



muutos
valmennus

MUUTOS.NET

Ryhtiliike – 5 pv:n alku
paremmille elämäntavoille

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

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





1. Sano ei ihmedieeteille.

2. Aito motivaatio rakentuu omista arvoista.





3. Valitse oikea hetki muutokselle.



4. Muuta yksi tapa kerrallaan.



5. Järjestä olosuhteet muutosta tukevaksi.

**6. Mieti millä tavoit
voit seurata omaa
edistymistä.**





**7. Palkitse itseäsi
pitkin matkaa ja
iloitse onnistumisista.**



8. Panosta nukkumiseen



9. Arkiliikunta kunniaan.



10. Ole kärsivällinen.



11. Ole joustava.



12. Usko itseesi.



13. Lopeta vertailu.



**14. Pyydä ystävä
mukaan muutokseen.**



15. Pyydä apua.



**Nyt sinulla on kaikki
tarvittava tieto ottaa
ensimmäiset askeleet
onnistuneen
elämäntapamuutoksen
aloittamiseen.**

Muutoksen polku

**VAIHE C:
YKSILÖIMINEN JA
SEURAAVA TASO**

**VAIHE B: ASKELEET
ETEENPÄIN**

**VAIHE A: KESTÄVÄN
MUUTOKSEN
PERUSTEET**



LÄHTÖTILANNE

**PÄÄTEPISTE:
TAVOITTEEN
SAAVUTTAMINEN**

1. Itsellesi oikeanlainen ravinto ja juuri oikeaan aikaan nautittuna





**2. Stressitasojesi
alentaminen
huomattavasti –
helposti opittavilla
uusilla tavoilla**



**3. Riittävä liikunta
omilla ehdoillasi
toteutettuna... ja
100% ilman pakkoa!**



**4. Mielesi helliminen
oikeilla
ajatusmalleilla, jotta
muutoksesta tulee
suorastaan
nautittavaa!**



**5. Riittävän syvän,
rentouttavan unen ja
muun palautumisen
aikaansaaminen
toimiviksi
todistetuilla ohjeilla**

Muutoksen polku

**VAIHE C:
YKSILÖIMINEN JA
SEURAAVA TASO**

**VAIHE B: ASKELEET
ETEENPÄIN**

**VAIHE A: KESTÄVÄN
MUUTOKSEN
PERUSTEET**



LÄHTÖTILANNE

**PÄÄTEPISTE:
TAVOITTEEN
SAAVUTTAMINEN**

Muutoksen polku

**VAIHE C:
YKSILÖIMINEN JA
SEURAAVA TASO**

**VAIHE B: ASKELEET
ETEENPÄIN**

**VAIHE A: KESTÄVÄN
MUUTOKSEN
PERUSTEET**



LÄHTÖTILANNE

**PÄÄTEPISTE:
TAVOITTEEN
SAAVUTTAMINEN**



ANU

-20kg / 12kk



muutos
valmennus



MERJA

-10kg



muutos
valmennus



Kris Elomaa,
ravinto

Tuomas Helkala,
mieli

Joakim Piironen,
liikunta

Muutos-valmennus



- Autamme sinua lyhyellä aikavälillä, jotta saat tietyt olennaiset asiat mahdollisimman nopeasti kuntoon, esim edistymistä ja onnistumista hidastavat tai estävät tekijät.
- Sen lisäksi varmistetaan pitkän aikavälin tulosten ja painon ylläpito ja otetaan huomioon kokonaisuus, jotta syntyy kestävä elämäntapamuutos.

Kestävään elämäntapamuutokseen tarvitaan:



