

# Hyvinvointihaaste

## -vähennä herkuttelua



### 1. viikko

<b>Maanantai</b> Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Ravinto.	<b>Tiistai</b> Syö tänään 3-4 tunnin välein, jotta nälkä ei pääse yllettämään missään vaiheessa.	<b>Keskiviikko</b> Syö tänään herkkua vasta lämpimän ruuan jälkeen.	<b>Torstai</b> Jos sinulla on tänään herkkupäivä, vaihda ostoshetkellä herkkujesi annoskoko pienempään. Jos et tänään herkuttele, aina parempi.	<b>Perjantai</b> Syö tänään herkkuhetkellä kasviksia, hedelmiä tai marjoja.	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Omat ajatukseti:</b>						

# Hyvinvointihaaste

## -vähennä herkuttelua



### 2. viikko

<b>Maanantai</b> Jätä tänään napostelut kokonaan pois.	<b>Tiistai</b> Tarkkaile tämän päivän ajan syömiesi tuotteiden tuoteselosteita, löydätkö yllättäviä piilosokerin tai -rasvan lähteitä?	<b>Keskiviikko</b> Jätä mehut, limsat ja energiajuomat pois tämän päivän juomalistalta, vaihda ne veteen tai kivennäisveteen.	<b>Torstai</b> Maustetut jogurtit sisältävät suuren määrän sokeria. Vaihda maustetut jogurtit maustamattomiin jogurteihin tai rahkoihin.	<b>Perjantai</b> Tee tänään päätös, että seuraavalla pikaruoka-aterialla teet ainakin yhden terveellisemmän valinnan (pienempi juoma, lisää kasviksia, vähemmän majoneesia).	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Omat ajatuksesi:</b>						