

# Mitä kehosi yrittää kertoa?

Syönkö oikein, liian paljon vai liian vähän? Muutaman päivän seuranta auttaa hahmottamaan, millaisia ruokatottumuksesi oikeasti ovat. Tämä ei ole kalorilaskentaa eikä suorittamista. Se on uteliasta, lempeää havainnointia siitä, miten syöt ja miltä sinusta tuntuu.

## 1 Näin täytät

Seuraa kolmea tavallista päivää, mielellään kahta arkipäivää ja yhtä viikonlopun päivää. Kirjaa kaikki, mitä syöt ja juot, mahdollisimman pian syömisen jälkeen. Rehellisyys on tärkeämpää kuin täydellisyys.

## 2 Nälkäasteikko

Arvioi ennen jokaista ateriaa, kuinka nälkäinen olet:

- 1 En ole nälkäinen, syön tavasta, tylsyyteen tai tunteisiin
- 2 Hieman nälkäinen
- 3 Sopivan nälkäinen, keho kaipaa ruokaa
- 4 Todella nälkäinen
- 5 Nälkä kiukuttaa, ja tekisi mieli mitä tahansa

### Huomioi seurannan aikana

- Kuinka pitkiä taukoja aterioiden välillä on?
- Onko aterioilla hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa?
- Missä ja miten syöt: kiireessä, ruudun ääressä vai rauhassa?
- Miltä kehossa ja mielessä tuntuu syömisen jälkeen?

# Päivä 1

Päivämäärä \_\_\_\_\_

| Klo | Mitä söin ja join | Nälkä ennen (1-5) | Olo jälkeen |
|-----|-------------------|-------------------|-------------|
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |

Vesi (lasia)

Energia tänään (1-5)

Uni viime yönä

Kasvikset, hedelmät ja marjat (kourallisia)

Mieliala tänään (1-5)

Liikunta tänään

Mitä kehoni kertoi minulle tänään?

# Päivä 2

Päivämäärä \_\_\_\_\_

| Klo | Mitä söin ja join | Nälkä ennen (1-5) | Olo jälkeen |
|-----|-------------------|-------------------|-------------|
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |

**Vesi (lasia)**

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

**Energia tänään (1-5)**

1 2 3 4 5

**Uni viime yönä**

\_\_\_\_\_

**Kasvikset, hedelmät ja marjat (kourallisia)**

○ ○ ○ ○ ○ ○

**Mieliala tänään (1-5)**

1 2 3 4 5

**Liikunta tänään**

\_\_\_\_\_

**Mitä kehoni kertoi minulle tänään?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Päivä 3

Päivämäärä \_\_\_\_\_

| Klo | Mitä söin ja join | Nälkä ennen (1-5) | Olo jälkeen |
|-----|-------------------|-------------------|-------------|
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |
|     |                   | 1 2 3 4 5         |             |

Vesi (lasia)

Energia tänään (1-5)

Uni viime yönä

Kasvikset, hedelmät ja marjat (kourallisia)

Mieliala tänään (1-5)

Liikunta tänään

Mitä kehoni kertoi minulle tänään?

# Havaintoni

Katso kolmea päivääsi rauhassa, kuin ulkopuolinen tarkkailija. Ei arvostelua, vain huomioita.

**Missä kohtaa päivää energiani notkahti? Mitä olin syönyt sitä ennen?**

---

---

---

**Millaisia taukoja aterioideni välillä oli? Näkyikö se makeanhimona?**

---

---

---

**Söinkö monipuolisesti? Mitä ruokavaliostani puuttui, mitä oli liikaa?**

---

---

---

**Milloin söin muusta syystä kuin nälkään?**

---

---

---

**Mikä on yksi pieni muutos, jonka haluan kokeilla, ja mikä on tähän asti estänyt minua?**

---

---

---

*Keho on viisas, kun sitä kuuntelee.*