

**HELPOMPI TAPA...**

**TERVEELLISEEN**



**SYÖMISEEN**

Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa



## HELPOMPI TAPA – TERVEELLISEEN SYÖMISEEN

HELPOMPI TAPA – Terveelliseen syömiseen auttaa sinua huomaamaan asioita, joita jo teet eli ”VANHAA HYVÄÄ” – ja sitten käyttämään sitä muutoksen rakentamisessa. Yksinkertaisimmillaan teet vain ”lisää vanhaa hyvää” eli useammin tai enemmän kerrallaan. Ja kun kokeilet jotain uutta, hyödynnä siinä vanhaa – sitä mitä jo OSAAT, mistä TYKKÄÄT ja mihin sinulla on TILAISUUKSIA. Niin, HELPOMPI TAPA opettaa sinua hyödyntämään tilaisuudet ja siksi sinun on helppo muodostaa pysyviä tottumuksia – ilman pinnistelyä. Silloin muutoksen teko on fiksua.

Monille ruokailutottumusten muutos tarkoittaa sitä, että pitäisi luopua ja kieltäytyä. Tuntuu, että herkut pitäisi jättää pois ja keskittyä rajoittamaan syömistä muutenkin.

Ylimääräinen kauhallinen salaattia lounaalle, leseitä aamupuuron sekaan, yhden sijasta kaksi tomaattia, pienempi lautanen pääruualle... Nämä ovat esimerkkejä pienistä muutoksista, joita on helppo automatisoida, kun alat harjoitella niiden tekemistä AINA, kun olet samassa tilanteessa. Etukäteen mietitty kauppalista, terveelliset eväät tai jääkaappiin valmiiksi pilkotut kasvikset taas helpottavat ryhtymistä isommissa asioissa.

Ajattele: Ylimääräinen kauhallinen salaattia työpaikan lounasravintolassa on 5 kauhallista työviikossa ja yli 220 kauhallista vuodessa. Säännöllisesti tehtynä pienillä teoilla voi olla yllättävän suuret vaikutukset – ja mitä useampia tekoja arkeesi sopii, sitä suuremmat vaikutukset. Ruokalusikallinen leseitä aamupuurossa, ruisleipä arki-leipänä, rahkaa marjojen kanssa välipalalla ja ylimääräinen salaattikauhallinen voivat tarkoittaa parempaa painonhallintaa, lujempia luita ja toimivaa ruuansulatusta 365 päivänä vuodessa.

## HELPOMPI TAPA -kortin käyttö

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua elämäntapamuutoksessa. Ne auttavat löytämään ”vanhaa hyvää” ja vahvistamaan sitä. Sinä päätät, mitä muutoksia teet, missä ja milloin.

HELPOMPI TAPA auttaa tekemään muutoksista pysyviä tottumuksia – silloin niillä on vaikutusta myös hyvinvointiisi. Korteissa on neljä tehtäväosiota:

## MILLÄ KAIKILLA TAVOILLA TERVEELLINEN SYÖMINEN NÄKYÄ ARJESASI NYT

Paras lähtökohta muutokselle on miettiä ruokatottumuksiasi ja etsiä sieltä ”vanhaa hyvää”. Mitkä ovat vakiintuneita terveellisiä ruokatottumuksiasi? Entä mitä terveellisessä syömisessä on sinulle satunnaista? Ajattele erityisesti asioita, joista tykkäät tai jotka ovat sinusta ainakin ok, ja joita voisit ajatella tekeväsi enemmän.

## HELPOMPI TAPA

Mitä aiempia rutiinejasi vahvistat, missä ja miten? Mitä uusia tottumuksia luot satunnaisesta terveellisestä syömisestä ja missä ja miten ne on helpoin toteuttaa?

## JOS POHDINTA ON SINUN JUTTUSI

Syiden ja seurauksien pohtiminen voi vahvistaa tekemistä, mutta kaikille se ei sovi tai ole edes tarpeen. Siksi tämä osio ei ole kaikkia varten.

## MITEN MENI?

Arviointi tukee muutoksen ylläpitoa. Miten HELPOMPI TAPA tuki sinua? Miten vahvistit rutiinejasi? Minkälaisia uusia tottumuksia loit? Mitä vaikutuksia huomasit? Entä mitä muuta opit?



## RUOKATOTTUMUKSIA NYT

Minkälaisia terveelliseen syömiseen liittyviä säännöllisiä tapoja ja rutiineja sinulla on (esim. aamupuuro, ruokajuomana vesi, säännölliset ruoka-ajat, arkileipänä ruisleipä, kahvi ilman sokeria, rasvaton maito...)? Listaa ne tähän:

---

---

---

---

Mistä terveellisistä ruokarutiineistasi tykkäät erityisesti? Miksi?

---

---

---

Entä mitä satunnaista terveellistä syömistä elämäsi kuuluu? Ruokia, joista tykkäät, mutta joiden syöminen ei kuulu rutiineihisi (esim. kasvisateria työpaikan lounaalla, ...)? Listaa ne tähän:

---

---

---

---

Mistä satunnaisesti syömästäsi terveellisestä ruuasta tykkäät erityisesti? Miksi?

