

8 viikon Startti

PAINONPUDOTUKSEN TAHTI

On erittäin harvinaista, että paino putoaa tasaisesti joka viikko.

Elämässä ja elimistössä on niin monta muuttujaa, jotka vaikuttavat asiaan. Voit tehdä asiat täsmälleen samalla tavalla, mutta toisena viikkona paino putoaa ja toisena ei, paino saattaa jopa nousta hetkellisesti.

Painonputoamisen tahtiin sisältäpäin et pysty tietoisesti vaikuttamaan, vaan ainoastaan valintoihin, joita teet. Itsetään on siis turha ajatella mitenkään negatiivisesti, jos paino ei putoa joka viikko.

Hyvin normaali kaava on, että alussa paino putoaa nopeammin. Muutaman viikon sisään tahti hidastuu tai pysähtyy toviksi ja sen jälkeen taas lähtee laskusuuntaan.

Vaihteluita tulee väkisin ja jokaisella on sen suhteen yksilöllinen tilanne kaikin puolin, joten muihin vertailu on turhaa.

Itselleen on hyvä olla rehellinen oman tilanteen suhteen sekä omien valintojen ja hyväksyä ne. Elämässä saattaa ympärillä tapahtua asioita, jotka vaikuttavat suuresti asiaan.

Mitä enemmän pystyt olla ajattelematta painonpudotusta sekä arvottamasta sen tahtia, sitä paremmin homma toimii.