



## Kenttäpäällikön liikuntavinkit – TAMMIKUUN UUDEN VUODEN LUPAUKSET

On taas uusi vuosi ja sen mukana uusien lupauksien aika! Usein nämä uuden vuoden lupaukset kohdistuvat elämäntapaan ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Mutta miksi lupaukset ovat samoja vuodesta toiseen? Miten tänä vuonna voisi toimia toisin, ettei ensi vuonna tarvita samoja lupauksia? Miten elämäntapamuutoksista saa pysyviä?



### Onnistuneen painonpudotuksen ABC:

- A. **Omien liikunta- ja ruokailutottumuksien pohtiminen on hyvä alku elämäntapamuutokselle.** Kirjaa tavoitteesi paperille ja lupaa itsellesi noudattaa niitä. On tärkeää, että teet muutokset tavalla, joka sinusta tuntuu hyvältä. Tärkeää on hyvä fiilis niin liikkumisessa kuin syömisessä!
- B. Aloita elämäntapamuutoksen opettelu levänneenä ja ajankohtana, jolloin elämäsi perusasiat ovat jotakuinkin kunnossa. **Lähde liikkeelle rauhallisesti pienillä muutoksilla.** Tällöin myös keho ja mieli ehtivät tottua muutoksiin. Opettele uusia asioita yksitellen: ensimmäisellä viikolla muutama muutos, seuraavalla viikolla pari lisää ja pikkuhiljaa terveellisempi elämäntapa tulee osaksi arkea. Elämäntapamuutos ja painonpudotus epäonnistuvat usein, mikäli aloitus on liian kova. Kaikkea ei ole hyvä muuttaa kerralla: täydellinen ruokavalioremontti ja kova liikuntaräkki tuntuvat epämiellyttäviltä eivätkä johda pysyviin muutoksiin. Hitaat muutokset tuovat pysyviä tuloksia!
- C. **Tee sellaisia muutoksia, jotka tuntuvat hyviltä.** Älä suostu tekemään mitään todella epämiellyttävää. Suunnittele arkeesi sopivia muutoksia, joita pystyt toteuttamaan kahden vuoden ajan.
- Valitse terveellisempiä ja kevyempiä ruokia nälän ja kylläisyyden mukaan – syö niin paljon kuin haluat.
  - Liiku enemmän tavalla, joka tuntuu hyvältä.
  - Kokeile ja toteuta muutoksia, jotka tuntuvat Sinusta hyvältä.
  - Tyydy kompromisseihin: mieluummin vähän parempi ja nautittava kuin tehokkain.



Onnistuneen painonpudotuksen ABC perustuu Patrik Borgin Kaksi tapaa laihtua -malliin, joka löytyy Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi! -oppaasta. Opas kannustaa ja antaa konkreettisia ohjeita painonsa kanssa kamppailevia pysyviin elämäntapamuutoksiin.

Lisätietoja oppaasta ja kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi).