



Harjoitus: Suunnitelma ruokavaliosta

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Suunnittele itsellesi terveellisemmän ruokavalion.

Ohje:

Hyvällä ruokavaliolla voi ehkäistä väsymystä ja parantaa jaksamista. Mitä voisit parantaa omassa ruokavaliossasi?

Mieti tavoitteita, joilla voit muokata ruokailuasi parempaan suuntaan. Tavoitteiden kannattaa olla pieniä ja realistisia.

Voit arvioida tavoitteidesi toteutumista ja asettaa uusia tavoitteita, vaikka kuukauden välein.

Lue omahoito-ohjelmasta vinkkejä terveellisen ruokavalion rakentamiseen. Mieti, mitkä keinot sopisivat omaan arkeesi.

Esimerkki:

Ensimmäisen kuukauden tavoite voi olla esimerkiksi

- kahvikerman vaihtaminen vähärasvaisempaan tuotteeseen
- karkkipäivän pitäminen vain kerran viikossa

Suunnitelmani ruokavalioni parantamiseen:

Tavoitteen arvioinnin ajankohta: _____