



muutos  
valmennus

MUUTOS.NET

# Ryhtiliike – 5 pv:n alku paremmille elämäntavoille

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



# Jo yli 25 000 valmennettavan kokemuksella

## RIITTA H. 57V: - 16.5 KG

"Kiitos valmentajille ja koko muutos heimolle innostavasta vuodesta. Paino putosi noin 300 g viikossa, mikä oli minulle sopiva vauhti ja tosi hyvä vauhti 57-vuotiaalle. Ihan paras päätös minkä tein vuosi sitten. Näillä opeilla on hyvä jatkaa terveempänä eteenpäin."



**RIITTA**  
**-16,5kg**

# Jo yli 25 000 valmennettavan kokemuksella

**-30 KG / 12 KK MUUTOS-VALMENNUS +  
TIUKEMPI RUOKAVALIO / OUTI, 45V**

"Jossain vaiheessa kun meni vaatekauppaan, ihan hämmästyti kun haki niitä vanhoja kokoja sieltä. Sovittaessa kun veti housut ylös niin ne tippui saman tien alas.

Valmennuksen tuki on todella iso juttu. Ihan hitsin hyvä koulutus teillä on tässä"



**OUTI**  
**-30kg**



# Jo yli 25 000 valmennettavan kokemuksella

**-19 KG JA VANHAT VAATTEET  
MAHTUVAT TAAS / PÄIVI L., 62V**

"En tykkää siitä, että pitäisi mitata, punnita ja aina miettiä ja laskea kaloreita. Minä en ole laskenut yhtään kertaa yhtään mitään.

"Tämä on ollut elämässäni yksi parhaista vuosista. Olen oppinut itsestäni todella paljon."



**PÄIVI  
-19kg**





muutos  
valmennus

## KUNNIAKIRJA

SUOMEN KOLMANNEKSI TÄRKEIN TERVEYSVAIKUTTAJA VUONNA 2018  
OLI:

# Muutos hyvinvointivalmennus

Muutos on hyvinvointivalmennus, jolla moni ihminen on saavuttanut tosi hyviä tuloksia. Yksinkertaisilla menetelmillä asiakkaat saadaan ajattelemaan omilla aivoilla omaa hyvinvointiaan. Sosiaalinen media äänesti Muutos hyvinvointivalmennuksen peräti kolmanneksi tärkeimmäksi tässä vuosittaisessa äänestystapahtumassa.

