Keventäjän käsikirja

Painonhallinta - Yksinkertaista, vaivatonta ja helppoa, kun sen oikein oivaltaa

Trainer4you Personal Trainer Aleksi Hentilä - 21. lokakuuta 2015

Copyright © 2015 Aleksi Hentilä, Fitness Akatemia

Kaikki oikeudet pidätetään. Tätä julkaisua ei saa jakaa tai julkaista uudelleen millään tavalla ilman julkaisijan kirjallista lupaa. Poikkeuksena lyhyet sitaatit kirja-arvioissa tai muissa aiheeseen liittyvissä julkaisuissa.

Johdanto 4
1. Miksi ruokavaliosta pitäisi olla kiinnostunut? 7
2. Energiatasapaino ja kehonkoostumus 10
3. Oikea ruokavalio - säännöllisyys, monipuolisuus, laatu, määrä 17
4. Esimerkki ruokavaliosta 24
5. ”Laihdu” 27
6. Hei minä pystyn tähän! Vai pystynkö? 31
7. Motivaatio - sytyttäminen ja ylläpito 34
8. Irti sokerista 42
9. Liikunta - onko pakko? 48
10. Valmiit dieetit 50
11. Kasvisruokavalio treenatessa 51
12. Mikroravinteet ja kuidut 54
13. Saatteeksi 59

Johdanto

Hei rakas lukijani. Käsissäsi on nyt kirja, jonka tarkoituksena on tehdä yhden tämän maailman suurimman ongelman, ylipainon, taklaamisesta yksinkertaista, helppoa ja vaivatonta. Se on paljon luvattu se, tiedän kyllä. Maailma on pullollaan painonhallinnassa ja laihdutusyrityksissä epäonnistuneita ihmisiä, joten onko se muka oikeasti niin helppoa?

Jos mietit asiaa, löydät tuttavapiiristäsi, ystävistäsi, perheestäsi tai työkavereistasi kymmenittäin esimerkkejä normaalipainoisista ihmisistä, joiden elämä ei selvästikään ole suurta kamppailua nälän, karkkilakkojen tai minimaalisten annoskokojen kanssa. Niitä normaalipainoisia helposti ja vaivattomasti mittansa säilyttäviä on tilastojenkin valossa suurinpiirtein saman verran kuin ylipaino-ongelmasta kärsiviä.

Onko se geeneissä? Ehkä parilla prosentilla, mutta ei lähellekään kaikilla. Mistä se sitten on kiinni, että toiset pysyvät normaalipainossa asiaa sen kummemmin miettimättä tai ilman suuria tahdonvoiman ponnistuksia, kun toisille niitä ylimääräisiä kiloja kertyy kuin itsestään?

Teknisesti asiaa tarkastellen toiset syövät yli kulutuksensa, toiset kulutuksensa mukaan. Ylipainoisten ja normaalipainoisten ero on siinä, että ylipainoiset ovat *tottuneet* syömään yli kulutuksensa ja normaalipainoiset ovat *tottuneet* syömään kulutuksensa mukaan. *Tottumisella* tarkoitan niitä asioita (kasvatus, ympäristö, omat valinnat jne.), jotka ovat johtaneet yksilön ravinnon saantiin liittyvien tapojen ja rutiinien muodostumiseen.

Ja kun johonkin *tottuu*, se on yksinkertaista, vaivatonta ja helppoa. Esimerkiksi jos olet ajanut ikäsi autoa Suomessa, olet tottunut oikean puoleiseen liikenteeseen. Jos muutat Englantiin, joudut totuttelemaan vasemmanpuoleiseen liikenteeseen ja siihen, että auton ratti on ”väärällä” puolella. Toki se aluksi on hankalaa, mutta kun siihen tottuu, niin.. helppoa, yksinkertaista ja vaivatonta, eikö vain?

Tämän kirjan tarkoituksena ja minun unelmanani on auttaa sinut nyt tämän toispuoleisen liikenteen saloihin. Olen itse saanut elämässäni aikaan suuren muutoksen parempaan, ihan vain kirjan lukemalla ja jos voin tämän kirjan avulla vastaavasti auttaa muita, niin olen syvästi kiitollinen.

Elämäni muuttui täysin syksyllä 2009, kun luin Allen Carrin kirjan *Stumppaa Tähän*. Carrin teos teki tupakoinnin lopettamisesta hämmästyttävän yksinkertaista, helppoa ja vaivatonta. Pääpointti Carrin teoksessa oli seuraava: jos sinulla kerran on kengässäsi tuskallisesti hiertävä kivi, joka tekee matkan metri metriltä hankalammaksi ja ajan myötä vammauttaa sinut täysin, miksi ihmeessä et pysähtyisi, avaisi kengännauhojasi ja heittäisi kiveä menemään?

Viesti oli niin kristallinkirkas kuin se vain voi olla. Minä itse päätän elämästäni ja minulla on valta valita, tupakoinko vai en. Päätin, että en. Samalla logiikalla tein joukon muitakin päätöksiä. Opettelin soittamaan kitaraa, aloitin systemaattisen lihaskuntoharjoittelun ja hankkiuduin eroon minua lähes koko aikuisiän vaivanneesta lievästä ja ajoittain vähemmän lievästä ylipainosta.

Ennen

Jälkeen

Tämän e-kirjan ensisijaisena tavoitteena on auttaa Sinua, rakas lukijani, tuossa viimeksi mainitussa asiassa - *painonhallinnassa*. Tavoitteeni on auttaa sinua ymmärtämään, että painon pudottaminen tai sen kasvattaminen lihasmassan kasvun myötä on yksinkertaista, helppoa ja vaivatonta, kun sen oikein oivaltaa. Kyse ei ole oikean ”ihmedieetin” (Atkins, paleo, VHH, Cambridge, vege jne..) valinnasta. Kyse ei myöskään ole suurta sisua vaativasta nälän tunteen sietämisestä tai ikuisesta herkutteluhetkistä kieltäytymisestä.

