

# KEVYET JALAT

Tervettä elämää etsimässä



Lea Tuulikki Niskala, Rea Seeck



## Sisällysluettelo:

Iloinen aloitus

Mitä voisimme tehdä?

Aamujumppaan ohjeita

Liikuntaa

Masua taputellen, kevyesti ruokaillen

Repsahduksia

Puhtia putkeen ja terveyttä kohden

Hyviä kysymyksiä

Mietitään keinoja ja puntarointia

Muutoksen aika on tullut ja uusi aika on alkanut

Kaksi ruokapäiväkirjaa, Lea

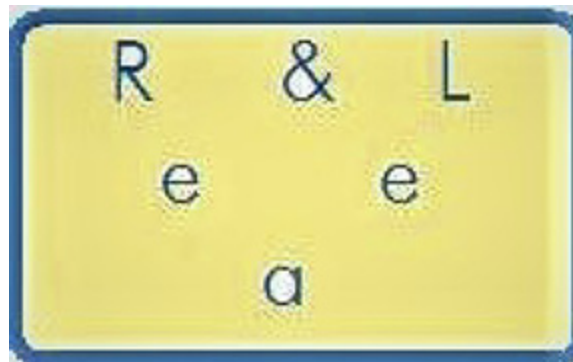
Muistettavaa

Kaksi ruokapäiväkirjaa, Rea

Muutama vinkki

Kevyet jalat

Tapahtuiko muutosta?



# ILOINEN ALOITUS

## ILOINEN ALOITUS

### ILOINEN ALOITUS

*Mietitäänpä tätä asiaa monelta kannalta, sillä kaikki minkä teet itsesi eteen on hyväksi sinulle itsellesi. Vain sinä voit tehdä jotain asian eteen. Päätös ja ratkaisu ovat sinun vallassasi.*



**Lea ja Rea**

## **Aloitus**

### **Lea ja Rea**

Me olemme jälleen ryhtyneet satunaisen inspiraation innoittamina kirjoittaa kirjaa aiheesta, jonka kanssa kamppailemme päivästä toiseen, jopa vuodesta toiseen. Kyseessä on painonhallinta. Olemme lukeneet molemmat useita kirjoja, jotka ovat samansisältöisiä.

Viestitin Realle, että tehdäänkö laihdutuskirja, samaan tapaan kuin aikaisemmin kirjoittamamme ”Tunnelmatreffit” kirja. Minua vähän jännitti, millaisen vastaanoton tämä ajatus saisi. Saapuessani Rean luo, Rea kyselee uteliaana, mitä tämä juttu pitää sisällään.

Epäilemme kuitenkin sitä, kiinnostaisiko tämä muita. On tietenkin arveluttavaa lähteä antamaan ajatuksia eteenpäin, mutta kuitenkin uskomme siihen, että joku voi saada puhtia aloittamiseen ja uskoa siihen, että olemalla sitkeä ja sisukas, voi saavuttaa sen, mitä tavoittelee.

Eihän tämä kuitenkaan ole laihdutuskirja, ennemminkin kertomus siitä, että aloittamisen jälkeen tuli myös repsahduksia. Uudelleen aloittamisessa on aina omat vaikeutensa, ja kamppailimme monen yrityksen kautta elämäntapaa muuttaen kohti terveellisempää elämää.

Kirjan syntymisessäkin on ollut paljon vaikeuksia, sillä sisältö muuttui koko ajan. Kun kirjaa korjattiin moneen otteeseen, ehkä nyt vihdoin olemme saaneet sen sellaiseksi, että siitä voisi olla hyötyä painonhallinnassa myös lukijalle.

Painotamme vielä sitä, että tiedot eivät ole kuin oman puurtamisen kautta ja julkisista tiedoista koottuja asioita, joista olemme yrittäneet selvittää, miten ne soveltuisivat käytännössä tässä elämän mittaisessa. Iäkkäämmällä ihmisellä on ehkä erilainen näkökanta ja tavoite kuin nuoremmilla.