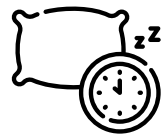


# Ateriarytmi tahdittaa niin valveilla oloa kuin nukkumistakin

- Arvosta ateriarytmin merkitystä elintapamuutoksessa. Kun ateriarytmi on kunnossa, arki saa ryhtiä muuhunkin tekemiseen.
- Selkiytä itsellesi sumuista ja epämääräistä syömistä: Syö noin 3-4 tunnin välein. Älä puputa tai hörpi siinä välillä mitään. Vettä voit juoda vapaasti aterioiden välilläkin.
- Syöminen on mukavaa – Pyri rauhoittamaan syömishetki. Nauti ruuasta ja arvosta sitä. Ruoka on koko kehosi polttoainetta – myös nukkuessasi!
- Salli itsellesi aterioiden välillä pieni nälkä, mutta älä paisuta nälkää liian suureksi. Nälästä kurnivaa jättiläistä ei pysäytä mikään! Liian täysi vatsa tekee nukkumisestakin työlästä.
- Syö terveellinen ja riittävän kokoinen iltapala. Varsinkin silloin, jos liikuntaharrastuksesi ajoittuu ilta-aikaan. Nälkä pitää ikävästi hereillä.



[www.uniterveys.fi](http://www.uniterveys.fi)