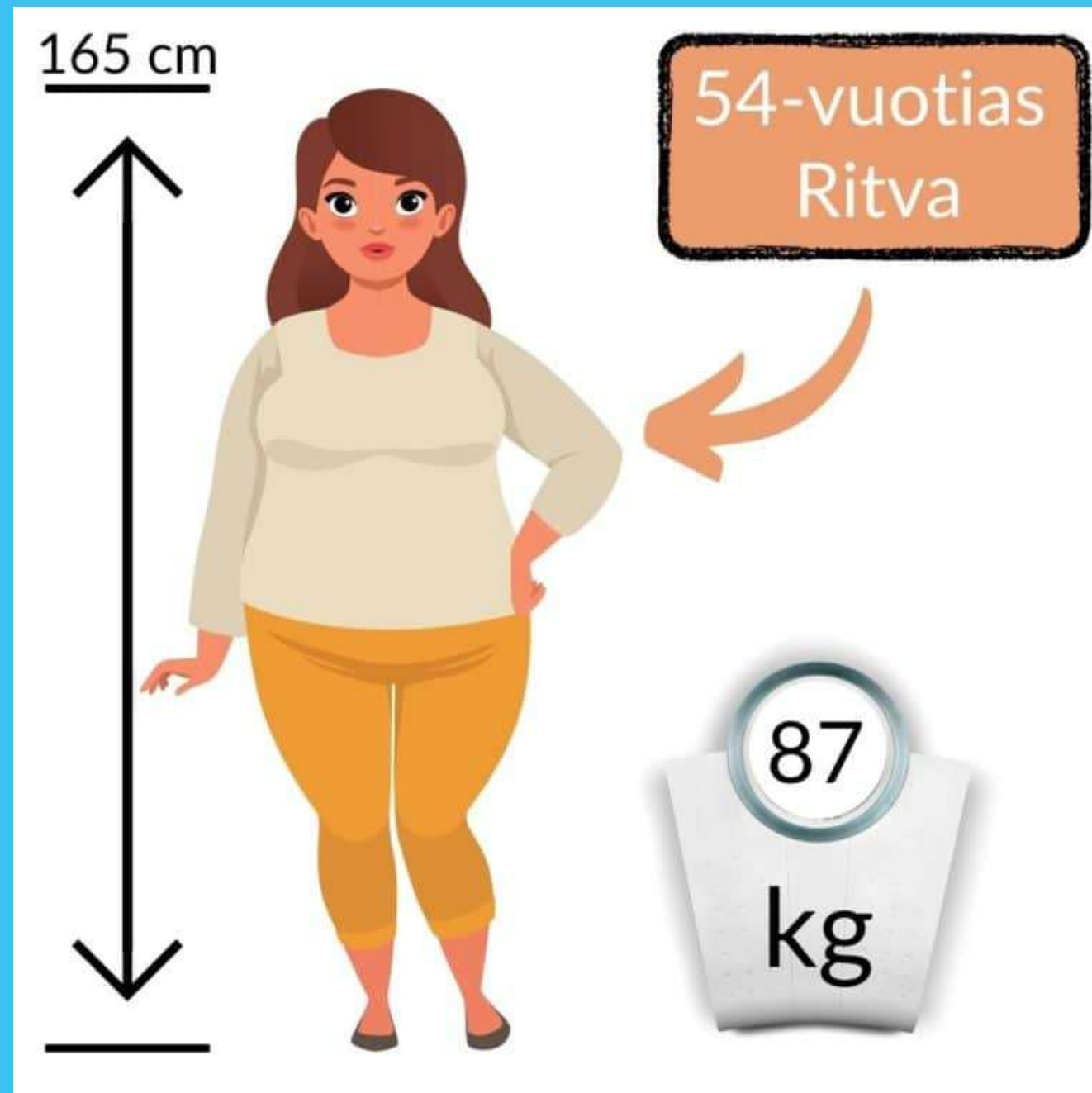
*C Sundqvist*

Christer Sundqvist, Äänestyksen toteuttaja  
<http://turpaduunari.fi/suomen-tarkeimmat-terveysvaikuttajat-vuonna-2018/>

21.1.2019



# Tyypillinen valmennettava?



- Nainen 54 vuotta
- 165 cm pitkä
- 87 kiloa
- Painoindeksi 32 (liikalihava)
- Painonpudotustavoite normaalipainoon -19 kg

# Muutoksen polku

**VAIHE C: YKSILÖIMINEN JA SEURAAVA TASO**

**VAIHE B: ASKELET ETEENPÄIN**

**VAIHE A: KESTÄVÄN MUUTOKSEN PERUSTEET**

**ASKEL 7: STRESSINHALLINTA**

Ymmärrys siitä miten mieli toimii  
Stressinlähteiden tunnistaminen  
Löydä itselle mieleinen tapa hallita stressiä

**ASKEL 8: JAKSAMINEN**

Hyvät olosuhteet nukkumiseen  
Riittävä unen laatu / määrä  
Palautuminen

**ASKEL 9. RUOKAVALION SOVELTAMINEN**

Intuitiivinen tapa syödä  
Ruoansulatuksen ja hormonitoiminnan optimointi  
Mikroravinteet / lisäravinteet

**ASKEL 6: MAKEANNÄLKÄ**

Tunnepohjainen syöminen  
Mitä tehdä kun makeanhimo yllättää  
Vaihda parempiin valintoihin

