

## Pienillä päätöksillä kevyempää kevättä kohti...

Omien elintapojen muuttaminen voi ajoittain tuntua toivottomalta ja työlläältä. Tärkeää on, ettei jää murehtimaan vaan ryhtyy toimimaan. On vahvaa näyttöä siitä, että pysyvillä liikunta- ja ravintotottumusten muutoksilla on merkitystä terveydelle ja jokapäiväiselle jaksamiselle.

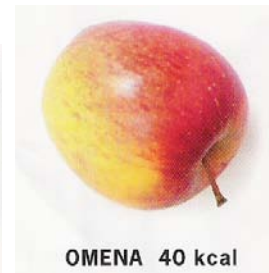


Syksyllä 2008 ilmestyi Käypä hoito -suositus liikunnasta. Suosituksessa todetaan, että liikkumattomuus on terveydelle haitallista ja liikunta on keskeinen useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikaissairauksien kuten tyypin 2 diabeteksen, tai riskitekijöiden kuten lihavuuden, ehkäisyssä ja hoidossa.

Mitä se voisi käytännössä olla?

Laihduttavan liikunnan tavoitteena on lisätä fyysisen aktiivisuuden energiankulutusta 300 kcal päivittäin. Tämä tarkoittaa 45-60 minuuttia kohtuukuormitteista liikuntaa, esim. 70 kiloa painavan henkilön kohdalla n. tunti reipasta kävelyä tai hyötyliikuntaa tai 30 min. uintia päivittäin. Pulssi nousee ja pieni hiki tulee pintaan. Liikunnan voi tehdä 10 minuutin pätkissä. Pääasia on, että askelia tulee lisää. Askelmittari on alkuvaiheessa hyvä apuväline. Jos onnistut saamaan mittariin 10 000 askelta, olet hienosti tavoitteessa. Askelia voi aste asteelta lähteä lisäämään ja jo 7000 askelta kuulostaa hienolta. Painonhallintavaiheessa liikunta on ihan ehdoton juttu.

Pieni ruokavalion kevennys parantaa tulosta. Muutos voi olla muukin kuin jokin alla olevista vinkeistä. Mietipä, mikä voisi olla oleellinen muutoskohde sinun ruokavaliossasi.



VANHA TAPA	UUSI TAPA	PAINON MUUTOS/VUOSI
3 lasia kevytmaitoa	3 lasia rasvatonta maitoa	- 3,3 kg
30 g (6 tl) tav. margariinia	30 g kevytlevitettä	- 4,3 kg
1 dl kahvikermaa kahviin	1 dl kevytmaitoa kahviin	- 3,9 kg
3 viipaleta kermajuustoa	3 viipaleta kevytjuustoa	- 3,5 kg
Munkki tai viineri	hedelmä	- 15 kg
Suklaapatukka	hedelmä	- 10 kg
Iso pussi perunalastuja kerran viikossa	ei mitään	- 8 kg