

KESÄKSI
KUNTOON!



Kymppi Pois



Cambridge Ohjelma
10 viikon kiinteytysohjelma
Kesäksi kuntoon

1. Lähtökohdastasi kohti tavoitettasi – varaa tapaamiseen noin 45-60 minuuttia.

Mikä on sinun lähtökohdasi ja mitä haluat muuttaa?

Mikä on tavoitteesi? Onko se sinulle tärkeä? Uskotko saavuttavasi tavoitteesi?

Keskustelua painosta, omasta tyytyväisyydestäsi ja ylipainon mahdollisista haittatekijöistä.

Mittaukset: pituus, paino, kehonkoostumus. Valokuvaus.

Valmentaja käy läpi esitekotelon sisällön.

Saat kotitehtävän Tietoa CO:sta -esitteestä. (Paljonko painoa haluat pudottaa? Missä ajassa toivot sen tapahtuvan? Millaisia muutoksia toivot saavasi?)

Saat selkeät toimintaohjeet 1. viikon tasolle ja viestinnälle käyntiesi välissä.

2. Tavoite, tulokset ja tarkempi suunnitelma – varaa aikaa noin 30 min.

Painosi mitataan joka kerta, mutta kehonkoostumus tehdään joka kolmas kerta.

Mitä kuuluu laihdutusrintamalle?

Oletko tarkentanut tavoitettasi?

Kuka voi tukea sinua? Entä kotona ja työpaikalla?

Kotitehtävä TCO-esitteestä (Kenelle aioit kertoa laihdutuksesta? Mitä aioit tehdä ylimääräisellä ajalla, joka vapautuu, kun et syö)?

Valmentaja on tehnyt suunnitelman jo viimekertaisen perusteella, mutta tarkennatte sitä yhdessä. Saat uudet ohjeet kalenterin käyttöön.

3. Laihdutuksen hyödyt – 15-30 min.

Painosi mitataan.

Tarvekartoitus jatkuu: Mitä hyötyä laihdutuksesta tulee sinulle olemaan?

Kenelle olet kertonut laihdutuksesta? Millaista palautetta sait heiltä?

Keskustelua mahdollisista aikaisemmista laihdutuksista.

Kotitehtävä Taso 1-esitteestä (Mistä ylipaino on kertynyt? Miksi haluat laihduttaa?).

Millaista otetta toivot valmentajaltasi?

Miten sitoutunut olet alkaneeseen projektiin?

4. Valokuvaus ja kokovartaloanalyysi, tähänastiset oivallukset entisistä elintavoista – noin 30 min.

Mitä tähänastinen laihdutus on sinulta vaatinut?

Mitä hyötyjä olet jo havainnut? Mitä muita oivalluksia olet tehnyt? Nämä ovat tulevaisuuden painonhallinnan kannalta oleellisia havaintoja sinusta.

Mitkä asiat ovat mielestäsi vaikeita? Tunnetko luopumisen tuskaa jostakin?

Kerro, miten olet toteuttanut tasoasi.

Saat jälleen uudet ohjeet selkeästi. Tarkista, jos et tiedä, miten sinun kuuluu toimia.

Kotitehtävä Taso 1-esitteestä: Oletko huomannut jotain poikkeavaa? Nukutko esim. poikkeavasti? Mitä olet keksinyt tehdä esim. iltaisin, kun et syö TV:n edessä? Miten ratkaisit illat (jotka ovat suurimmalle osalle meistä ne vaikeimmat vuorokauden tunnit)?

5. Jo tapahtuneet muutokset, valokuvien vertailu – aikaa kuluu 15-30 min.

Painosi mitataan, käynte läpi laihdutuskuulumisia.

Mitä teet syömisestä vapautuneella ajalla? Oletko syönyt ennen tylsyyteen?

Mitä muutoksia (fyysisiä tai psyykkisiä) olet huomannut itsessäsi? Näitä voi tulla paljonkin koko laihdutuksen ajan.

Mitä muut ovat huomanneet? Miten he asian ilmaisevat? Miltä se sinusta tuntuu?

