

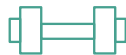
Elintapamuutostavoitteen asettaminen

Jotta elintapamuutoksesta tulisi pysyvä, muutostavoitteen kannattaa olla:

Sisäisestä motivaatiosta kumpuava eli tahto tehdä elintapamuutos lähtee henkilön omasta halusta muuttaa omia elintapojaan.

Realistinen eli henkilö pystyy toteuttamaan elintapamuutoksen niillä voimavaroilla, joita hänellä on juuri sillä hetkellä käytössään.

Konkreettinen eli elintapamuutostavoite on käytännönläheinen ja sen voi liittää jo olemassa oleviin rutiineihin.



Elintapamuutostavoitteen tulisi olla mahdollisimman konkreettinen eli käytännön läheinen.

Esimerkiksi "Lisään kasviksia ruokavaliooni", "Alan liikkumaan enemmän", "Alan nukkumaan paremmin" tai "Vähennän alkoholinkäyttöäni" ovat kaikki **toivetoimia**, joita henkilö haluaa elämässään toteuttaa.

Nuo toivetoimet tulee pilkkoa konkretiaan ja liittää mukaan omiin olemassa oleviin rutiineihin.



Esimerkkejä konkreettisista tavoitteista:

Syön joka aamu aamupalan yhteydessä leivän päällä tomaattia. Lisään puuroon kourallisen lempimarjaani.

Käytän töissä hissien sijaan portaita. Pyöräilen kauppareissuni. Jään bussista aiemmalla pysäkillä pois.

Illalla nukkumaan mennessä en ota puhelinta mukaan sänkyyn. Pimennän ja viilennän makuuhuoneeni miellyttäväksi.

Valitsen alkoholittoman vaihtoehdon perinteisen saunaoilun tilalle.



Pohdi syitä muutoshalun taustalla:

Miksi haluan alkaa tavoittelemaan elintapamuutosta?

Mitä hyötyä elintapamuutoksesta olisi minulle?

Omien arvojen tunnistaminen auttaa elintapamuutosta tehtäessä:

Pohdi mitkä asiat ovat elämässäsi tärkeitä ja tukeeko tavoittelemasi elintapamuutos itsellesi tärkeiden asioiden toteuttamista.

Pienillä arkeen liitetyillä muutoksilla onnistut:

Valitse elintapamuutostavoite, jonka koet itselle hyödylliseksi, mutta jonka toteutus ei vaadi ponnistelua.

Tekemällä pieniä muutoksia saat onnistumisen kokemuksia ja pidät yllä motivaatiota.

Pysyviä elintapamuutoksia tehtäessä joustavuus ja armollisuus korostuvat:

Muutosprosessi on harvoin suoraviivainen tavoiteltaessa terveempiä elintapoja. Älä murehdi repsahduksista, vaan palaa taas harjoittelemaan.

Pysyvä muutos vaatii aikaa:

Muutoksen muuttuminen pysyväksi toiminnaksi vie yleensä noin 10 viikkoa.

Kun yksi muutos on juurtunut elämään pysyväksi toiminnaksi, voit tehdä uuden elintapamuutoksen.

Pienillä teoilla on iso vaikutus:

Esimerkiksi 250 m kävelyä lisää / työpäivä:

0,25 km x 5 = 1,25 km viikossa

1,25 km x 4 = 5 km kuukaudessa