

## NAUTI HYVÄLLÄ MIELELLÄ!



- ✓ Terveellisessä ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee. Kun arkisyöminen on tasapainossa, viikkoon mahtuu myös herkkuhetkiä. Sen minkä syöt, syö nautinnolla, ilman huonoa omaatuntoa.
- ✓ Aivojen hypotalamuksella on keskeinen tehtävä elimistön aineenvaihdunnan ja syömisen säätelyssä. Se aistii elimistön energiatasapainossa tapahtuvat muutokset. Syömistä säätelee myös palkintojärjestelmä, joka perustuu ruoan tuottamaan mielihyvään. Syöminen lisää aivoissa mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden vapautumista.
- ✓ Älä ota stressiä syömisestä. Stressi vaikuttaa haitallisesti aineenvaihduntaan. Se kasvattaa nälkää ja mielitekoja sekä kohottaa veren kortisolipitoisuutta, häiritsee insuliinitasapainoa ja lisää veren sokeripitoisuutta. Stressi edistää rasvan varastoitumista vatsaonteloon.
- ✓ Kiireettömyys ja hyvä ruokaseura tekevät ruokailusta miellyttävän. Kun syöt kiireettömästi, aistit paremmin kylläisyyden tunteen ja syöt sopivan määrän.



## NAUTI HYVÄLLÄ MIELELLÄ!



- ✓ Terveellisessä ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee. Kun arkisyöminen on tasapainossa, viikkoon mahtuu myös herkkuhetkiä. Sen minkä syöt, syö nautinnolla, ilman huonoa omaatuntoa.
- ✓ Aivojen hypotalamuksella on keskeinen tehtävä elimistön aineenvaihdunnan ja syömisen säätelyssä. Se aistii elimistön energiatasapainossa tapahtuvat muutokset. Syömistä säätelee myös palkintojärjestelmä, joka perustuu ruoan tuottamaan mielihyvään. Syöminen lisää aivoissa mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden vapautumista.
- ✓ Älä ota stressiä syömisestä. Stressi vaikuttaa haitallisesti aineenvaihduntaan. Se kasvattaa nälkää ja mielitekoja sekä kohottaa veren kortisolipitoisuutta, häiritsee insuliinitasapainoa ja lisää veren sokeripitoisuutta. Stressi edistää rasvan varastoitumista vatsaonteloon.
- ✓ Kiireettömyys ja hyvä ruokaseura tekevät ruokailusta miellyttävän. Kun syöt kiireettömästi, aistit paremmin kylläisyyden tunteen ja syöt sopivan määrän.

