

# HERKUTTELU ON OSA ELÄMÄÄ

Elämässä tulee eteen hetkiä, jolloin tuntuu haastavalta pysyä mallin mukaisessa syömisessä tai painonpudotuksessa. **Mutta ei hätää – hyvä ja rento asenne vie aina eteenpäin.** Ja mikä parasta, **herkuttelu kuuluu elämään!**

## Herkuttelu & nautinto – miten tehdä se fiksusti?

Normaalin arjen lisäksi elämässä on juhlia, illanviettoja ja muita tilanteita, joissa nautinto on tärkeässä roolissa. **Näihin hetkiin on helppo ja toimiva sääntö, jolla voit herkutella ilman ylilyöntejä.**

### **Herkuttelusääntö:**

✔ Ota yhdelle pienelle lautaselle mitä mielesi tekee, niin paljon kuin kehtaat kerralla ottaa.

**Lisää ei oteta!**

### **Miksi tämä toimii?**

- ✔ Herkutteleminen on tietoinen valinta, ei hallitsematon impulssi.
- ✔ Annoskoon hahmottaminen auttaa välttämään automaation ohjaamia ylilyöntejä.
- ✔ Nautinto säilyy, mutta yliherkuttelun aiheuttama huono olo vältetään.



## Herkuttelu ilman juhlia? Se onnistuu!

Jos juhlia ei ole tiedossa, voit silti nauttia fiksusti **kerran viikossa** mallin mukaisesti. **Tämä voi tarkoittaa valmiita Startin reseptejä tai omia suosikkiherkkuja, kunhan kohtuuden rajat säilyvät** – aivan kuten juhlissakin.

## Miten nautinnosta saa kaiken irti?

Herkuttelussa on kyse **aistien virittämisestä**. Kun keskityt kunnolla hetkeen, pienikin määrä voi tuottaa ison nautinnon. Kokeile tätä:

- 👁️ **Katso:** Miltä ruoka näyttää?
- 👃 **Haistele:** Millaisia tuoksuja huomaat?
- 👅 **Tunne:** Miltä tekstuuri tuntuu suussa?
- 😊 **Maista:** Mitä eri makuja tunnistat?
- 👅 **Jälkimaku:** Miltä maku tuntuu vielä hetken kuluttua?

👉 **Kun olet läsnä hetkessä, herkuttelu on oikeasti nautinnollista – ilman syyllisyyttä.**