**ASKEL 5: LIIKUNTA JA KEHONHUOLTO**

Arkiliikunnan lisääminen  
Aloita kevyesti mieleisellä lajilla, nosta räsistä  
Lihaskuntoharjoittelu

**ASKEL 4: ESTEET ONNISTUMISEEN**

Säästöliekki / sairaudet  
Rajoittavat uskomukset / väärät toimintamallit  
Muiden syiden poissulkeminen

**ASKEL 1: TAVOITE JA MOTIVAATIO**

Selkeytä omat arvot  
Aseta konkreettinen tavoite  
Miksi haluat saavuttaa tavoitteen

**ASKEL 2: TAPOJEN LUONTI**

Keskity tekemään yhdestä uudesta asiasta tapa  
säännölliset teot kohti tavoitteita  
Kehitys ja oman tekemisen seuraaminen

**ASKEL 3: RUOKAVALIO**

Monipuolisuus / laatu  
Ruokarytmit / annoskoko  
Makroravinteet / lautasmalli

**LÄHTÖTILANNE**

**PÄÄTEPISTE: TAVOITTEEN SAAVUTTAMINEN**







# LÄHTÖPISTE

## ASKEL 1: TAVOITE JA MOTIVAATIO

- Selkeytä omat arvot
  - Aseta konkreettinen tavoite
  - Miksi haluat saavuttaa tavoitteen
- 



## ASKEL 1: TAVOITE JA MOTIVAATIO

Selkeytä omat arvot  
Aseta konkreettinen tavoite  
Miksi haluat saavuttaa tavoitteen



## ASKEL 2: TAPOJEN LUONTI




Keskity tekemään yhdestä uudesta asiasta tapa  
Säännölliset teot kohti tavoitteita  
Kehitys ja oman tekemisen seuraaminen

Aseta konkreettinen tavoite  
Miksi haluat saavuttaa tavoitteen



## ASKEL 2: TAPOJEN LUONTI



Keskity tekemään yhdestä uudesta asiasta tapa  
Säännölliset teot kohti tavoitteita  
Kehitys ja oman tekemisen seuraaminen

## ASKEL 3: RUOKAVALIO

Monipuolisuus / laatu  
Ruokarytmit / annoskoko  
Makroravinteet / lautasmalli



säästöliikkeet / sairaudet  
Kehitys ja oman tekemisen seuraaminen

## ASKEL 3: RUOKAVALIO

Monipuolisuus / laatu  
Ruokarytmit / annoskoko  
Makroravinteet / lautasmalli

## ASKEL 4: ESTEET ONNISTUMISEEN

Säästöliikkeet / sairaudet  
Rajoittavat uskomukset / väärät toimintamallit  
Muiden syiden poissulkeminen

## ASKEL 4: ESTEET ONNISTUMISEEN

Säästöliekki / sairaudet  
Rajoittavat uskomukset / väärät toimintamallit  
Muiden syiden poissulkeminen

## ASKEL 5: LIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

Arkiliikunnan lisääminen  
Aloita kevyesti mieleisellä lajilla, nosta räsitusta  
Lihaskuntoharjoittelu

## ASKEL 5: LIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

Arkiliikunnan lisääminen

Aloita kevyesti mieleisellä lajilla, nosta räsitusta

Lihaskuntoharjoittelu

## ASKEL 6: MAKEANNÄLKÄ

Tunnepohjainen syöminen

Mitä tehdä kun makeanhimo yllättää

Vaihda parempiin valintoihin

## ASKEL 6: MAKEANNÄLKÄ

Tunnepohjainen syöminen

Mitä tehdä kun makeanhimo yllättää

Vaihda parempiin valintoihin



## ASKEL 7: STRESSINHALLINTA

Ymmärrys siitä miten mieli toimii

Stressinlähteiden tunnistaminen

Löydä itselle mieleinen tapa hallita stressiä



## ASKEL 7: STRESSINHALLINTA

Ymmärrys siitä miten mieli toimii  
Stressinlähteiden tunnistaminen  
Löydä itselle mieleinen tapa hallita stressiä

