

Johdattelua päivän aiheeseen: **Painonhallinta**

Painonhallinta

Kohti tasapainoa, jossa olo on hyvä ja arki sujuu

Tänään pysähdymme tärkeän ja monitasoisen aiheen äärelle: **painonhallinta**. Mutta ei huolta, emme puhu tiukoista kuureista tai vaa'an numeroista, vaan **tasapainosta**, jossa keho ja mieli voivat hyvin, ja arki tuntuu sujuvalta.

Normaalipaino

Painosta puhutaan usein lääketieteellisin mittarein, kuten painoindeksillä tai vyötärönympäryksellä. Ne voivat antaa suuntaa, mutta eivät kerro kaikkea.

Hyvinvointipaino

Siksi puhumme myös **hyvinvointipainosta**. Siitä, kun ihminen voi hyvin fyysisesti ja psyykkisesti, jaksaa arjessa ja tuntee olonsa hyväksi, vaikka paino ei olisi ns. normaalipainon rajoissa.

Hyvinvointipainoon vaikuttavat monet asiat: kehosuhde, ruokasuhde, uni, liikunta, sairaudet, lääkitykset, elämäntilanne ja mielen hyvinvointi. Jokaisen tilanne on yksilöllinen.

Painonhallinta

Painonhallinta voi tarkoittaa monia asioita: painonnousun pysäyttämistä, painon pudottamista tai sen ylläpitämistä. Tärkeintä on, että **muutokset tukevat omaa hyvinvointia** ja ovat realistisia. Joskus pienikin askel voi olla merkittävä.

Elintavat painonhallinnan tukena

Painonhallintaa tukevat monet arkiset asiat:

- monipuolinen ja riittävä ravinto
- säännöllinen, mieluisa liikkuminen
- hyvä uni ja palautuminen
- stressinhallinta ja mielen hyvinvointi
- joustava ote ja itsensä hyväksyminen

Voitkin tänään pohtia: mistä liikunnasta pidät, miten syöt, miten nuket ja mitä pieniä muutoksia voisit tehdä. Mikä tuo sinulle iloa ja mikä kannattelee vaikeina hetkinä?

Elintapamuutos vaatii aikaa

Painonhallinta ei ole pikaratkaisu. Dieetit ja kiellot harvoin toimivat pitkällä aikavälillä. Sen sijaan **pienin askelin tehty muutos** ruokailussa, liikunnassa ja unessa voi tuoda pysyviä tuloksia.

80/20-periaate voi olla hyvä apu: 80 % ajasta ravitsevaa ruokaa, 20 % iloa ja nautintoa. Herkkuhetki ei kaada hyvinvointia, se voi olla osa tasapainoista elämää.

Laihduttamisesta

Jos koet tarvetta painon muuttamiselle, on hyvä pysähtyä miettimään, **onko se tarpeen juuri nyt**. Erityisesti normaalipainoisille, ikääntyneille tai jojo-laihduttajille laihduttaminen omin keinoin ei ole suositeltavaa. Tärkeämpää on löytää oma rytmi ja tapa, joka tukee sinua.

Painonhallinnan hyödyt

Painonhallinta voi tuoda monia hyötyjä: parempaa jaksamista, unen laatua, mielialaa, itsetuntoa ja toimintakykyä. Muutos vaatii voimavaroja, mutta samalla se voi **lisätä niitä**. Samalla opitaan omista ajatusmalleista, tunteista ja tunnesäätelystä. **Täsmäsyöminen** tarkoittaa sitä, kun ruokailu on säännöllistä, monipuolista, riittävää ja sallivaa.

Joustavuus

Katsotaan video psykologisesta joustavuudesta.

Kokonaisuus vaikuttaa onnistumiseen

Painonhallintaan vaikuttavat monet tekijät: biologiset, fyysiset, psykologiset, sosiaaliset, ympäristölliset ja kulttuuriset. (Voi ottaa dioilta poimintoja). Kukaan ei tee muutosta yksin, ja jokaisella on oikeus omaan tahtiin ja omaan tapaan.

Pysyvää painonhallintaa tukee

Nyt kun olemme käyneet läpi painonhallinnan eri näkökulmia, pysähdytään vielä hetkeksi miettimään, **mikä tukee pysyvää muutosta**. Tämä dia tiivistää hyvin ne asiat, jotka auttavat meitä ylläpitämään tasapainoa ja hyvinvointia arjessa.

Painonhallinta ei ole yksittäinen teko tai lyhyt kuuri vaan **kokonaisvaltainen prosessi**, jossa pienet, itselle sopivat valinnat muodostavat kestävä perustan. Katsotaan yhdessä, mitä nämä tukipilarit ovat:

- **Monipuolinen, riittävä ja nautittava syöminen** – ruokailu ei ole vain ravintoa, vaan myös nautintoa. Kun ruoka maistuu ja ravitsee, se tukee hyvinvointia ilman syyllisyyttä.
- **Itselle mieluinen, säännöllinen liikkuminen** – ei tarvitse suorittaa, vaan löytää liikunnan muoto, joka tuntuu hyvältä ja sopii omaan arkeen.
- **Hyvä uni** – palauttava uni auttaa jaksamaan ja tekemään viisaampia valintoja.
- **Stressinhallinta ja mielen hyvinvointi** – kun mieli voi hyvin, myös keho voi paremmin. Tunteiden tunnistaminen ja käsittely ovat osa painonhallintaa.
- **Joustava ote** – täydellisyyttä ei tarvita. Herkkuhetki ei kaada kokonaisuutta, vaan voi olla osa tasapainoista elämää.
- **Läheisten tuki** – yhdessä on helpompi onnistua. Tuki voi olla kannustava sana, yhteinen kävely tai kuunteluhetki.
- **Itsensä hyväksyminen** – kehon arvostaminen sellaisena kuin se on, on lähtökohta kestäväälle muutokselle.

Voit nyt miettiä, **mikä näistä osa-alueista on sinulla jo vahva** ja missä voisi olla tilaa pienelle muutokselle tai vahvistamiselle. Mikä olisi **yksi pieni askel**, jonka voisit ottaa kohti pysyvää painonhallintaa?