



ÄLÄ LAIHDUTA -päivä 6.5.



OIKEUS OLLA
Omannäköinen & Ainutlaatuinen



*Lupaan,
että tänään...*

- pohdin, millainen ihminen todella haluan olla: unohdan ulkopuolelta tulevat ihanteet ja odotukset.
- kuuntelen ja kunnioitan kehoani, annan sille riittävästi lepoa ja ravintoa.
- hyväksyn itseni sellaisena kuin olen: en tunne häpeää koostani tai syömisestäni.
- en punnitse enkä mittaa itseäni.
- liikun hyvän olon ja liikunnan ilon vuoksi, en siksi, että pyrkisin laihtumaan.
- mietin, onko laihduttaminen minulle oikeasti tarpeellista. Jos todellinen tarve on olemassa, otan selvää, miten voin muuttaa elämäntapojani terveemmiksi keholle ja mielelle lempeällä tavalla.

Päivämäärä ja allekirjoitus

www.syomishairioliitto.fi


