

EROON MAKEANHIMOSTA

VERKKOKURSSI

TYÖKIRJA 4

Lupausten Portaat



Tervetuloa!

Tervetuloa Eroon makeanhimosta -verkkokurssin neljännen työkirjasi pariin.



Hei olen Virpi

Autan sinua saamaan niskaotteen makeanhimosta, jotta makeanhimo ei vie iloasi tai energiaasi.

Saamiesi työkalujen avulla voit taltuttaa makeanhimon voimaa ja parantaa omaa hyvinvointiasi.

Kiitos, että latsit tämän työkirjan.

Tee työkirja ajatuksella ja käytä siihen tarvitsemasi aika.

Mikäli tarvitset apua tai sinulla on kysyttävää, voit jättää kysymyksesi Ajankohtaista- osion kautta.

Virpi



Mikä on perusnesteen tarpeesi?

Laske oma perusnesteen tarpeesi (Y)

$X = (0,035 \times \text{oma painosi kg}) \Rightarrow$ _____

$Y = X - 1 \text{ litra} / 1,5 \text{ litraa} \Rightarrow$ _____

Nyt sinulla on selvillä oma päivittäinen perusnesteentarpeesi. Mieti seuraavaksi omaa päivääsi ja vastaa alla oleviin kysymyksiin:

Juotko tarpeeksi – saatko tarpeeksi nesteitä päivän aikana?

Pitäisikö sinun juoda enemmän päivän aikana?

Kuinka usein olet janoinen?

Osaatko tunnistaa janon tunteen?



Vie vedenjuonti käytäntöön

Nyt sinulla on tiedossa tarvitsemasi vesimäärä ja toisaalta tiedät kuinka paljon juot tällä hetkellä.

Mikäli et juo tarpeeksi vettä, niin lähde tekemään tarvittavia muutoksia arkeesi.

Helppo tapa viedä tarvittava vesimäärä arkeen, on jakaa oma päivittäinen nestetarve 6:lla ja juoda saamasi määrä jokaisen aterian yhteydessä. Näin siitä muodostuu helposti tapa.

Laske seuraavaksi kuinka paljon sinun tulisi juoda jokaisen ruokailun yhteydessä.

Perusnesteentarpeesi on => _____

Jaa perusnesteentarpeesi 6:lla => _____: 6 = _____ dl.

Lähde seuraavaksi viemään vedenjuonti käytäntöön.

Juo kyseinen määrä vettä jokaisen ruokailun yhteydessä eli

- aamupalalla (merkitse ylös toteutunut määrä)
- välipalalla (merkitse ylös toteutunut määrä)
- lounaalla (merkitse ylös toteutunut määrä)
- välipalalla (merkitse ylös toteutunut määrä)
- päivällisellä (merkitse ylös toteutunut määrä)
- iltapalalla (merkitse ylös toteutunut määrä)

Toteutuuko päivittäin tarvitsemasi nestemäärä? Jos ei, niin tee muutoksia. Etene pienin askelin, kunnes juot tarvitsemasi määrän vettä joka päivä.

