

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

ÄLÄ LAIHDUTA!

- 🌱 Painotyytymättömyys on yleistä, myös normaalipainoisilla
- 🌱 Hyvinvointiteko on hyväksyä laihduttamisen sijaan oma painonsa ja keskittyä esim säännölliseen syömiseen

Mietintää

- 🌱 Mikä sinussa on parasta?
- 🌱 Miksi pidät itsestäsi?
- 🌱 Miksi pidät parhaasta ystävästäsi?
- 🌱 Mikä hänessä on parasta?

Laihduttaminen

- 👉 Pitää yllä käsitystä siitä, että olen väärän kokoinen
- 👉 Pitää kehossa yllä stressiä
- 👉 Sisältää kieltoja ja rajoituksia
- 👉 Sitouttaa ulkoisiin mittareihin

Ihminen

- 🌱 **Voi elää terveellisesti ja olla terve riippumatta siitä, minkä kokoinen on**
- 🌱 **Elää näennäisesti terveellistä elämää**

Laihduttamiseen liittyy riskejä

- ✎ Ylipainon tiedetään olevan monen sairauden riskitekijä, mutta myös laihduttamiseen liittyy riskejä
- ✎ Laihduttajan keho katsoo, että nyt iski nälänhätä
- ✎ Säästöliekillä keho menee myös aineenvaihdunnan säästötilaan

Oikea ruokarytmi

- 🌱 **3 - 4 tunnin välein syöminen tukee vireystilaa ja painonhallinnan onnistumista**
- 🌱 **Keskitys elämiseen ja tee asioita, jotka tukevat hyvää oloa omassa kehossa**

Mitä voi tehdä kivusta huolimatta?

- 👉 Pitkäaikaiset kiputilat voivat helpottua painon kevenemisestä
- 👉 Kipu ja siihen liittyvä mielialan lasku ja uniongelmat vaikeuttavat painonhallintaa
- 👉 Voin löytää tekemistä, joka vahvistaisi lihaksistoa ja lievittäisi sitä kautta kiputiloja
- 👉 Tärkeintä löytää motivaatiota vaikka liikkumiseen