

# DIGITERVEYS.fi

## Syömistyylikartoitus

Pekko Vehviläinen

Powered by

**HUCO**<sup>®</sup>  
SPORT

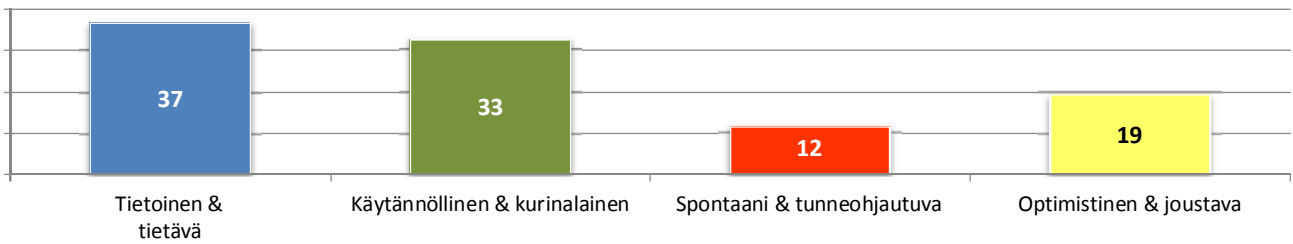
**Pekko Vehviläinen**

**BMI: 25,4**

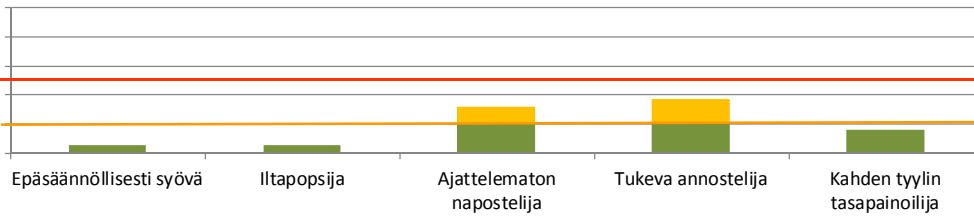
**15.11.2016**

**MITEN SYÖT**

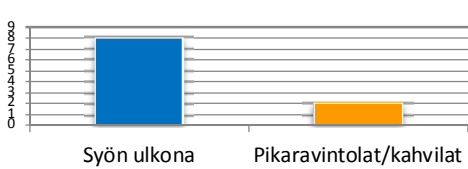
**Syömistyyliprofiilisi**



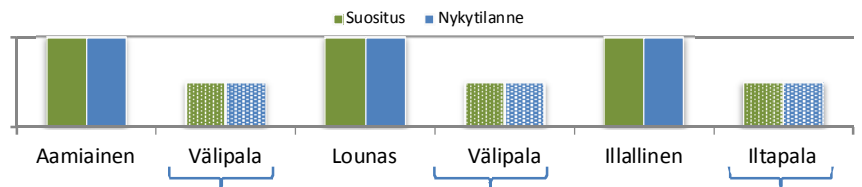
**Mahdolliset haasteesi**



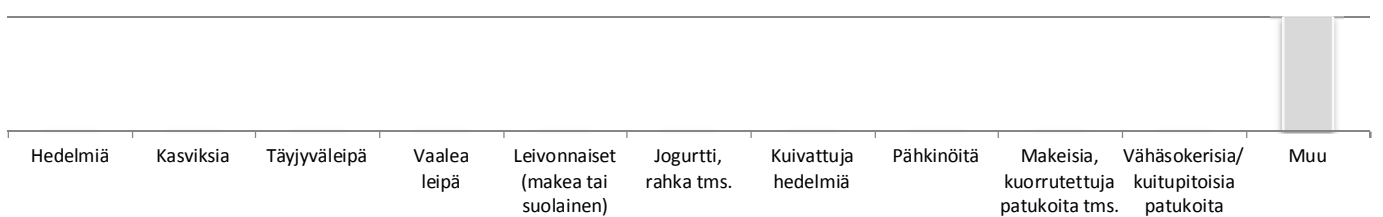
**Viikottainen ulkona syömisestä**



**Päivittäinen ruokailusi**



**Välipalasi**



**MITÄ SYÖT**

**Terveellinen lautanen**

**Suositus**



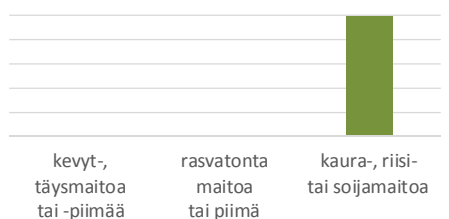
