

Lihavan puheenvuoro



Katja Kosonen, TtM, sairaanhoitaja YAMK, AmO, hoitotyön lehtori, bloggaaja, Suomen vähiten liikkuva liikuntalääketieteilijä, lihava

90-luvulta nykypäivään



Lihava on laiska, sairas ja tyhmä

-800 op 7 vuoteen

>500 kirjaa vuodessa

-Ainejärjestö,
Ylioppilaskunta,
Hallopédi, Tutor,
politiikka, Sotilaskoti,
Martat

-yötyö

-Osgood-Schlatter

-masennus

-syömishäiriö

-astma

-armeijassa mennyt
lonkka

-hypotyreoosi

-burnout

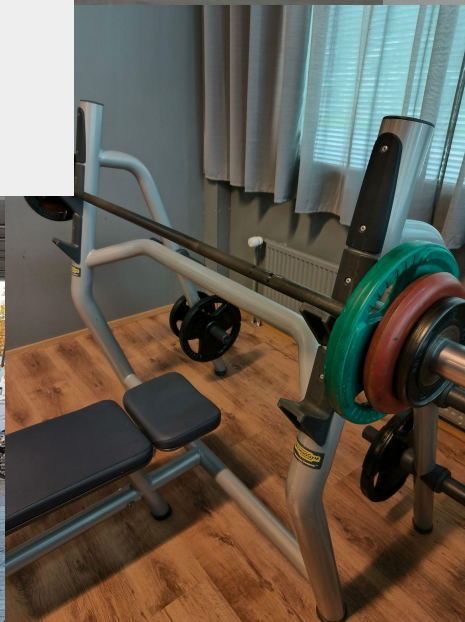
"En valinnut lihavuutta
sen enempää kuin ihoani
tai geenejäni"? Kyllä
valitsit lihavuutesi, sillä
syöt enemmän kaloreita
kuin kulutat. Sinulla on
mahdollisuus laihduttaa,
mutta koska syöt liikaa
kaloreita, olet tietoisesti
valinnut lihavana
olemisen. Simppeliä."

Kommentti Pinkkiä piiperrystä

blogiin 29.10.2019

Todelliset ongelmakohdat

- El:n sanominen
- varusteet ja välineet
- muut liikkujat
- alan ammattilaiset



Take home messages

- Ihminen on ihminen painosta riippumatta
- Älä oleta mitään
- Älä sekoile liveinä tai somessa



[Pinkkiä piiperrystä-blogi](#)

[Pinkkiä porinaa-podcast](#)

Instagram [@kosoliina](#)

email: katja.eveliina.kosonen@gmail.com