

# KUINKA SEURATA KEHITYSTÄ JA MIKÄ ON SOPIVA VAUHTI?

Sopiva painonpudotuksen vauhti on n. 0,5kg viikossa. Tällöin keho ehtii tottua muutokseen ja siitä tulee pysyvämpi. Viikot voivat vaihdella hieman keskenään, joten yhden viikon tuloksista ei kannata vielä vetää johtopäätöksiä. Tarkkaile painosi muutosta siis vähintään kahden viikon aikavälillä.

Tässä muutama vaihtoehto, millä voit seurata kehittymistäsi:

- **Vaaka** - Seuraa painoasi kerran tai pari viikossa. Suorita punnitus aina aamuisin, kun olet käynyt WC:ssä, mutta et ole syönyt vielä aamupalaa.
- **Mittanauha** - Mittaa vyötärönympäryksesi säännöllisesti, vaihtoehtoisesti myös esim. reisiä ja käsivarsia. Voit myös leikata langasta pätkän, joka on vyötärönympäryksen mittainen. Tämän nauhan avulla pystyt seuraamaan, miten vyötärö kapenee.
- **Ennen ja jälkeen kuvat** - Ota kuvan ennen ruokaohjelman aloittamista ja esim. 4 tai 8 viikon jälkeen. Näet hyvin miten kehosi on muuttunut ohjelman aikana. Päivittäin itseään peilistä katsomalla, ei eroa huomaa samalla tavalla.