---

---

---

---

Oliko terveellisissä ruokarutiineissa jotain, mistä tykkäät ja voisit ajatella tekeväsi enemmän tai useammin?

Entä satunnaisessa terveellisessä syömisessä, oliko siellä jotain sellaista, josta voisit tehdä itsellesi tottumuksen? Luo niiden avulla HELPOMPI TAPA

## HELPOMPI TAPA

**Valitse edelliseltä sivulta terveellistä ruokailua, jota lähdet vahvistamaan:**

**Vahvistan olemassa olevia rutiineja (esimerkiksi enemmän, useammin...)**

Mitä rutiinia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miten vahvistan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä toimii muistuttajana? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Teen satunnaisesta terveellisestä syömisestä tottumuksen (esimerkiksi... )**

Mikä syöminen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Missä tilanteissa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä toimii muistuttajana? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SINULLE, JOKA HALUAT MYÖS POHTIA

**Voit vahvistaa tekemistäsi pohtimalla syitä ja seurauksia**

**Mitä minulle tärkeitä asioita ruokaan ja syömiseen liittyy?**

---

---

---

**Miten syöminen tuntuu**

virkeydessä: \_\_\_\_\_

nukkumisessa: \_\_\_\_\_

mielentilassa: \_\_\_\_\_

**Jos jatkan samoilla ruokatottumuksilla kuin nyt, puolen vuoden päästä vaikutus hyvinvointiini on ...**

---

**Jos jatkan samoilla ruokatottumuksilla kuin nyt, kahden vuoden päästä...**

---

**Toivoisin, että kahden vuoden kuluttua...**

---

**Siihen päästäkseni olisi tärkeää, että minä...**

---

**Mitä pitäisi tapahtua, että voisin tehdä toivomiani muutoksia?**

---

---

**Mitä tukea ja apua tarvitsen? Miten varmistan, että saan sen?**

---

---

---

# MITEN MENI?

Kirjaa tähän arvioita ja havaintoja toteutuksesta

**Miten rutiinien vahvistaminen sujui?**

---

---

---

**Miten uusien tottumuksien luominen sujui?**

---

---

---

---

**Mitä vaikutuksia huomasin, missä kaikessa muutos tuntui?**

---

---

---

---

---

---

---

**Mitä muuta opin?**

---

---

**Miten jatkan?**

---

---

# HELPOMPI TAPA MUUTOKSEEN

Mietkö välillä, että pitäisi tehdä muutoksia elämäntapoihin, **MUTTA...**

Useimmille meistä elämäntapamuutoksen ajattelu tuo pienen syyllisyyden pintaan. Tuntuu, että PITÄISI, mutta ei pysty, ehdi tai jaksa. Tai ettei yksinkertaisesti halua. Omassa mielessä oleva vastarinta johtuu useimmiten siitä, että muutokset tuntuvat liian suurilta ja vaikeilta.

Jos muutos tarkoittaa sinulle kivojen asioiden kieltämistä, ikäviä rajoituksia, pinnistelyä ja kaiken kaikkiaan sellaista keskittymistä, johon et ole valmis tai elämäntilanteesi ei anna mahdollisuutta, niin vastarinta on järkevä tapa reagoida! Miksi edes kokeilla sellaista, jota ei pysty ylläpitämään?!

Muutokset elämäntavoissa tulevat helpommiksi, kun tekeminen on kivaa, sopii arkeesi ja tuo lisää jotain tärkeää tai hyvää elämääsi. Eli kun muutos on sinulle positiivinen.

HELPOMPI TAPA on (ainakin puoliksi) **automaattinen**. Sitä ei tarvitse pohtia koko ajan, vaan arjen tilanteet ja asiat muistuttavat siitä ja käynnistävät sen melkein kuin itsestään. Kun olet löytänyt ”vanhan hyvää”, jota lähdet lisäämään, pohdi missä tilanteessa sen toteutat ja mikä sinua tilanteessa muistuttaa toteutuksesta.

HELPOMPI TAPA on **vaikuttava**. Pienet teot eivät heti tunnu miltään ja siksi niitä ei välttämättä edes ajattele MUUTOKSINA – varsinkin, jos ne ovat sellaisia, joita olet aiemminkin tehnyt satunnaisesti tai vähemmän.

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua positiivisessa elämäntapamuutoksessa. Lisämateriaalia löydät verkkosivuiltamme [www.suomentule.fi/helpompitapa](http://www.suomentule.fi/helpompitapa)

## Helpompi tapa -korttisarja:

- HELPOMPI TAPA... — Liikunnan lisäämiseen
- HELPOMPI TAPA... — Terveelliseen syömiseen
- HELPOMPI TAPA... — Kohtuuteen
- HELPOMPI TAPA... — Savuttomuuteen

