

MITEN SÄÄDÄN RUOKAOHJELMAA, JOS TULOXSIA EI TULE, TAI JOS PAINO LÄHTEE TIPPUMAAN LIIAN NOPEASTI?

Naisten ohjelmassa kaloreita on päivässä noin 1700 kcal ja miesten ohjelmassa noin 1900 kcal.

Paino tippuu liian nopeasti?

Ennen kuin ruokaohjelmaa aletaan säätää, kannattaa sitä seurata pari viikkoa. Alussa kehosta poistuu muun muassa enemmän nestettä ja sille tulee antaa aikaa tottua muutokseen.

Jos huomaat, että painosi lähtee tippumaan liian nopeasti (n. 0,5 kg / viikko on hyvä tahti), niin on aika lisätä hieman päivittäistä energiansaantia. Silloin toimitaan näin:

- Joka päivälle on lisätty punaisella päivän ruokaohjelmaan annos, jonka lisäämällä saat 100 kcal lisää päivittäiseen energiansaantiisi.
- Jos tarvitset lisää kaloreita, lisää tuo lisäysannos niin monesti kuin tarvitset.
- Näin toimitaan kunnes painonpudotustahtisi on sinulle sopiva

Paino ei putoa?

Jos painosi ei lähde putoamaan, toimitaan seuraavasti:

- Joka päivälle on lisätty sinisellä päivän ruokaohjelmaan annos, jonka vähentämällä poistat 100 kcal päivittäisestä energiansaannistasi.

Jos näistä hienosäädöistä huolimatta ei tule tuloksia, älä vähennä enää energiansaantiasi. Liian pieni energiansaanti ei ole hyväksi terveyden tai toivottujen tulosten kannalta. Mieti myös tässä vaiheessa, saatko riittävästi palauttavaa unta ja lepoa tai vaivaako stressi sinua?