



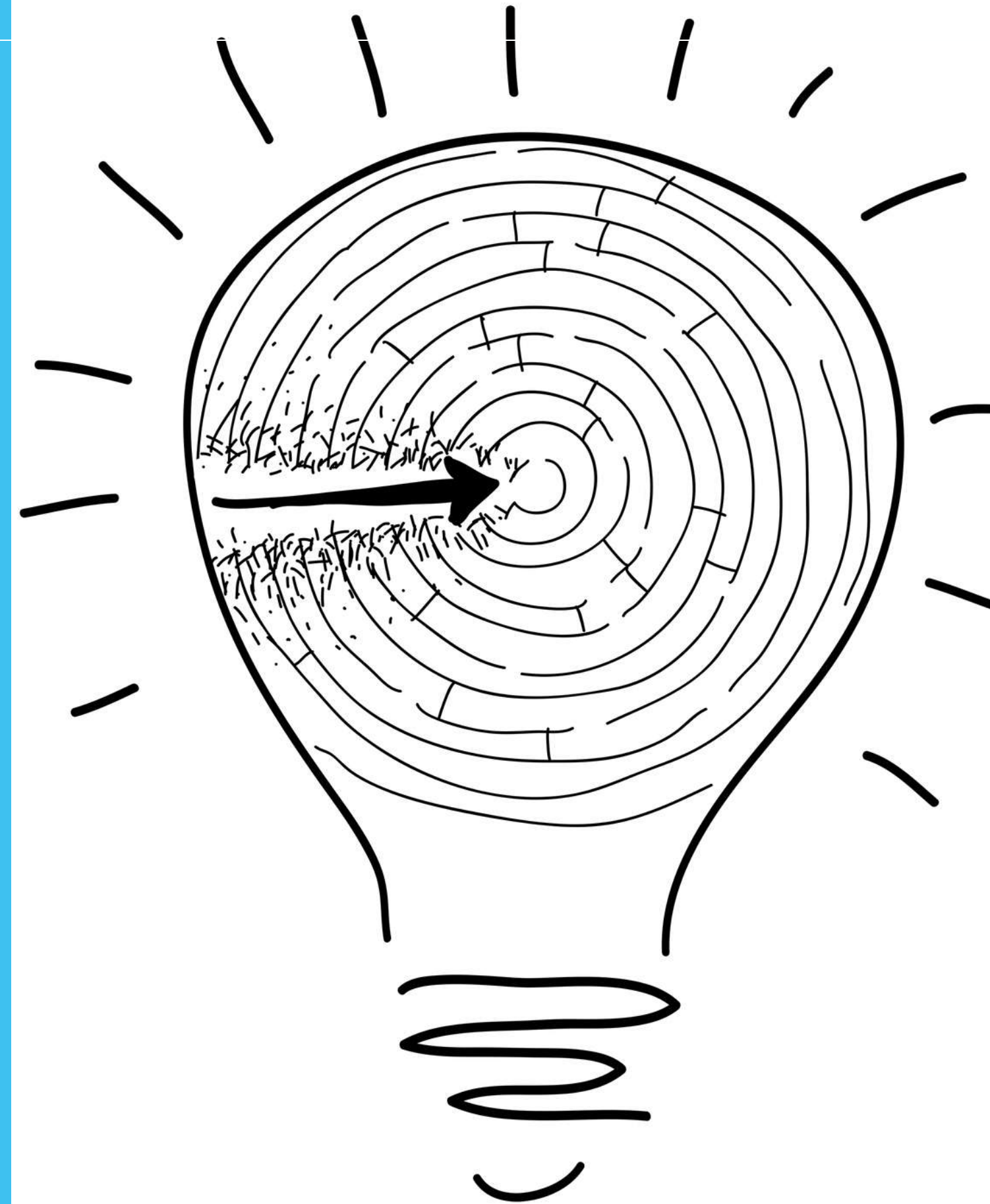
muutos
valmennus

MUUTOS.NET

Ryhtiliike – 5 pv:n alku
paremmille elämäntavoille

Päivä 5: Oivalluspolku – Miksi
paino ei putoa tai tuloksia ei
synny?