Kotitehtävä Taso 1-esitteestä (Miten aioit palkita itsesi? Keskustelua valinnaiset teemat esitteestä).

Miltä tuleva viikko näyttää, onko poikkeuksia? Milloin tulet tarvitsemaan jokerikorttisi?

6. Miksi laihtutuksesta kannattaa kertoa? Muiden kommentit – 30 min valmennus.

Painon mittaaminen.

Oletko huomannut lisää muutoksia? Kuka on kommentoinut? Oletko kertonut useammalle?

Miten nautit ateriat? Noudatanko ohjeita? Miten kalenterin käyttö sujuu?

Missä ovat sinun sudenkuoppasi? Mitkä tilanteet ovat sinulle vaikeita? Missä tilanteessa repsahdit?

Mikä luulet sen takana olleen?

Miten voisit varautua seuraavaa kertaa varten?

Kotitehtävä: Kalori – mikä se on? Selvitä hiukan itse seuraavaa kertaa varten.

7. Valokuvaus ja kehoanalyysi. KALORI käsitteenä - 15-30 min.

On jälleen aika katsoa tuloksia isommassa mittakaavassa eli kehonkoostumus ja valokuvaus tehdään.

Laihtumisen rutiini on löytynyt. Oletko keksinyt jotain uutta harrastusta/muistanut vanhan?

Mitä sait selville kaloreista.

Valmentajasi selittää hiukan sitä, mikä on kalorivaje. Miksi ihminen laihtuu? Laskette oman kalorivajeesi yhdessä valmentajan kanssa.

Oletko jo opastanut jotain muuta tekemään fiksumpia valintoja?

Mitä esitteiden reseptejä olet valmistanut (kalaa ja kanaa)?

Kotitehtävä Taso 2-5-esitteestä, kaloritarkkailua.

8. Mitkä vanhat tavat on pakko minimoida, mitä voi jättää? - 15-30 min.

Painosi mitataan.

Mitä konkreettisia tavoitteita sinulla on? Minkä kokoisia vaatteita tavoittelet? Oletko ostanut niitä kotiin? Millä palkitset itsesi osa- ja välitavoitteiden saavuttamisesta?

Keskustelua: Mitä ajatuksia kalori tuotti? Koetko ymmärtäväsi kaloritiheyden?

Viimeistään nyt saat nähdä ennen- ja jälkeen-kuvasi vierekkäin.

Miten laihtutus on vaikuttanut talouteen? Paljonko olet jo säästänyt?

Kotitehtävä Taso 2-5-esitteestä. Mikä oli syynä ylipainoosi? Miten korjaat tilanteen jo laihtutuksen aikana? Mitä sinun tulee muuttaa, jottei kilot tule takaisin hyvin tehdyn laihtutuksen jälkeen?

9. Tilannekartoitus, mitä olet oppinut ja oivaltanut? - 15-30 min.

Painosi mitataan jälleen.

Osaatko jo ottaa vastaan kehuja painostasi ja ulkonäöstäsi?

Oletko kertonut vielä jollekin?

Mikä projektissasi on ollut parasta tähän asti?

Entä mikä huonointa?

Kotitehtävä Taso 1-esitteestä: Valitse keskustelunaihe listalta. Mikä sinua kiinnostaa?

10. Lopputilanne ja uusi suunnitelma tulevaisuudelle. - 30-45 min.

LOPPUMITTAUKSET. VALOKUVA.

Joko olet palkinnut itsesi?

Mistä asioita haluat keskustella? Valmentaja on tukenasi myös tulevaisuudessa.

Mikä sinulle on tärkeintä tässä muutoksessa?

Mitkä muut asiat ovat sinulle arvokkaita?

Mitkä oppimasi asiat auttavat sinua naulaamaan kiinni saavuttamasi?

(Kotitehtävä Taso 2-5-esitteestä. Kuinka monta kohtaa toteutuu jo kohdallasi?)

Uuden suunnitelman tekeminen joko tauolle tai suoraan Tasolle 6.

