

# ELINTAPAMUUTOSTAVOITTEEN ASETTAMINEN

## Muutostavoitteen kannattaa olla:

- omasta tahdosta kumpuava
- toteutettavissa oleva
- käytännönläheinen

## Esimerkiksi:

Kun toiveenasi on "Aion liikkua enemmän" tai "Syön enemmän kasviksia", **tee siitä konkreettinen ja oman arjen rutiineihin sopiva tavoite**, kuten "Teen aina Seitsemän uutisia katsoessani tuolilta 10 ylösnousua" tai "Laitan aamupalaleiville paprikkaa".

### SYYT

**Miksi** haluan alkaa tavoittelemaan elintapamuutosta?

**Mitä** hyötyä elintapamuutoksesta olisi minulle?

### ARVOT

Mitkä asiat ja tekemiset ovat elämässäsi **tärkeitä**?

Olisiko tavoittelemallasi elintapamuutoksella vaikutusta näihin itsellesi tärkeisiin asioihin ja niiden toteutumiseen arjessasi?

### PIENIN MAHDOL- LINEN

**Mikäli teet pienen muutoksen yksi kerrallaan**, se ei vaadi sinulta liikaa ponnisteluja ja saat helpommin onnistumisen kokemuksen. Tämä pitää yllä motivaatiota. Hyvän lisääminen on usein helpompaa kuin jo opitun tavan muuttaminen.

### ARMOL- LISUUS

Muutosprosessi on harvoin suoraviivainen tavoiteltaessa terveempiä elintapoja. **Älä siis murehdi repsahduksia**, vaan palaa taas jatkamaan tekemääsi tavoitetta.

### AIKA

**Muutoksen muuttuminen pysyväksi toiminnaksi** vie yleensä noin 10 viikkoa. Kun yksi muutos jää pysyväksi toiminnaksi, voit tehdä uuden elintapamuutoksen.

### PIENI TEKO ISO VAIKUTUS

**Esimerkiksi:** 250 m kävelyä lisää / työpäivä:  $0,25 \text{ km} \times 5 = 1,25 \text{ km}$  viikossa eli  $1,25 \text{ km} \times 4 = 5 \text{ km}$  kuukaudessa.

Herkkulakko ei välttämättä toimi pysyvänä muutoksena, mutta aamupalan lisääminen voi vähentää herkkuhimoa, parantaa yöunta ja lisätä aktiivisuutta.