

Kun laihduttaminen ei onnistu...



Mitä tehdä, kun laihduttaminen ei alun alkaenkaan onnistu tai jos pudotettu paino ei pysykään poissa? Lyökö kokonaan läskiksi? Suunnittelenko pitäväni eläimen raivolla tosi tiukan kurinpalautuksen – huomisesta, ensiviikosta tai vuodenvaihteesta alkaen?

Ikävä tosiasia on, että monen laihdutusyritys lopahtaa jo alkuvaiheissa. Pitkäaikastutkimusten mukaan valtaosa onnistuneistakin laihduttajista saa kilonsa takaisin viiden vuoden kuluessa – heistä moni vieläpä korkojen kanssa. Missä vika? Tiedon puutteessa? Houkutusten paljoudessa? Korvien välissä? Heikossa luonteessa?

Laihduttaminen on teoriassa yksinkertaista, mutta elävän elämän kokemukset puhuvat toista kieltä..

Laihduttamisen vaarat

Maltillisen ja pysyväksi jäävän laihtumisen terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Toisaalta puhutaan aivan liian vähän laihduttamisen nurjasta puolesta. Hoikkuutta korostavassa kulttuurissamme laihduttaminen helposti ”karkaa käsistä”. Alamme rajoittaa syömistä liian rankasti, vaadimme itseltämme liian nopeita tuloksia ja mittaamme tuloksia nimenomaan painonpudotuksilla – ei omaksuttuina terveellisinä elämäntapoina.

Tyypillinen lieveilmiö on syömisestä muuttuminen poukkoilevaksi – viimeiset illalliset, syömättömyys ja repsahdukset seuraavat toisiaan. Toistuvat lankeemukset aiheuttavat syyllisyyden ja häpeäntunteita sekä syövät itsetuntoa. Laihduttamispyrkimykseen liittyy usein myös ”sitten kun” –ajattelu: ”Oikea elämä alkaa, kunhan olen pudottanut x kiloa”. Tämä saa aikaan helposti elämän nälkää - nälän tunnetta, joka erheellisesti kuljettaa jääkaapille.

Toistuva laihduttaminen on ollut perinteisesti naisten ”harrastus” – nykyisin se on tullut tutuksi myös miesten keskuudessa. Laihduttaminen tulee kerta kerralta vaikeammaksi ja turhauttavammaksi. Toistuva laihduttaminen rasittaa niin kroppaa, mieltä kuin lähimmäisiäkkin.



Kokemuksista oppimisen taito

Epäonnistuneita laihduttajia ei ole – on vain kokeneita laihduttajia. Teet itsellesi suurimman mahdollisen palveluksen, kun suostut kuuntelemaan itseäsi ja oppimaan kokemuksistasi. Joskus on syytä rohkeasti todeta, ettei laihtumistavoite ole ajankohtainen tai itselle edes mahdollinen. Voit silloin laihduttamisen sijaan keskittyä löytämään muita tapoja parantaa elämäsi laatua. On hyvä muistaa, että painonhallinta on vain yksi väline, jolla pyrimme parempaan hyvinvointiin ja terveyteen.

Olemme erilaisia, eri kokoisia ja elämäntilanteemme vaihtelevat. Jokaisen painonkertymisellä on oma tarinansa - niinpä tiet parhaaseen mahdolliseen hyvinvointiinkin ovat yksilöllisiä. Joillekin painonhallintamalli sopii, joitakin laihduttaminen lihottaa.

Vaikka laihduttaminen ei sujuisikaan toivomallasi tavalla, älä suostu jäämään ruoka- ja painoajattelun orjaksi. Laihduttamishalusi voi tehdä sinulle karhunpalveluksen. Voit joutua noidankehään, jossa elämäsi pyörii mielitekojen, kieltojen ja vaakasi maagisten numeroiden ympärillä. Tästä ansaita vapautumiseen tarvitset rohkeutta ja viisautta.

Hyväksyen hyvinvointiin

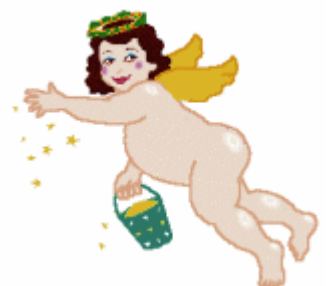
Tutustu laajempaan näkemykseen hyvinvoinnista, terveyteen ja painoon vai-

kuttavista tekijöistä, ruuasta sekä syömisestä. Käy läpi omia kokemuksiasi. Kysy mitä haluat ja mikä sopii sinulle, mikä puolestaan ei. Luovu ensimmäiseksi vertailusta ja tiukkapipoisesta kilpailusta muiden kanssa. Elämäsi laadun voit määrittellä vain sinä itse.

Älä jätä unelmiasi painosi vuoksi. Tee asioita, joita olet aina halunnutkin tehdä. Keskity luomaan juuri sinulle ja elämäntilanteeseesi sopiva hyvää oloa edistävää elämäntapaa. Tämä on rakentava ja pysyviä muutoksia tuottava lähtökohta.

