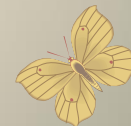


Laihduttamisen 10 kärjessä

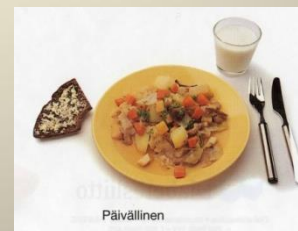
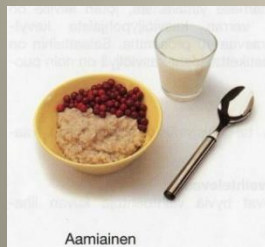
- 1. Ateriarytmin tasaaminen
- 2. Syömiskäyttäytymisen normalisoiminen
- 3. Kasviksien lisääminen
- 4. Energiapitoisten juomien vähentäminen
- 5. Herkkujen kohtuullistaminen
- 6. Täysjyväisempien tuotteiden suosiminen
- 7. Proteiinipitoisuuden lisääminen
- 8. Vähäsokerisuus
- 9. Rasvan määrän vähentäminen
- 10. Rasvan laadun parantaminen



Ateriarytmin tasaaminen

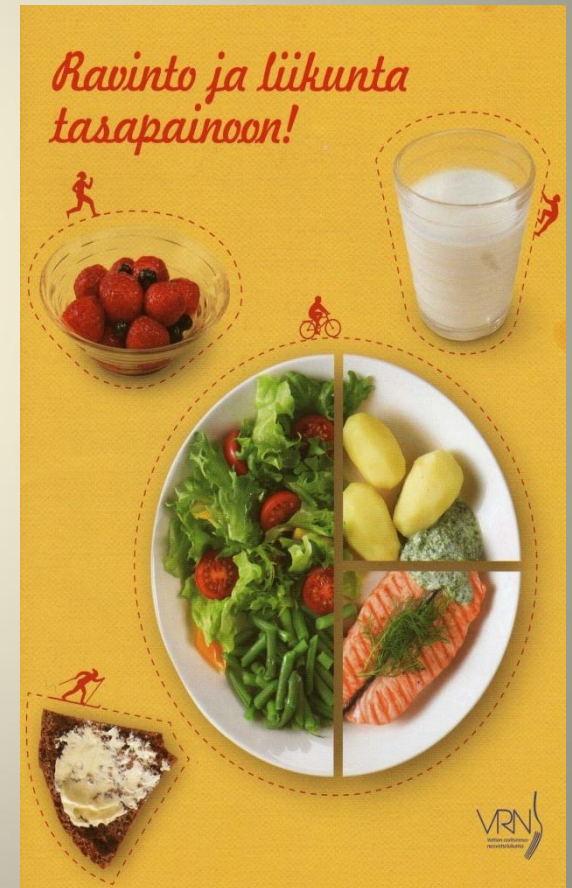


- Säännöllinen, 3-4 tunnin välein ateriointi
 - auttaa hallitsemaan näläntunnetta ja verensokeritasapainoa
- Esimerkki päivän aterioista:
 - aamupala
 - lounas tai monipuoliset eväät
 - välipala
 - päivällinen
 - kevyt iltapala



Kuuntele kylläisyyshmittariasi

- 10: Ähky
- 9: Vatsa on hieman liian täynnä
- 8: Vatsa on täynnä
- 7: Näläntunne poissa
- 6: Ei tee mieli syödä
- 5: Tekee mieli syödä
- **4: Pieni nälkä, näläntunne hallinnassa**
- 3: Nälkä, kiire päästä syömään
- 2: Kova nälkä
- 1: Niin nälkä että heikottaa



Kasviksia 6 kourallista päivässä päivässä



Jäävuorisalaatti



Paprika



Maissi



Omena



Vesimeloni



Tomaatti



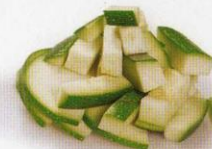
Herne



Punakaali



Purjo



Kesäkurpitsa



Kurkku



Pavut



Kirsikkatomaatti



Herkkusieni



Jääsalaatti



Sipuli



Luumu



Lehtiselleri



Porkkana



Retiisi



Basilika



Kukkakaali



T. Punasipuli



Valkokaali



Herneenverso



280 kcal

280 kcal

**Kasviksilla lisäät
annoskokoa ja
vähennät ruoan
energiaa**

320 g ruokaa

640 kcal



640 kcal

T.H. 2010

Vertaa energiamääriä

pussi makeisia 560 kcal



1,5 l virvoitusjuoma
560 kcal



1200 kcal



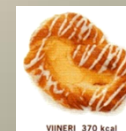
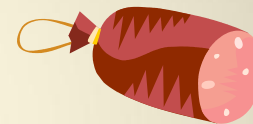
suklaapatukka 210 kcal



ateriakokonaisuus 350 kcal

Piilorasvan karsiminen ja rasvan vähentäminen

- makkaraa ja lihaleikkeleitä vähemmän ja vähärasvaisempina
- vähärasvaisia juustoja
 - leikkeleenä kasvista
- rasvattomia maitovalmisteita
- pääruoka-annoksesta osa pois
- vähemmän kermaa ja juustoja ruoanlaitossa
- lisää kasvisruokia



Täysjyväisempien tuotteiden suosiminen

- Ravintokuitu:
- Tasaa verensokereita
- Antaa kylläisyyttä
- Auttaa painonhallinnassa
- Alentaa kolesterolia ja verenpainetta
- Suositus: 25-40 g/vrk
- **Parhaat lähteet:**
 - **Täysjyvävilja**, marjat, hedelmät, juurekset, kaalit, palkokasvit



Alkoholi on energiapommi

500 kcal/pll

1100 kcal/pll



200 kcal

140 kcal

85 kcal/12 cl

90 kcal/4 cl