

# KONKREETTINEN MUUTOS

Tällä viikolla tehtävänä on miettiä, mikä yksittäinen konkreettinen asia on sinulle haastavinta niin liikunnassa, kuin ruokailussakin tällä hetkellä.

Minkä yhden konkreettisen asian muuttamalla saisit enemmän tuloksia aikaiseksi? Koita keksiä yksi asia niin ravintoon, kuin liikuntaankin liittyen ja lääke siihen eli miten korjata tämä asia niin, että se palvelisi sinun tavoitteita.

Esim. "Minulla on ylipainoa 15kg ja haluan pudottaa painoani". Nyt ennen valmennusta olisi hyvä katsoa peiliin ja miettiä rehellisesti, miksi minulla on ylipainoa? Onko jotain asioita, mitä voisin omassa tekemisessäni parantaa, että paino lähtisi laskuun. Monesti tällaisten konkreettisten asioiden ja muutosten miettiminen tehoaa ja tuo niitä muutoksia käytännössäkin. Me haemme helposti syitä ihan muualta, kuin missä ne todellisuudessa ovat. Keskittykää siis olemaan itsellenne rehellisiä ja miettikää niitä todellisia syitä ja sen lisäksi miettikää ratkaisuja, millä te selätätte nämä syyt.

Tällaisia asioita voivat olla vaikka:

- **Vähäinen liikunta** - > Kirjaa jo valmiiksi kalenteriin tulevan viikon treenit ja sovi vaikka kaverin kanssa yhteistreenejä / Lenkkejä, niin silloin niistä on laiskotuksen iskiessä vaikeampi kieltäytyä ja jättää harjoittelua väliin tai sovi itsesi kanssa, että laitat 5€ säästöön seuraavan 8 viikon ajan jokaisesta harjoituksesta. Kun 8 viikkoa on ohi, niin voit käyttää nämä rahat vaikka shoppailuun, ravintolassa syömiseen tai ulkomaanmatkaan.
- **Päivittäinen herkuttelu** - > Päätä pitää herkkupäivä kerran viikossa / 2:ssa viikossa. Tällöin olet tehnyt herkuttelua koskevan päätöksen jo etukäteen ja kaupassa ei tarvitse enää kärsiä siitä karkkihyllyn houkutuksesta, kun päätös on jo tehty valmiiksi paljon ennen kauppaan menoa.
- **Karkki / Herkkukaappi kotona, josta tulee napsittua herkuja vähän väliä melkein joka ilta**
  - > Karkkia tai herkuja ostetaan vain se määrä kerrallaan, mitä niitä syödäänkin. Loput heitetään pois tai annetaan vaikka naapurille. Monesti ihmiset sanovat, että se on hirveää hukkaan heittämistä, kun laitetaan 20 karkkia roskiin. Jos tämä kuitenkin säästää sinut ylipainolta, niin mielestäni diili on enemmänkin, kuin järkevä. 😊
- **Välipalojen puuttuminen ruokavaliosta** - > Suunnittele ruokailusi etukäteen jo edellisenä päivänä. Kun tiedät mitä, milloin ja missä syöt seuraavana päivänä, niin ruokailut ja välipalatkun menevät kuin itsestään. Voit lisäksi varata työpaikallasi vaikka hedelmiä ja pähkinöitä. Ne ovat terveellisiä ja säilyvät hyvin. Jos olet epävarma, milloin ehdit tulevana päivänä syömään, niin ota aamulla mukaan pari hedelmää ja pähkinöitä. Näin selviät pahimman nälän yli.

- **Ajanpuute ei mahdollista liikkumistani** -> Tee päivittäisestä / viikoittaisesta ajankäytöstäsi piirakka piirros, mihin laitat kaikelle ajankäytölle omat siivut,

Esim päiväkohtaisesti: Työ: 8 tuntia, työmatkat: 1 tuntia, perhe: 3 tuntia, rentoilu kotona: 1 tunti, nukkuminen: 8 tuntia jne.

Mieti sitten, mistä pystyisit mahdollisesti nipistämään 60min liikuntaan vaikka 3-4 kertaa viikossa. Monesti se on täysin mahdollista. En ole tavannut vielä ketään, kenellä ei oikeasti olisi aikaa liikkua. Syy on usein jossain muualla.

Hyviä tapoja liikkua kiireisessä arjessa on vaikka lenkit koirien kanssa tehdäänkin juosten – kävellen ripeästi, työmatkat mennään pyöräillen tai kävellen. Jos on pitkä työmatka, niin voisiko sen pyöräillä vaikka 2 kertaa viikossa yhteen suuntaan? Maanantaina töihin päin ja keskiviikkona kotiinpäin. Jos menette perheen kanssa kauppaan, niin voisitko sinä juosta / kävellä sinne ripeästi ja saisit samalla 30 min treenin? Keinoja kyllä löytyy, kun vain jaksaa ja haluaa miettiä niitä.

- **Liian suuret ruoka-annokset:** Katso mitä tapahtuu, kun päätätkin täyttää aina lounaalla ja päivällisellä lautasesi puoliksi kasviksia / salaattia. Tämä pienentää ruokamäärääsi heti ja samalla myös saamasi energiamäärä vähenee huomattavasti.

