

VÄHEMMÄN TÄTÄ: ENEMMÄN TÄTÄ:



Ruoan arvottaminen

Ruoan jakaminen terveellisiin ja epäterveellisiin



Palkitseminen ja rankaiseminen

Puhuminen ruoasta tai liikkumisesta palkintona tai rankaisemisena



Ulkonäkökeskeisyys

Ulkonäön tai koon kommentointi



Itsekurin korostaminen

Joustamattomat ja omaan arkeen sopimattomat muutokset



“Kesäkilot” tai “Kesäkuuntoon”

Tyytymättömyys itseensä ja omaan kehoonsa, mikä näkyy kuurikeskeisyytenä



Joustava suhde ruokaan

Yhdessä ruoasta nauttiminen, joustava syöminen



Myönteinen ruoka- ja liikuntapuhe

Puhuminen ruoasta ja liikkumisesta ilon ja hyvän mielen lähteinä



Kehon toiminnallisuuden korostaminen

Suhtaudu positiivisesti omaan kehoosi



Liikunnan ilo

Liikkuminen hyvän olon vuoksi



Myönteinen suuntautuminen omaan kehoon

Jokainen on ihana sellaisena kuin on, jokainen on omanlaisenaan oikeanlainen.

Miten lisätä kehorauhaa?