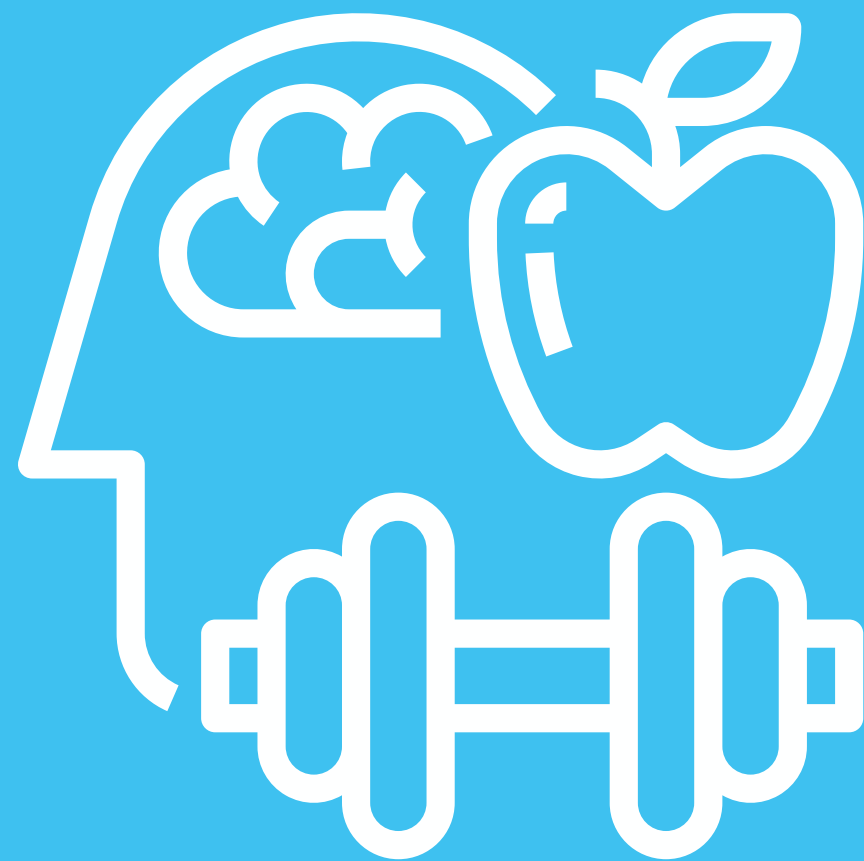
- Oikeaa tietoa
- Oikeat toimintamallit, jotka pohjautuvat käytäntöön ja tieteeseen
- Valmentajien tuki tarvittaessa
- Oman tekemisen itsearviointi

Kestävään elämäntapamuutokseen tarvitaan:

- Vastuullisuutta omaan tekemiseen
- Yhteisö samankaltaisista ihmisistä, joiden kanssa jakaa haasteet ja onnistumiset
- Nykyisten ajatusmallien haastamista.



Tämä tarkoittaa sinulle:

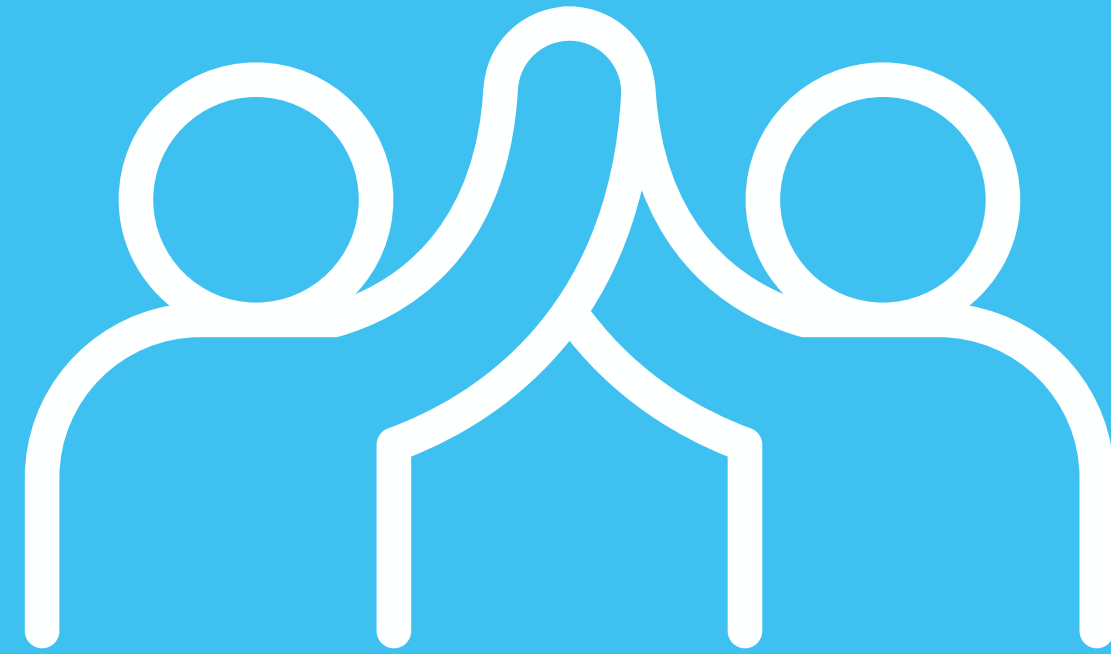


1. Rakennetaan ja otetaan arkeesi sinulle tavoitteitasi tukeva ruokavalio ja hyvinvoinnin tavat
2. Luodaan kestävä pohja onnistuneella elämäntapamuutokselle



muutos
valmennus

Näin edetään:



1. Jos et ole jo mukana niin liity seuraavaksi alkavaan Muutosvalmennukseen.

2. Saat ilmoittautumisen jälkeen käyttäjätunnukset kurssialueelle ja pääset liittymään yhteisöihimme.



muutos
valmennus



KURSSIALUE &
LUENNOT



VALMENTAJIEN
JA YHTEISÖN
TUKI



MINIKURSSIT
JA HAASTEET



MIELIKUVA-
HARJOITUKSET



RESEPTIT



TREENI-
OHJELMAT



MUUTOSKLINIKKA