

Yhteydessä pysyvään painonhallintaan	Ei yhteydessä pysyvään painonhallintaan
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Stressinhallinta (työstressi, ihmissuhteet)</li> <li>❖ Riittävä uni</li> <li>❖ Joustava ote syömiseen (ei morkkiksia)</li> <li>❖ Sosiaalisen tuen olemassaolo ja käyttö</li> <li>❖ Ongelmanratkaisuhalu ja -kyky</li> <li>❖ Oman tyylin hakeminen; ei tarkkaa "yksi sopii kaikille" -ohjeen noudattamista</li> <li>❖ Joustava suhtautuminen syömiseen</li> <li>❖ Kunnan aterioiden syöminen napostelun ja niukistelun sijaan</li> <li>❖ Reilusti kasviksia</li> <li>❖ Liikkuminen ja liikkuva elämäntapa</li> <li>❖ Kokonaiskuvaan keskittyminen</li> <li>❖ Tasainen ateriarytmi</li> <li>❖ Tietoinen syöminen ja syömiseen keskittyminen</li> <li>❖ Ennen kaikkea kyky ja halukkuus ratkaista sellaisia ongelmia, jotka mahdollisesti estävät pysyvää painonhallinta ja hyvinvointia (esim. ihmissuhdeongelmat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Itsekurin kova painotus</li> <li>❖ Liikkumisen ja syömiseen tarkka kontrollointi</li> <li>❖ Painon voimakas kontrollointi</li> <li>❖ Nopea painonpudotus</li> <li>❖ Pikkuasioihin keskittyminen ison kuvan sijasta</li> <li>❖ Tarkka ja joustamaton saatujen ohjeiden noudattaminen</li> <li>❖ Erilaisten ongelmien pakoilu (esim. ihmissuhdeasiat) ja kyvyttömyys ratkaista niitä</li> <li>❖ Sosiaalisen tuen puute</li> <li>❖ Ehdottomat kiellot, kuten tipaton tammikuu tai herkkulakko</li> </ul>