

A woman with blonde hair, wearing a white cardigan over a dark floral dress, sits at a white round table. On the table is a lit candle in a dark holder, a bowl of food, and a vase of red roses. A large woven basket hangs above the table. In the background, a framed black and white portrait of a woman is visible.

RAKASTU ARKIRUOKAILUUN
-TYÖPAJA

Työkirja

Rakastu arkiruokailuun -työkirja

sisällysluettelo

01

Tietoisuuden herättely

Uskomukset & ajatusmallit liittyen ruokaan ja ruokailuun. Kuka olen, kun syön? Tarinan muuttaminen käytöksen tasolla palautumista tukevaksi.

02

Miksi syödä? Mitä syödä?

Kehon ja mielen ravitseminen omista tarpeista lähtöisin hyvinvointi edellä. Lempeän strategian omaksumisen myötä stressitön tapa suhtautua ruokaan.

03

Miten syödä?

Emotionaalisen ja fyysisen nälän kunnioittaminen. Nautinnollisen ja palauttavan ruokailuhetken omaksuminen osaksi arkipäiviä. Rentoutusvasteen käyttö.

04

Milloin syödä?

Oman hyvinvoinnin priorisoiminen ruokailuaikojen priorisoinnin myötä. Syömisen ja ajanhallinnan linkittäminen toisiinsa.

05

Missä syödä?

Millaisia järjestelyitä tarvitaan, jotta terveelliset vaihtoehdot ovat saatavilla myös liikenteessä? Miten keittiöni tukee palauttavaa arkiruokailuani?

06

Vahvistus kehollisesti

Palauttavan arkiruokailun hyötyjen kehollistaminen ja ankkuroiminen hermostollisella tasolla.
