

# Painonhallinta vaihdevuosissa

## PAINONHALLINTAA VAIKEUTTAVAT

- Univaikeudet, yöhikoilu, uniapnea
- Mielen hyvinvoinnin ja itsetunnon haasteet
- Stressi
- Liikkumista vaikeuttavat vaihdevuosisoireet
- Estrogeenin vähenemisen aiheuttamat muutokset kehonkoostumuksessa
- Runsas alkoholin käyttö
- Laihdutuskuurit, laihduttelu
- Joustamaton suhde ruokaan ja syömiseen



## RATKAISUJA PAINONHALLINTAAN

- Palautumisen vahvistaminen
- Voimavaroja vievien asioiden vähentäminen
- Riittävä uni
- Liikkuminen
- Lihaskunnon ylläpito
- Terveellinen ruoka
- Tasapainoinen suhde ruokaan ja syömiseen
- Psykologinen joustavuus
- Kehosuhteen käsittely



# Apukysymyksiä ohjaukseen

## PAINONHALLINTAA VAIKEUTTAVAT

- Minkä seikkojen olet **havainnut** vaikuttavan painoosi/painonhallintaasi?
- Mitkä näistä tekijöistä tuntuvat vaikuttavan painoosi/painonhallintaasi omalla kohdallasi?
- Onko jokin näistä seikoista, joista haluaisin **keskustella** tarkemmin?
- Mitä jo **tiedät** näiden vaikutuksesta painoon? Mistä haluaisit lisätietoa?
- Mikä näistä seikoista tuntuu mielestäsi olevan tärkein tekijä painonhallinnassasi?
- Mihin näistä asioista toivoisit **muutosta**?
- Onko jokin seikka, josta **irti päästäminen** auttaisi sinua painonhallinnassa? (esim. joustamaton ruokasuhde, stressi)

## RATKAISUJA PAINONHALLINTAAN

- Mitkä näistä tekijöistä tai näihin tekijöihin liittyvistä asioista tällä hetkellä **auttavat** painonhallinnassasi?
- Mikä teko/teot käytännössä erityisesti tuntuu auttavan?
- Mitä niistä (edellä mainituista) voisi **lisätä** entisestään arkeesi?
- Mitä olisit valmis lisäämään arkeesi? Mikä olisi se pieni teko arjessa, jonka haluaisit lisätä arkeesi?
- Miten tämä teko vaikuttaisi arkeesi/hyvinvointiisi/terveyteesi? Mitä **hyötyä** siitä olisi sinulle?
- Minkälaiseen muutokseen sinulla juuri tällä hetkellä on **voimavaroja**?
- Mikä näistä seikoista toisi sinulle lisää voimavaroja kokonaisuudessaan?