

Elintapojen tarkistuslista

Kriteeri	Määrittely	OK	Ei OK
Vapautunut syömisasenne	Hyvällä omallatunnolla kaiken syöminen, ei stressiä, ei morkkiksia jne.		
Tasainen ateriarytmi	Syötkö säännöllisesti? Syötkö puolet ruuista ennen klo 16.00, onko iltaisin usein kova nälkä, onko iltaisin selittämätöntä syömistä, romahtaako verensokeri usein liikunnan jälkeen?		
Kasvisten määrä	Puoli kiloa hedelmiä, marjoja ja vihanneksia		
Täysjyväiset viljatuotteet	Yli puolet valinnoista kuitupitoisia (<6 grammaa/100 grammaa).		
Käytä kasvisöljyä	Öljyä, salaattikastiketta, pähkinöitä tms. Eli vapautuneesti		
Kala	Kalaa vähintään 2 kertaa viikko tai kalaöljyä/omega3-lisä+d vitamiini.		
Juominen	Juotko 1.5-2 litraa vuorokaudessa ja pääosin energiattomia juomia?		
Ateriat	Syötkö kaksi ateriaa päivässä, onko aterioilla noin puolet kasviksia?		
Proteiini	Onko useimmilla aterioilla ja välipaloilla mukana proteiini komponentti (liha, kala, kana, maitotuote?)		
Alkoholi	Pysytkö alle 1-2 (naiset/miehet) annosta päivässä? 1 annos= pieni pullo olutta/ 12cl viiniä/ 8cl vahvaa viiniä/ 4cl viinaa		
Liikkuminen	Liikutko päivittäin? Entä 6000-10000 askelta askelmittarilla? Nautitko liikunnasta?		
Voimavarat	Puhkiväsynyt? Jokin painaa mieltä? Onko sinulla ystäviä ja harrastuksia? Onko unelmia ja kiinnostuksen kohteita? Elätkö arvojesi mukaista elämää?		
Uni	Heräätkö aamuisin virkeänä? Paljonko nukut? Kuorsaatko tai onko sinulla hengityskatkoksia nukkuessa? Onko säännöllinen unirytmisi?		

Lähde: Patrik Borg, Löydä tie keveään oloon s.50