**MITEN LAIHDUN**

**Vessin korjaava ja täydentävä kommentti Hyvä Terveys – lehden juttuun 150819**

<https://www.menaiset.fi/artikkeli/hyva-olo/ravinto/paino-putoaa-parhaiten-omalla-tyylilla-huijaa-aivojasi-ja-pari-muuta?utm_source=Huijaa+vatsaa+ja+aivoja%2C+niin+laihdut.+Apua+kipe%C3%A4%C3%A4n+aftaan.+Sokeria+vai+keinomakea%3F+Huomaa+uupumuksen+h%C3%A4lytysmerkit.&utm_medium=email&utm_campaign=>

Laihdutusohjeissa oli paljon virheitä ja puutteita.

En tunne ketään, joka on laihtunut pysyvästi höttöhiilareita syömällä.

Lisäravinteet auttavat vähentämään ruokaa, kun keho saa ravintoaineita ilman kaloreita.

Runsaasti luonnollisia ja terveellisiä rasvoja sisältävä ruokavalio pitää nälän poissa pitkään, eikä nosta veren sokeria, kuten leipä, peruna, sokerit ja pasta tekevät.

Rasvaisen aterian osana ei siis kannata syödä viljahiilareita juuri yhtään.

Painon pudotuksessa, solujen uusiutumisessa, vanhenemisen hidastamisessa ja rasvan polttomekanismin harjoittamisessa auttaa kovasti, jos päivällisen ja aamiaisen välillä on mahdollisimman pitkä väli, jopa 16 tuntia ja päivälläkin n. 4 t. Iltasyönti yhdistettynä myöhään nukahtamiseen on varma tapa lisätä painoa.

Ruokakauppaan kannattaa mennä juuri syöneenä. Silloin roskaruuan heräteostoksia tulee vähän. Tehokkainta on tilata tuotteet netissä kotiin kuljetettuna.

Painon pudotuksessa auttaa valtavasti, jos ruoka on runsaskuituista (50 g kuitua / 1000 kcal). Niitä saadaan siemenistä, marjoista parhaiten ja seuraavaksi vihanneksista, sienistä ja hedelmistä. Leseet ovat usein salakavalasti eltaantuneita ja siten haitallisia.

Ravintolaruoka, pikaruoka ja einesruoka lihottavat pitemmän päälle väistämättä. Ne on maustettu koukuttaviksi ja ylensyöntiä lisääviksi.

Painon pudotuksesta on turha haaveillakaan, jos kilpirauhanen ei ole kunnossa. Kilpirauhasarvot (myös T3) tulee olla viitearvojen yläkolmanneksissa.

Pienillä viilauksilla ei painoa kerryttävää huonoa elintapaa saada korjatuksi. Tarvitaan tietoa, tahtoa, muutoskykyä, kärsivällisyyttä ja tukihenkilöitä tai vertaisryhmä.