## ASKEL 8: JAKSAMINEN

Hyvät olosuhteet nukkumiseen  
Riittävä unen laatu / määrä  
Palautuminen



## ASKEL 9. RUOKAVALION SOVELTAMINEN

Intuitiivinen tapa syödä

Ruoansulatuksen ja hormonitoiminnan optimointi

Mikroravinteet / lisäravinteet

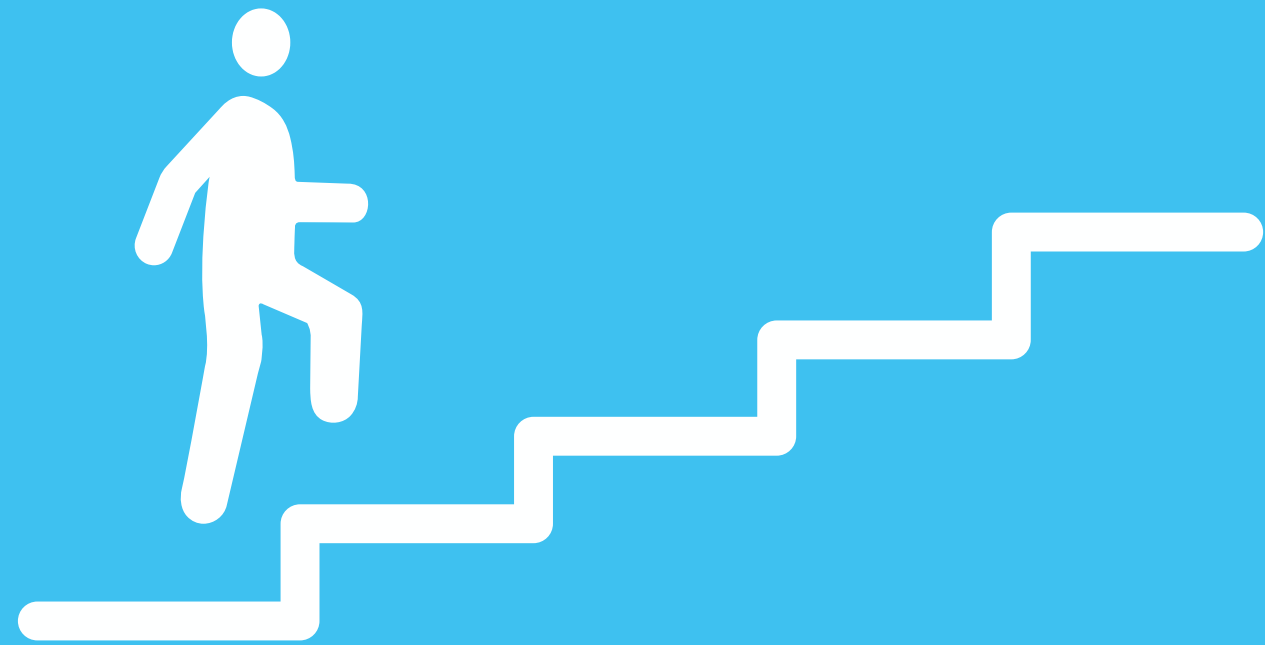
**PÄÄTEPISTE:  
TAVOITTEEN  
SAAVUTTAMINEN**



Mihin me uskomme Muutos-  
valmennuksessa



**muutos**  
valmennus



## Toiminta-askel:

- Käy läpi nykytilannettasi ja aikaisempia kokemuksia elämäntapamuutoksesta
- Mitä ajatuksia tai oivalluksia heräsi tämän päivän osiosta? Mitkä asiat ovat aikaisemmin olleet kunnossa, mitkä taas kaipaavat huomiota?

Jaa kommenttiosiossa!