

# Kohtuudella herkkuja

Tipaton tammikuu vaihtui herkuttomaksi helmikuuksi. Uutena vuotena luvattu elämäntapamuutos jatkuu joillakin painonvartijana. Tsemppiä!

Painon pudottamisesta on tehty yksi tämän päivän vaikeimmista ongelmista. Laihduttajia pidetään itseään kiiduttavina, aliravitsemuksen partaalla pyörivinä intoilijoina, jotka vahtivat paitsi omia myös muiden suupaloja.

Laihduttaminen tai painon nousemisen estäminen ei kuitenkaan perustu totaalikieltäytymiseen, vaan kohtuuteen. Mitä enemmän kiellettyjä herkkuja torjuu, sitä enemmän niitä tekee mieli. Kohtuudessa pysyminen on jokaisen opettavissa oleva asia. Herkku silloin toinen tänne ei vielä kasvata pelastusrengasta kenenkään ympärille, mutta jos herkkuihin hukutetaan niin ilot

kuin surutkin, ja kiitellään itse onnistuneesta torstaista, voi lopputulos näkyä vyötäröllä.

Painonhallinnan resepti on yksinkertainen. Syö saman verran kuin kulutat. Painoa pudottaessa kulutetaan hieman syötyä enemmän. Toinen yhtä tärkeä ohjenuora on syödä säännöllisesti. Näläntunne tulisi pitää loitolla tasaisella ateriavälillä, ettei se ajaisi ahmimaan helposti saatavia herkkuja. Samalla ateriakoko pysyy kohtuullisena, eikä vatsalaukku turhaan veny.

Laihduttajan ravinto ei ole pelkkää porkkanaa ja kaalia. Ruoka on hyvää ja monipuolista rasvattomanakin. Öljyt ja mausteet tuovat ruokaan väriä ja makua. Rajana on vain taivas ja syöjän ennakkoluulot.

Vatsamakkara ei kuitenkaan pienene vain ruoalla kikkaillemalla, vaan rasvaa pitää

polttaakin. Painonhallitsijan liikuntamääräksi riittää 10 000 askelta päivässä. Talvi on mitä loistavinta painonhallinnan aikaa. Ladut ja luistinradat houkuttelevat ulos. Lumihangessa tarpominen saa hien virtaamaan ja lumityöt aamun alkajaisiksi antavat päivälle vauhtia. Lapset tykkäävät, kun heidän kanssaan lähtee pulkkamäkeen.

Kalorien kuluttamiseksi ei tarvitse vetää virttyneitä verkkareita jalkaansa ja lähteä iltamyöhään hölkälle. Samat kalorit kuluvat tehokkaassa siivoamisessa, työmatkareippailussa tai vaikka hyppynarua hyppiessä samalla kuin katsoo televisiota.

Suomalaisten elintavoissa on parantamisen varaa. Vilkaistaan kaikki peiliin ja tarkistetaan sen jälkeen omat elintapamme. Näin jaksamme paremmin töissä ja vapaa-ajalla.