

# VINKKEJÄ PAINONHALLINTAAN

**Tukea, apua ja tietoa painonhallintaan, joustavaan syömiseen sekä oman ruokasuhteen pohtimiseen:**

## Tietoa ja itsehoitoa

- **mielenterveystalo.fi** → kirjoita hakukenttään *syömisongelmien omahoito-ohjelma* tai *ahminnan omahoito-ohjelma*
- **sydan.fi** → kirjoita hakukenttään *painonhallinta*
- **terveyskyla.fi** → kirjoita hakukenttään *painonhallinta* tai *painonhallintatalo*
- **Duodecim Terveyskirjasto.fi** → kirjoita hakukenttään *miten kevennän syömistä ilman dieettiä* tai *painonhallinta ja laihduttaminen* tai *tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely* tai *painonhallinnan psykologiaa*
- **ravitsemuspolku.fi**
- **reittis.fi** → kirjoita hakukenttään *painonhallinta*
- **valio.fi** → kirjoita hakukenttään *painonhallinta*

## Katsottavaa ja kuunneltavaa

- **YouTube** → kirjoita hakukenttään esim: *painonhallinta* tai *terveellinen ruoka* tai *ravitsemus ja painonhallinta* tai *Uniliitto* tai *Pro Terveys* tai *VoimaaRuuasta*