Internetoheisaineiston taulukko 2.

Lähde: Duodecim, mukaillen

Esimerkkejä terveyttä lisäävistä pienistä teoista, joita voi automatisoida tottumuksiksi

Syön terveellisemmin

Pieni teko	**Esimerkki toteutussuunnitelmasta**
Syön hedelmän tai vihanneksen	*Kuorin, pilkon ja syön yhden omenan joka aamu samalla kun kahvi tippuu*
Syön täysjyväleivän/ruisleivän	*Kun käyn kaupassa, ostan aina ruis- tai täysjyväleipää*
Juon lasillisen vettä	*Ennen kuin kaadan kahvia työpaikan kahvitauolla, juon mukillisen vettä*
Syön kalaa	*Otan kalaa aina, kun sitä on tarjolla työpaikan ruokalassa*
Käytän rypsi- tai oliiviöljyä	*Kun teen ruokaa paistinpannulla, käytän rypsiöljyä*

Lisään liikkumista

Pieni teko	**Esimerkki toteutussuunnitelmasta**
Lisään kävelyaskelia	*Iltapäivällä töistä lähtiessä jään bussista pois kolme pysäkkiä tavallista aiemmin*
Lisään rappusten nousua	*Aamulla työpaikalle mennessä kävelen portaat hissin sijasta*
Seison yhdellä jalalla	*Kun pesen hampaita, seison yhdellä jalalla*
Venyttelen	*Kun nousen sängystä, venyttelen*
Lankutan	*Lankutan samalla kun ruoka lämpiää mikrossa*

Teen istumisesta tai makoilusta aktiivisempaa

Pieni teko	**Esimerkki toteutussuunnitelmasta**
Lisään tuolilta nousemisia	Kun nousen sohvalta, teen viisi ylösnousua yhden sijasta
Lisään seisomistaukoja	*Kun olen kokouksessa ja minua alkaa väsyttää, nousen seisomaan*
Pidän aktiivisuustaukoja	*Kun katson TV:tä, teen mainoskatkolla kaksi sarjaa vatsalihasliikettä*
Venyttelen	*Kun nousen sängystä, venyttelen*
Istun jumppapallolla	*Kun olen tietokoneella, istun jumppapallon päällä*

Tottumuksen automatisointi ja seuranta

Teko, josta haluan automatisoida itselleni tottumuksen:

Missä tilanteessa teen sen aina:

Mikä auttaa minua muistamaan:

Teon automatisointi tottumukseksi kestää keskimäärin kymmenen viikkoa! Seuraa toteutusta taulukkoon, kunnes huomaat, että sinun ei enää tarvitse ajatella toteutusta vaan se tapahtuu automaattisesti.

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							