

Upea Olo - Painonhallintaohjelma

Tavoitteena on oppiminen pysyvään painonhallintaan terveellisemmällä arkisyömisellä ja elämän iloa tuottavalla rentouttavalla liikunnalla. Tosiaasia on, että vaikka tekisit kuinka pysyvän elämäntapamuutoksen, tulet aina herkuttelemaan ja pitämään laiskottelupäiviä. Älä enää koskaan sano "ei ikinä enää". Opettelemme yhdessä juuri sinulle sopivan tasapainoisen tavan painonhallintaan. Etsitään jokaisen oma tasapaino niin, että ohjelma kehittyy kanssasi, sillä myös elimistö säättää itsensä uudelleen. Lähestymistapamme on suorasukaisen yksilöllinen ja perustuu jossain määrin yritykseen ja erehdykseen.

Ruoan laatu on tärkeää, koska tavoitteenamme on yhdessä kanssasi muuttaa ruokavaliotasi ja ruokailutottumuksiasi terveellisemmäksi ja painoasi laskevaksi. Painonlaskun kannalta jotkin ruokavalion laadun muutoksista saattavat olla tärkeämpiä kuin toiset, mutta kaikilla muutoksilla on merkitystä. Suurimpia vaikutuksia painoon saat muuttamalla ateriarytmitystä, lisäämällä kasvisten ja hedelmien käyttöä sekä esim. vaihtamalla energiapitoisia juomia vähäenergisempiin.

Käytämme noin 90% päivittäisestä valveillaoloajasta erilasiin arkielämän rituaaleihin (syöminen, hampaiden harjaus). Nämä rituaalit ovat sekä viitekehys että lohdun ja turvallisuuden lähde. Ne ovat myös hyvinvointimme avain. Pysyvän painonhallinnan kannalta ei ole riittävää, että konemaisesti toteutat ruokavalion laadullisia muutoksia – sinun on löydettävä oma tapasi toteuttaa niitä siten, että koet syömisesi olevan maittavaa, nautittavaa ja helppoa. Älä hyväksy epämiellyttäviä tai valtavasti kieltäytymisiä ja ponnisteluja vaativia muutoksia, sillä ne eivät kannata hedelmää pitkällä aikavälillä. Kolme kuukautta on mielestämme tavanomainen aika oman tien löytämiseen, toinen kolme kuukautta käytetään tien kulkemiseen ja omien muutosten vahvistamiseen. Tärkeänä pidämme, että matkanteosta nautitaan koko ajan.

Käymme yhdessä läpi kahdeksan askeleen muutosmallin. Tutustutaan muutoksen eri vaiheisiin ja rinnastetaan ne omiin tavoitteisiimme. Ohjelman aikana ryhmäläiset saavat oman Askelvalmentajan ja kerran kuukaudessa palautteet miten terveysliikunta on edistynyt ja mitä vielä pitäisi tehdä. Näin voidaan yhdessä kehittää myös terveysliikuntaa kohti kuntoliikuntaa.

Kokoontumisten kesto 2-3h, kokoontumisia yhteensä 8 krt.

Hinta koko ohjelmalle: 190 euroa /hlö (sis. alv23%)

Lisämaksuja voi ohjelman aikana tulla mm. uusien liikuntalajien kokeiluista.

MATKAOHJELMA

Ensimmäinen kuukausi

1. kokoontuminen 27.1.11 klo 17-20 (ylimääräinen, aloituksen tehostaminen)

Hyvinvointi-ilta

- ✓ Hyvinvointia tukevien tuotteiden esittelyä, LR tuotteet Asko Puusaari, Turku
- ✓ Tehtävä kotiin: Ruokarytmityspäiväkirjan aloittaminen, kesto 3 viikkoa

2. Kokoontuminen 9.2.11 klo 16.30- 19.00

Muutoksen tarpeen ymmärtäminen

Ihminen ei ole aikeissa muuttaa toimintaansa, mutta on tietoinen siitä, että jotakin pitäisi tehdä. Muutos ottaa kolme kuukautta, jonka aikana voidaan muuttaa useita tapoja ja tottumuksia. Tätä kohti lähdetään painonhallinnassamme. Tapojen ja tottumusten muuttamisessa vaikeinta on se, että edistystä tapahtuu tosi hitaasti. Tasapaino on luotava vähitellen.

- ✓ Kurssin sisältö ja tavoitteet
- ✓ Aarrekartta, opas elämän hallintaan
- ✓ Kehonkoostumus ja vyötärömittaukset
- ✓ Askelmittareiden jako ja askelvalmentaja

3. Kokoontuminen 23.2.11 klo 16.30- 19.00

Muutoksen hahmottaminen

Pohditaan asioita aarrekartan ja ruokatottumuspäiväkirjan tulosten kautta ja uudelleen ohjelmoidaan omat ajatukset, sillä tasapainon saavuttamisessa enemmän merkitsee MIELI kuin VATSA. Keskustellaan muutoksesta sen haitoista ja hyödyistä.

- ✓ Tilannekatsaus
- ✓ Sauvakävelylenkki n. ½h-40min
- ✓ Venyttely ja rentoutus
- ✓ Henkilökohtaiset tavoitteet

- ✓ Ruokatottumuspäiväkirjan läpikäyminen
- ✓ MUISTA: Pienistä puroista tulee iso virta.
- ✓ MOTTO: Tunne ruokasi, tunne itsesi!

