

HERKKUPÄIVÄ KERRAN VIIKOSSA

Ensimmäinen tehtävä koskee herkuttelun suunnittelua ja ehkä jopa rajoittamista tiettyihin hetkiin, tilanteisiin tai päiviin. Voit miettiä mikä voisi olla sinulle sopivin tapa herkutella.

Monilla meillä on ollut lapsena karkkipäivä, mikä ei ole ollenkaan hassumpi idea näin aikuisenakaan. Silloin herkuttelu on selkeästi keskitetty yhteen päivään. Tämä menettely saa monesti aikaan sen, että silloin on helppo olla herkutteleematta viikolla.

Toinen paljon käytetty tapa on ”cheat mealit”, jolloin herkuttelu rajataan tiettyihin aterioihin esim. 2-3 ateriaa viikossa, jolloin voi syödä rennommin ja ottaa vaikka jäätelöä jälkiruoaksi jne.

Moni ihminen keskittyy nykyään liikaa energiaravintoaineiden määriin ja aterioiden sisältöjen tiukkaankin suunnitteluun, kun eniten korjattavaa löytyisi kuitenkin sieltä herkuttelun puolelta. Ei ole ollenkaan väärin sanottu, että puhtaalla, kotiruoalla ei voi lihoa tai ainakin se on paljon epätodennäköisempää, kuin se, että paino kertyy salakavalasti herkkujen takia.

Moni ei syö esimerkiksi hedelmiä niiden sokereiden takia, mutta ostavat silti joka toinen päivä suklaapatukan. Tämä kuvastaa hyvin sitä, että niihin ”oikeisiin ongelmakohtiin” on vaikeampi tarttua.

Voit valita kumpi tapa sinulle voisi toimia paremmin ja noudattaa sitä sitten tämän 8 viikon ajan ja katsoa mitä käy.

Pari vinkkiä, joilla herkuttelua on helpompi hallita.

- Tee selkeä suunnitelma, esim. karkkipäivä kerran viikossa. Tällöin sinun on myös paljon helpompi pysyä siinä.
- Älä osta kotiin herkkuja ”yllätysvieraiden” varalle. Kun kotonasi ei ole karkkia, jäätelöä, tms herkkuja, niin niihin sortuminen heikolla hetkellä on paljon epätodennäköisempää, kuin silloin, kun herkkuja on saatavilla ihan nenän edessä.
- Haasta perheesi/kumppanisi mukaan projektiisi. Kun koko perhe noudattaa samoja sääntöjä, niin silloin se on kaikille paljon helpompaa. Mikään pakkohan näin ei ole tehdä, mutta ei se toisaalta kenenkään terveyttä vaarannakaan, jos sitä herkuttelua rajaa hieman muiltakin kuin itseltään.
- Herkkuhimon iskiessä voi syödä vaikka hedelmän tai keittää kupin teetä tms. Monesti ajatuksien muualle suuntaaminen auttaa herkkuhimon hallitsemisessa.

Tehtävän suurin anti on tarkkailla omaa suhtautumistaan herkutteluun. Kannattaakin kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- Milloin minun tekee mieli herkutella?
- Mitkä tilanteet saavat herkkuhimon puhkeamaan?
- Missä olen?
- Olenko yksin?
- Minkälainen tunnetila minulla on?
- Onko minulla tylsää? Onko huono päivä? Hyvä päivä? Yksinäistä? Väsymys? jne

Mitä syvemmillä pääset kiinni tunteisiin ja tilanteisiin, joissa herkkuhimo iskee, niin sitä varmemmin pystyt käsittelemään sitä jatkossa paremmin ja mahdollisesti välttämään tai ainakin tunnistamaan tilanteet & tunteet ja syyt herkuttelullesi. Näin sinulla voikin jo parin kuukauden päästä olla paljon avaimia ylimääräisten herkkujen välttämiseen.

Valmennus niin kuin ei meidän ideologiamme kiellä herkuttelua kokonaan, muuta kuin rohkaisee vain tämän rajaamaan sitä, koska päivittäinen tai monta kertaa viikossa tapahtuva sokerilataus elimistöllemme ei ole miltään kantilta katsottuna terveellistä.

