalientä
- 1 rkl perunajauhoja
- 1 rkl yrttiseosta
- 1 tl suolaa

1. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota pehmeäksi öljyssä pannulla. Kuori peruna ja raasta kulhoon.
2. Sekoita kulhossa kaikki ainekset ja pyörittele taikina pulliksi.
3. Paista 250 asteisessa uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.

VINKKI:

*Lihapullat voit
korvata lounaalla
Bottseilla tai
nyhtökaurapyöryköillä.*



Myös herkuttelu on sallittua painonpudottajalle

Iltapäiväkahvin kanssa kaikilla aisteilla hitaasti nautittu pala tummaa suklaata nostaa mielialaa ja näin ahmiminenkin unohtuu.



Myös erilaiset pähkinät ovat terveellisiä energiapommeja. Nauti niitä päivässä noin kaksi ruokalusikallista.

Muistiinpanoja

Muistiinpanoja

PIENI SUURI OPAS

painonhallintaan

Ajattele elämäntapamuutos uudella tavalla. Keskity painon sijaan asioihin, jotka vaikuttavat painoosi. Tämän oppaan käytännönläheiset vinkit ja harjoitukset auttavat sinua löytämään mielekkäitä tapoja arjen ajankäyttöön, ateriointiin, liikkumiseen ja lepoon.