Tuomas Helkala



Haasteen sisältö

Päivä 1: Kestävän muutoksen polku

Päivä 2: Tavoitteen asetanta ja sitoutuminen
muutokseen

Päivä 3: Ruokavalio kestävään
elämäntapamuutokseen

Päivä 4: Liikunta ja lihaskuntoharjoittelu

Päivä 5: Oivalluspolku - Miksi paino ei putoa tai
tuloksia ei synny?

(BONUS) Päivä 6: Yhteenveto, vinkit onnistumiseen ja
seuraavat askeleet matkallasi



Oivalluspolku – nykytilanteen ja haasteiden hahmotus



- Mitä tehdä jos paino ei putoa?
- Yksi yleisimmistä kysymyksistä mitä saamme valmennettavilta koskee sitä miksi paino ei putoa ja mitä kyseisessä tilanteessa tulisi tehdä, kun kokee tekevänsä kaiken jo oikein, eikä paino silti tunnu lähtevän laskuun toivotulla tavalla.



Olet stressaantunut



**Nukut huonosti
tai liian vähän**

Uniapnea ja muut sairaudet



**Väli tilanne: ovatko
tason 1 asiat
kunnossa?**





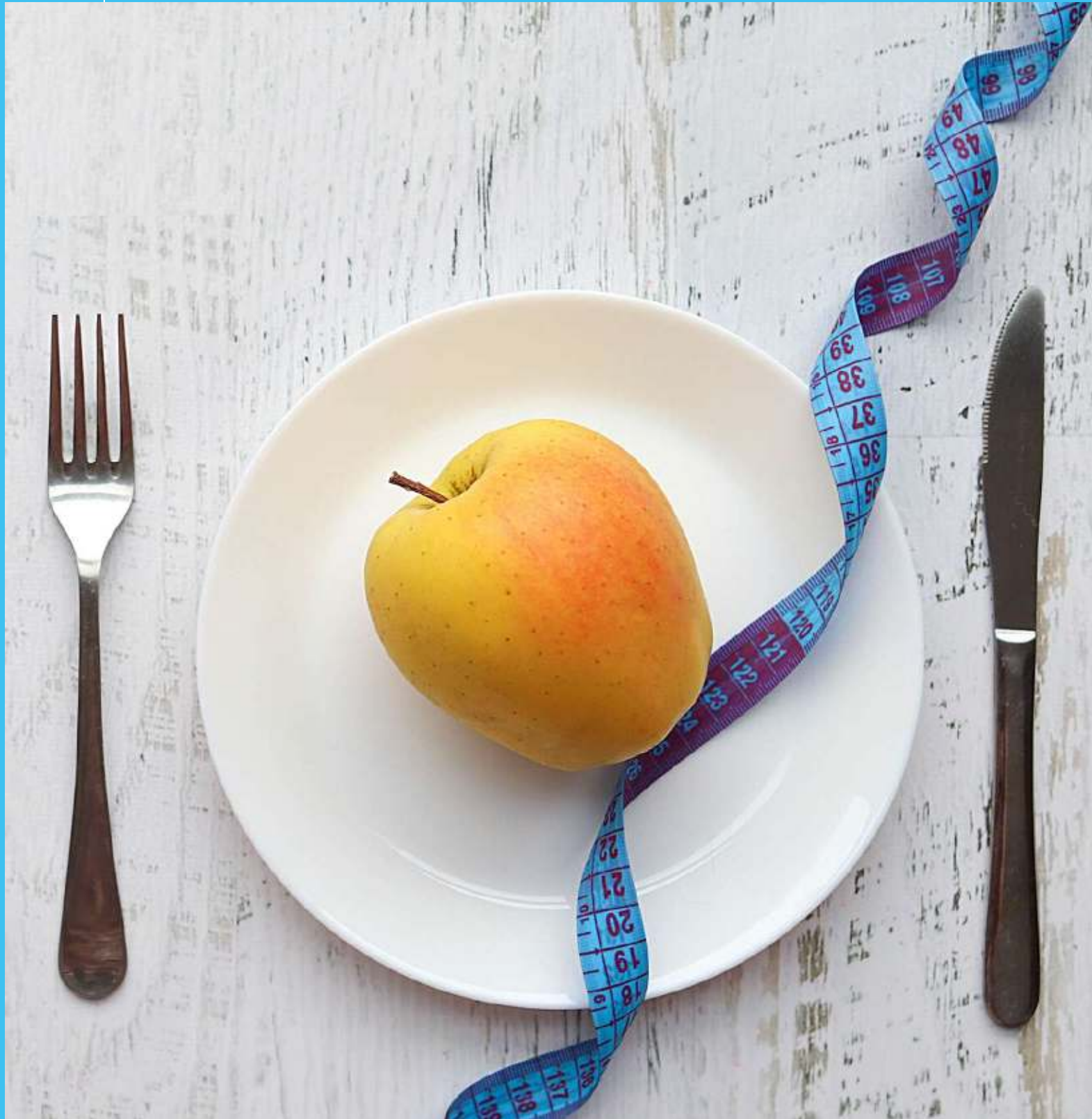
Suolisto voi huonosti



Hormonitasapaino ei ole kunnossa

**Väli tilanne: ovatko
tason 2 asiat
kunnossa?**

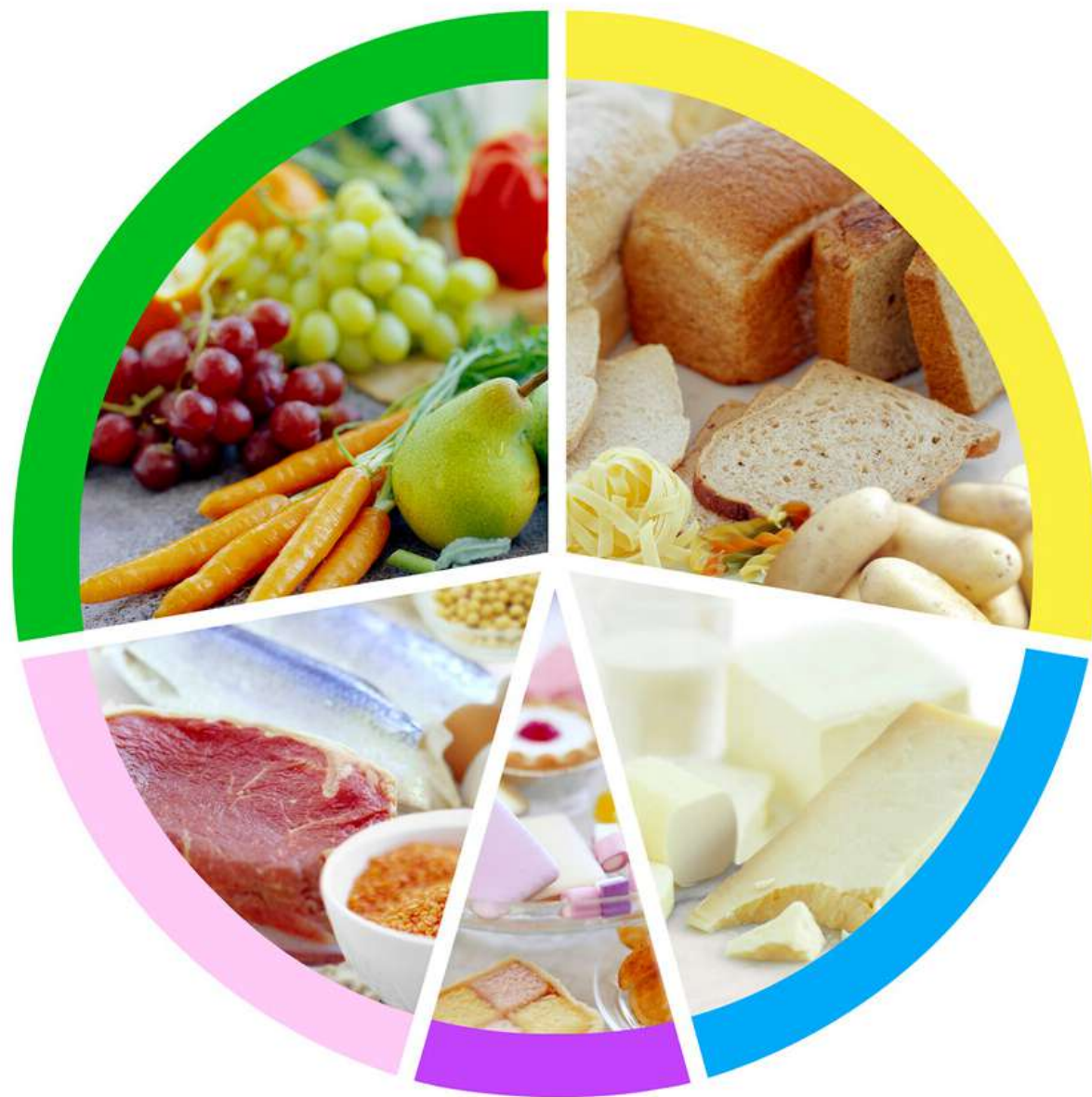




Syöt liian vähän

Syöt liian paljon





**Makrojakauma ei ole
kunnossa**

Olet jatkuvasti
dieetillä





**Yrität pudottaa
painoa pelkän