Omanarvontunto antaa voimia

Paino ei ole ihmisarvon tai itsekunnioituksen mitta. Mitä se voisi olla sitä? Tärkeintä on se, millainen olet ihmisenä toisia ja itseäsi kohtaan. Paino on vain vaa’an lukema. Palauttaaksesi suhteellisuudentajusi voit listata omia saavutuksiasi, kykyjäsi ja vahvuuksiasi. Missä sinä olet hyvä? Lakkaa itsesi kritisoiminen ruokapöydässä tai vaa’an edessä, sillä itseinho masentaa ja masennus puolestaan ”syötättää”. Sisäinen ääni, joka mollaa sinua on väärässä. Pidä sitä ei toivottuna tunkeilijana ja osoita sille ovea.





Kropan kuuntelu neuvo tietä

Vahvasta kuuloestelevaa suhdetta omaan kroppaasi. Kuuntele sen viestejä, huolehdi siitä hy-

Hyväksy geneettinen rakkenteesi, loppujen lopuksi se on sinua vanhempi ja vahvempi. Voit elää sovussa sen kanssa, et kukistaa sitä. Sinun on vaikea löytää omia vahvuuksiasi, jos olet kovin kriittinen oman ruumiisi muotoa ja ominaisuuksia kohtaan.

Älä anna muiden vinoilla painostasi. Etsi jo etukäteen muutama vakiokommentti, joiden avulla säilytät arvokkuutesi irvileukojenkin parissa. Monessa tilanteessa toimii itsenäisyysjulistus: ”Minä pidätän itselläni ehdottoman oikeuden hyväksyä itseni juuri tällaisena kuin olen. Olen myös sitoutunut lisäämään hyvinvointiani minulle sopivilla tavoilla”

Kehitä elämäntapa, joka kertoo itsellesi ja maailmalle, että arvostat itseäsi. Se miten suhtaudut itseesi näkyy sinusta ja tekemistäsi valinnoista. Se vaikuttaa suuresti myös terveyteesi. Paras keino löytää voimavaroja myönteisiin muutoksiin on hyväksyä itsensä ja kohdella itseään arvostavasti - NYT!

vin ja muista myös kiittää sitä jaksamisesta, kestäväydestä, toimimisesta. Kunnioita kroppaasi pukeutumalla mukavasti, esimerkiksi liian pienet vaatteet tekevät elämäsi epämukavaksi ja samalla tulet osoittaneeksi itsellesi, ettet hyväksy itseäsi sellaisena kuin olet.

Tiedätkö millaista liikettä kroppasi milloinkin kaipaa? Yksinkertainen on kaunista ja pienin askelin pääsee pitkälle. Vaali aluksi vaikkapa ajatusta, että olet liikunnallinen ihminen, aina kun käännät kylkeä sohvallasi. Pyri sitten liikkumaan muutama askel enemmän – koska liikunnallisena ihmisenä kaipaat sitä! Unohda kalorinkulutukset ja tunnustele mitä liike tuntuu kropassasi. Kunnioita näitä pieniä muutoksia ja jatka liikuntakokeiluja omaan tahtiisi.

Luonnollinen syöminen ravitsee kroppaa ja mieltä

Syöt luonnollisesti: jos syöt useimpina päivinä vain silloin, kun olet nälkäinen; jos

et tunne syyllisyyttä siitä, mitä syöt ja jos lopetat syömisen silloin kun olet kylläinen. Monet kokeneet laihduttajat ovat syömättömyyden ja ahmimisen vuoristoradalla menettäneet kykynsä tuntea niin aitoa nälkää kuin kylläisyyttäkin. Luonnollisen syömisen taitoa voit kuitenkin kehittää.

Pidä itsesi hyvin ravittuna niin ruumiiltasi kuin sielulta-sikin, muutoin voit laukaista alkuvoimaisen vietin ylen-syömiseen. Jos tulet kovin nälkäiseksi, kaikki hyvät syömiseen liittyvät pyrki-myksesi häviävät.

Anna itsellesi varaukseton lupa syödä. Syö sitä, mitä koet tarvitsevasi, silloin kun sitä tarvitset. Siivoa kaikki sotatila-ajatukset mielestäsi istuutuessasi ruokapöytään, valmistaudu sen sijaan kauniiseen itsesi ravitsemisen kokemukseen.

Kuuntele kroppaasi tunnistaaksesi merkit, jotka kertovat, että olet jo ravittu ja tyydytetty. Pysähdy syömisen aikana ja kysy itseltäsi, miltä ruoka maistuu ja miltä sinusta tuntuu juuri sillä hetkellä. Näin voit lopettaa, kun olet syönyt kylliksi. Luota varauksetta siihen, että seuraavalla kerralla saat lisää, jos haluat.

Kun syöt mitä todella haluat miellyttävässä ympäristössä, tunnet itsesi sekä tyytyväiseksi että tyydytetyksi. Antamalla itsellesi tämän kokemuksen mahdollisimman usein huomaat, että tarvitset paljon vähemmän ruokaa tunteaksesi, että olet saanut kylliksesi.

Joulupöytä herkkuneen on hyvä paikka harjoitella luonnollista syömistä. Juhlapöytään rauhoittuminen ja pöydän antimista nauttiminen ahmimatta on mahdollista, kun sinun ei tarvitse ajatella, että tämä on se viimeinen tankkaus ennen tammikuun kurinpalautusta.

Makoisaa joulunaikaa!

Kirjoittaja:



Lea Polso
psykologi, NLP-practitioner,
voimavaraohjaaja

<http://www.sunpoint.net/~leavox>

sähköposti:
leavox@yahoo.com