



Säännöllinen ateriarytmi

- Auttaa pitämään energiatasosi ja verensokerisi vakaana ja ylläpitämään hyvää vireystilaa.
- Auttaa pitämään nälän ja kylläisyyden tuntemukset selkeinä ja vähentää ruokaan kohdistuvia mielitekoja sekä napostelua.
- Yhdessä kohtalaisena pysyvän annoskoon kanssa vähentää ruoansulatusongelmia, kuten turvotusta tai närästyä.

Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.

Esimerkki päivän ateriarytmistä



aamupala
kello 6–8



lounas
kello 11–12



välipala
kello 14–15

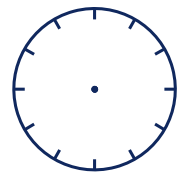
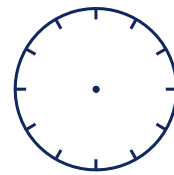
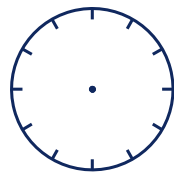
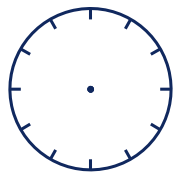
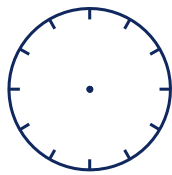
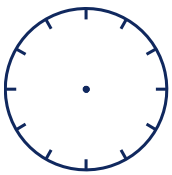


päivällinen
kello 16–18



iltapala
kello 20–21

Ateriarytmini



Vaihtoehtoinen ateriarytmini

