

RENTOUS TUO TULOKSIA

Liiallinen puristaminen ja täydellisyyden tavoittelu eivät tuo parempia tuloksia – päinvastoin. **Korkeat stressihormonitasot voivat estää rasvan käyttämistä energiaksi ja hidastaa painon putoamista.** Tämän vuoksi Startin ytimessä on joustava ja rento ote syömiseen.

Rentouden periaate – näin sovellat mallia ilman stressiä

✓ **Syömiseen kannattaa suhtautua lempeästi** – Kaiken ei tarvitse mennä täydellisesti, eikä jokaisen aterian tarvitse noudattaa mallia pilkulleen.

✓ **Soveltaminen onnistuu missä tahansa**

– Pyri tekemään parhaita valintoja kulloisenkin tilanteen mukaan. Aloita proteiinista ja rakenna muita osia sen ympärille. (ravintola ohje seisovaan pöytään ja tilaamiseen ala carte listalta)

✓ **Aterioiden määrä ei ole kiveen hakattu** – Voit yhdistellä tai jakaa aterioita oman tarpeesi mukaan. Pääasia on hahmottaa päivän kokonaisuus.

✓ **Jos syöt ohi mallin – ei hätää!** – Elämässä tulee tilanteita, joissa syödään tai juodaan vapaammin. Tämä ei tarkoita, että kaikki olisi pilalla. Palaa vain malliin seuraavalla aterialla – ilman syyllisyyttä.



💡 **Muista: Ei tämä elämä ole niin vakavaa kuin miltä se välillä tuntuu!**