liikunnan avulla**

**Väli tilanne: ovatko
tason 3 asiat
kunnossa?**





muutos
valmennus

Taso 4

Arkiaktiivisuuden puute



**Herkkuhetket
venyvät kokonaisiksi
päiviksi tai
viikonlopuksi**





Skippaat aamupalan



Unohdat kasvikset



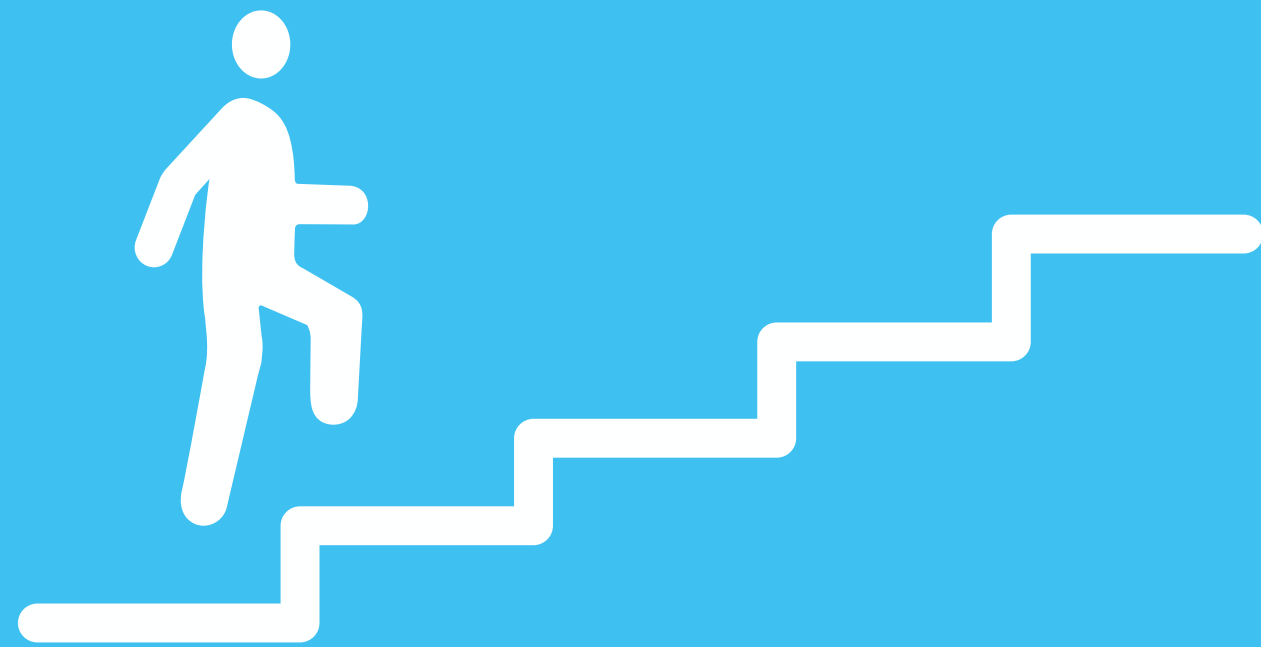
Juot kaloreita



**Ovatko tason 4 asiat
kunnossa?**



muutos
valmennus



Toiminta-askel:

- Mitä oivalluspolussa käsiteltyjä asioita tunnistat omasta elämästä? Mitä voisit tehdä tilanteen korjaamiseksi?
- Mitä ajatuksia tai oivalluksia heräsi tämän päivän osiosta?

Jaa kommenttiosiossa!