

Seurantataulukon ohjeet

Jotta saisit käsityksen siitä, mitä kehossasi tapahtuu, sinun tarvitsee seurata tilannetta. Tutuin seurantakeino on varmasti paino. Koska paino vaihtelee säästöliekin purkamisprosessin aikana, se on ainoana mittarina kuitenkin melko huono. Seuranta kannattaa siten toteuttaa useilla keinoilla sekä energiaa lisätessä että myöhemmin, mikäli lähdetään maltillisella energian vähennyksellä pudottamaan painoa.

Vyötärönympäryys: mittaa vyötärönympäryksesi navan ja alimman kylkiluun välistä.

Unen ja vireystason kuvaamiseen voit käyttää esimerkiksi plussia ja miinusia: + = ihan ok, ++ = hyvä, +++ = oikein hyvä, - = vähän kehno, -- huono, --- = tosi huono

Näläntunteen hallinta kuvaa sitä, miten hyvin nälkä pysyy kurissa. Nälän taso on sopiva, kun se ei kasva liian suureksi, mutta toisaalta huomaat näläntunteen aterian lähestyessä. Nälkä on siis sekä hyvä että huono juttu. Jos se on liian kova, on vaikea tehdä fiksuja ruokavalintoja. Jos sitä taas ei tunne lainkaan, syynä on yleensä joko selkeästi liian suuren energiamäärän syöminen jatkuvasti (lihominen) tai pitkän aikaa kestänyt liian vähäinen energiansaanti, jolloin keho on säästöliekillä. Näläntunteen hallintaa voit kuvata sanallisesti: esim. liian kova nälkä/toisinaan kova nälkä/yleensä sopiva nälkä ennen aterioita/ei juurikaan näläntunnetta/ei lainkaan nälkää.

Toteuta seuranta säännöllisesti, esimerkiksi viikoittain. Voit merkitä tuloksesi oheiseen taulukkoon.

Seurantataulukko

VIKKO	Vyötärönympärys	Paino	Uni	Vireystaso	Näläntunne ja sen hallinta
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					