

Painonhallinta

Painonhallinnalla tarkoitetaan sitä, kun pyritään pysymään normaalipainossa tai kun yli- tai alipainoinen tavoittelee normaalipainoa. Painonhallinta on myös sitä, kun katkaistaan lisääntyvä painon nousu tai lasku. Biologiset, fyysiset, psykologiset, sosiaaliset, ympäristöön, kulttuuriin ja yhteiskuntaan liittyvät tekijät muodostavat kokonaisuuden, joka vaikuttaa painonhallinnassa onnistumiseen.

Kaikkiin tekijöihin ei voi itse vaikuttaa, mutta elintapamuutoksia tekemällä voidaan saavuttaa pysyviä tuloksia myös painonhallinnassa. Tärkeintä on löytää motivaatio ja voimavarat, jotta pienet hyvinvointia tukevat muutokset sujahtavat osaksi arkea. Dieetit, ehdottomuus ja kiellot on usein todettu toimimattomiksi tavoiksi painonhallinnassa. Kun taas joustava ja rento suhtautuminen ja pienet hyvät teot tukevat pysyviä muutoksia. Itsemyötätunto auttaa jatkamaan terveellisiä valintoja epäonnistumistenkin jälkeen.

Painonhallinnalla tavoitellaan terveyttä, toimintakykyä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennen kaikkea tasapainoa. Muista, että kehosi on arvokas koosta ja muodosta riippumatta. Joskus elämäntilanne aiheuttaa sen, että voimavarat eivät riitä itsestä huolehtimiseen. Toivottavasti tulee myös aika, jolloin voit kiinnittää huomiota enemmän itseesi, omiin tarpeisiin ja hyvinvointiin.

Painonhallintaa tukee

- monipuolinen, riittävä ja nautittava syöminen
- itselle mieluinen säännöllinen liikkuminen
- hyvä uni
- stressinhallinta ja mielen hyvinvointi
- joustava ote
- läheisten tuki
- itsensä hyväksyminen



VINKKINÄ!

Painonhallinnan ei tarvitse olla tiukkaa itsensä kontrollointia. Jos sinulla on haasteita säädellä ateriarytmiä, ravinnon terveellisyyttä ja herkuttelua, voit kokeilla **80/20 periaatetta**:

80 % ajasta syöt ravitsevasti ja tasapainoisesti.

20 % ajasta nautit rennosti herkuista tai hetkistä jotka tuovat sinulle iloa.

Tämä auttaa säilyttämään tasapainon, ilman syyllisyyttä.

Herkkuhetki ei kaada hyvinvointia,

vaan tekee elämäntavasta kestäväää ja nautinnollista.

Hyvinvointi syntyy pienistä, itselle tärkeistä mukavista teoista – ei täydellisyydestä!

PAINONHALLINTA

Mitä ajattelet omasta painostasi?

Mieti hetki, mitä ajatuksia oma painosi ja kehosi tuovat mieleesi. Voit kirjata vapaasti päähäsi putkahtelevat ajatukset alla olevaan laatikkoon.

Pysähdy edellisten ajatusten äärelle.

On hyvä pysähtyä miettimään myös ajatusten todenperää. Oletko todella sitä mieltä vai ovatko ajatukset jollain tapaa peruja esimerkiksi menneisyydestä tai ympäristön olettamuksista. Millaisia kokemuksia sinulla liittyy omaan painoosi, miten itse tai muut puhuvat painostasi, mihin tilanteisiin kokemukset ja kommentit liittyvät ja mitä tunteita ne ovat herättäneet?

Millaisia hyötyjä ajattelet seuraavan, jos saisit painoa lisättyä tai pudotettua? Rastita alla olevista vaihtoehdoista.

- | | |
|--|---|
| ☐ elän ehkä pidempään | ☐ palelen vähemmän |
| ☐ terveydentilani paranee | ☐ parempi mielenterveys |
| ☐ voin ennaltaehkäistä sairauksia | ☐ nukun paremmin |
| ☐ jaksan hoitaa velvollisuuksiani | ☐ helpompi löytää sopivia vaatteita |
| ☐ nautin enemmän vapaa-ajasta | ☐ olen virkeämpi |
| ☐ jaksan liikkua paremmin | ☐ seksi sujuu |
| ☐ pystyn kävelemään hengästyttä | ☐ viihdyn kehossani |
| ☐ pystyn tekemään kotitöitä paremmin | ☐ en häpeä itseäni |
| ☐ kehtaan mennä liikuntaharrastuksiin | ☐ stressaan vähemmän sosiaalisia tilanteita |
| ☐ helpompi laittaa kengät jalkaan | ☐ itsetunto vahvistuu |
| ☐ helpompi käydä vessassa | ☐ olen voinut vaikuttaa omaan hyvinvointiini |
| ☐ hikoilen vähemmän | ☐ saan onnistumisen kokemuksia |

Tähän voit kirjoittaa muita listasta puuttuvia hyötyjä joita ajattelet voivan seurata oman painon muutoksesta



Jos koet tarvetta muutokseen, kirjaa tähän omaan painonhallintaan liittyvä muutostoiveesi / -tavoitteesi.

Tarkastele tavoitettasi ja mieti mitä voisit tehdä sen saavuttamisen eteen.

Muotoile ensimmäinen pieni ja konkreettinen omaan arkeesi helposti sujahtava askel, minkä teet kohti tätä toivetta. Voit halutessasi kokeilla pilkkoa tavoitteen vielä pienempiin yksittäisiin toimenpiteisiin, joita ensimmäisen askelen ottamiseen voi liittyä.