Toinen kuukausi

4. kokoontuminen 16.3.11 klo 16.30-19.00

Muutoksen valmistelu

Ihminen alkaa olla motivoitunut ja aikeissa ryhtyä toteuttamaan muutosta, johon meillä on olemassa jo jonkinlainen suunnitelma. Millaisin askelin edetään – harppoen vai rauhallisesti? Millaista tukea tarvitaan? Miten suhtaudutaan takapakkeihin ja kurjiin päiviin?

- ✓ Syömisen hallinta, Maare
- ✓ Kysy itseltäsi muutama kysymys: 1. Miksi teen tämän? Kyse on elinikäisestä sitoumuksesta. 2. Mikä on oma käsityksestä siitä, miksi olet lihonut

5. kokoontuminen 6.4.11 klo 16.30-19.00

Muutoksen toteuttaminen

Muutosta toteutetaan aktiivisesti. Etsitään vaihtoehtoja vanhalle elämäntavalle ja saadaan uusia kokemuksia, jotka tuovat uskoa lisää.

- ✓ Ravitsemusluento
- ✓ Vinkki: Jos sinulla on tapana ottaa iltaolut tai yleensä olut janoon, kokeile sen vaihtamista esim. yrttiteehen. Se rauhoittaa paremmin kuin olut, joka unettaa, mutta ei anna esim. rauhallista yöunta.
- ✓ MOTTO; Pienillä säädöillä voi ajan mittaan saada aikaan suuria muutoksia.
- ✓ Kehonkoostumusmittaukset ja vyötärön ympäryys
- ✓ Uuden lajin esittely: Taiji

Kolmas kuukausi

Muutoksen ylläpito

6. kokoontuminen 4.5.11 klo 16.30-19.00

Pienetkin tulokset ovat edistystä. Tämä on vaikein ja haastavin vaihe ja riski entisiin tapoihin palaamiselle on tässä vaiheessa suuri. Tuntuuko, että olet tavoitteesi puolella välissä?

MOTTO: Laatu on tärkeämpää kuin määrä

- ✓ Liikunnan merkitys elämän hallinnassa
- ✓ Kahvakuula tunti

Kehonkoostumusmittaukset ja vyötärönympäryys

Neljäs kuukausi

7. Kokoontuminen 8.6.11 klo 16.30-19

Kannustus

Muutos kulkee välillä takaperin. Se, että palaat taaksepäin ei ole huono asia, vaan täysin päinvastoin.

Tässä vaiheessa aloitetaan vakauttaminen. Jos kuitenkin sinulla on vielä trimmaus kesken, jatka karsimista ja annosten pienentämistä vähitellen mahdollisuuksiesi mukaan.

MOTTO; Ruuan määrässä, sata grammaa on paljon parempi kuin 250 g!

- ✓ Vinkki: Jos haluat tilata ravintolassa jälkiruokaa, tilaa sitä yhdessä ystäväsi kanssa niin, että maistelet siitä vain muutaman lusikallisen ja toinen saa syödä loput. Muista nautiskella nuo lusikalliset hitaasti.
- ✓ Pukeutumisvinkkejä
- ✓ Kaikki Zumbaamaan
- ✓ Kehonkoostumusmittaukset ja vyötärönympäryys
- ✓ Ruokapäiväkirjan pitäminen 1vko

Viides kuukausi

8. kokoontuminen 13.7.11 klo 16.30-19

Muutoksesta elämäntapa

Olet omaksunut uuden toimintatavan ja siitä on tullut osa identiteettiäsi ja minäkuvaasi. Et enää halua palata, etkä palaa entiseen tapaan toimia. Et silloinkaan, kun tunnet motivaatiosi hiukan laskeneen.

- ✓ Upea Nainen ja Komea Mies
- ✓ Kehon hallinta ja rentoutuminen 1 h
- ✓ Ruokapäiväkirjojen läpikäyminen. Mitä muutoksia on tapahtunut ja millainen olo sinulla on nyt?

Kuudes kuukausi

9. kokoontuminen 10.8.11 klo 16.30-19.00

Repsahtaminen kuuluu muutokseen

Entisiin tapoihin palaaminen kuuluu erottamattomasti muutosprosessiin. Jos tässä vaiheessa ajatellaan, että repsahtus on sama kuin laihtumisen epäonnistuminen, muutosprosessi voi pysähtyä kokonaan. Elämäntavan muutos jatkuu entistä paremmin eväin, kun nämä tilanteet otetaan oppimiskokemuksena. Kun repsahtetaan, palataan takaisin muutoksen edellisiin askeliin, tämä kuuluu asiaan ja vahvistaa muutosprosessia.

MOTTO; Ainoa tapa päästä kiusauksesta on langeta siihen. –Oscar Wilde-

- ✓ Omien tavoitteiden tarkistaminen ja saavutusten kokoaminen.
- ✓ Kehonkoostumusmittaukset ja vyötärönympäryys
- ✓ Jatkosuunnitelmien läpikäyminen
- ✓ Eteenpäin tanssin askelin, energiaa puhkuen

Jos ryhmäläiset tarvitsevat lisää tukea, voimme tehdä yhteisen jatkosuunnitelman juuri niin kauaksi aikaa, kunnes he tuntevat olevasi täysin valmiita ja vahvoja.

Painonhallintaryhmän jälkeinen seuranta 12,00 €/kerta. Viiden seurantapäivän paketti 50€/5 kertaa (a´ 10€/kerta). Sisältää kehonkoostumusmittauksen ja raportit sekä yhteisen keskusteluhetken. Voi tapahtua sähköpostilla, puhelimitse tai henkilökohtaisena tapaamisena.