**Lautasesi**



**Lisäksi syöt**



**Lisäksi juot**



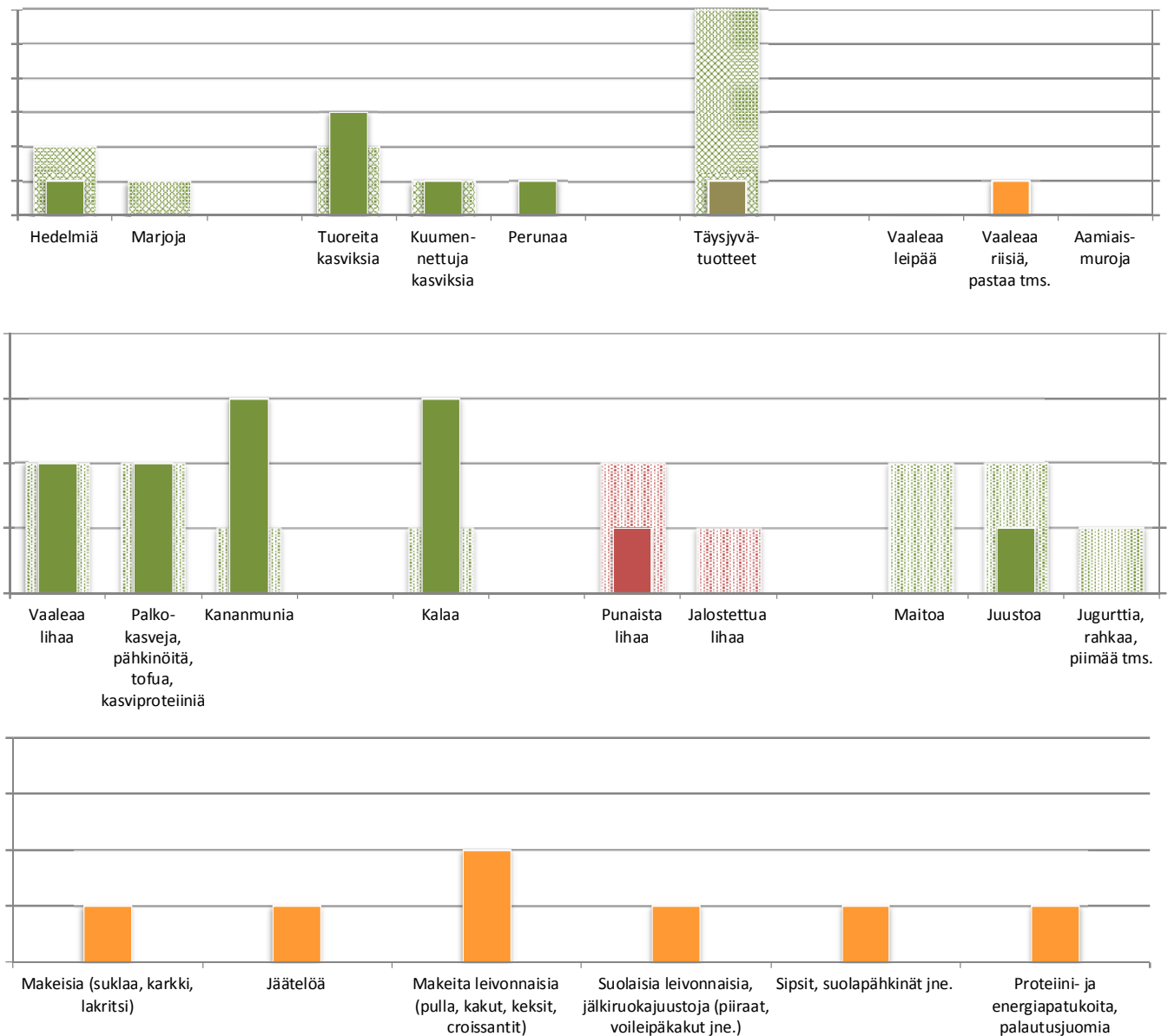
### Päivittäiset juomasi



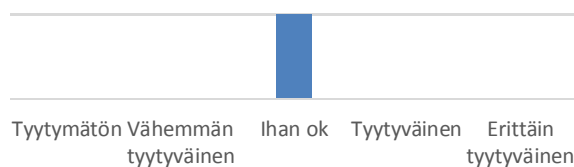
### Syömisesi versus Suomalainen ravitsemussuositus - Elintarvikkeiden suhteet %:ssa

Kuinka monta kertaa päivässä / viikossa

suositus (leveä palkki taustalla)      Nykytilanne (kapea palkki edessä)



### Tyytyväisyys painoosi



## PAINONHALLINTA

Oletko yrittänyt  
pudottaa painoa

---

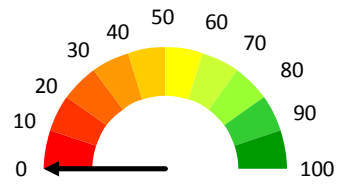
---

---

Kyllä

En

Motivaatiosi  
painonpudotukseen



Tavoitteesi painonhallinnassa

0

Mainitsemasi haaste painonhallinnassa

0