Kyse on ainoastaan siitä, että arjen pienillä valinnoilla olet illalla nukkumaan mennessäsi syönyt hieman vähemmän kuin olet päivän aikana kuluttanut (tai enemmän, jos tavoitteenasi on kasvaa). Tiedän tiedän, kuulostaa tylsältä ja ei-niin-myyvältä ”ihmedieetiltä”, mutta se toimii. Mietipä, jos ämpärissä on reikä, josta valuu vettä pois litran verran päivässä ja siihen kaadetaan päivän aikana vain 0,9 litraa, tyhjeneekö ämpäri vai täyttyykö se?

Toivon, että tämän e-kirjan luettuasi sinulla on sama fiilis kuin itselläni oli Allen Carrin *Stumppaa Tähän* -kirjan lukemisen jälkeen. Sellainen fiilis ja oivallus, että ymmärrät olevasi itse täysin vastuussa ja kykenevä päättämään, millaisia valintoja teet päivittäin.

Valintoja ja päätöksiä, jotka määräävät, tyhjeneekö se sanko ja tekeekö se matkasi kevyemmäksi, olosi mukavammaksi, mielesi iloisemmaksi, kehosi terveemmäksi. Tai vaihtoehtoisesti täyttyykö se sanko ja aiheuttaako se sinulle huono oloa, heikkoa itsetuntoa, terveydellisiä ongelmia, rajoitteita arkeen ja ennenaikaista vanhenemista.

Lisäksi toivon, että lukemalla tämän e-kirjan et pelkästään opi päättämään fysiikkaasi ja terveyteesi merkittävästi sidoksissa olevasta ruokavaliosta, vaan koet myös sen *ahaa - elämyksen,* jonka itse sain Allen Carrin teoksen avulla. Se olet täysin ja yksin sinä, joka elämästäsi päättää, kaikilla osa-alueilla. Jos saat niskalenkin niinkin isosta asiasta, kuin omasta painostasi ja ravintotottumuksista sinulla riittää aivan varmasti päättäväisyyttä ja uskoa suuriin muutoksiin elämän muillakin osa-alueilla. Voit hyödyntää oppimaasi ja uutta pystyvyyden tunnetta ihmissuhteissa, työelämässä, harrastuksissa, talouden hoidossa ja missä ikinä keksitkin!

Siinä missä tupakoinnin lopettaminen on käytännön tasolla yksinkertaista - *älä sytytä seuraavaa* - on painonhallinta ja varsinkin laihdutus hieman monimutkaisempaa. Tai paremmin sanottuna se vaatii uudenlaisten tapojen ja rutiinien muodostamista päivittäiseen arkeesi. Mutta ei se vaikeaa ole, huomaat pian. Jokainen askel ja toimenpide käydään läpi teoriassa ja käytännössä niin, että vain toteutus jää sinun tehtäväksesi.

Kiinalaisen sananlasku sanoo: ”Jos haluat ruokkia ystäväsi, älä anna hänelle kalaa vaan opeta hänet kalastamaan.” Tässä kirjassa saat molemmat. Opit ymmärtämään, millainen on painonhallintaa tukeva ruokavalio ja miksi se on sellainen. Autan sinua myös muodostamaan ne rutiinit ja tavat, joilla oikean ruokavalion noudattaminen onnistuu. Lisäksi saat valmiit esimerkkidieetit, joilla pääset hyvin alkuun uuden, terveellisemmän ravitsemuksen tiellä.

Mukavia lukuhetkiä ja sydämestä asti tsemppiä ja fiilistä elämänmuutoksesi kynnyksellä!

1. Miksi ruokavaliosta pitäisi olla kiinnostunut?

Niin, miksi ruokavaliosta ja ravitsemustottumuksista pitäisi olla kiinnostunut? Tämä lienee siinä mielessä retorinen kysymys, että jos et siitä olisi kiinnostunut, et tätä kirjaa lukisi. Mutta, kertaus on opintojen äiti ja mahdollisimman monta vastausta kysymykseen '*miksi?*' on motivaation äiti, ja luultavasti isäkin.

Se, mitä laitat suuhusi, vaikuttaa oikeastaan kaikkeen elämässäsi. Mielialaasi, energiaasi, unesi laatuun, ihoosi, ulkonäköösi, painoosi, luustoosi, lihaskasvuusi ja terveyteesi. Ruokavalion kuntoon laittaminen on nopein tapa saada aikaan muutos parempaan elimistössäsi, mielessäsi ja elämässäsi. Jokainen suupala on kehollesi kunnianosoitus tai mielenosoitus.

Vääränlaiset syömistottumukset heikentävät merkittävästi elämänlaatuasi. Huono ruokavalio aiheuttaa lihavuutta, ja sillä on merkittävä vaikutus terveyteen ja usein myös itsetuntoon ja itseluottamukseen. Lisäksi oikeanlaisen ravinnon puute aiheuttaa väsymystä ja velttoutta. Aina et välttämättä edes tiedosta, että alakuloinen fiilis johtuu huonosta ruuasta.

Syömällä oikein ja säännöllisesti huomaat olosi kohentuvan välittömästi. Mielialasi on korkeammalla, elimistösi vastustuskyky paranee, näytät paremmalta, unentarpeesi vähenee, rasvaprosenttisi pienenee, ruuansulatuksesi toimii paremmin ja olet energisempi. Jaksat tehdä enemmän, ajatella enemmän ja saavuttaa enemmän.

"Puolet elämästäni vietin vaikeasti ylipainoisena, tarkoituksella. Miksi sanon 'tarkoituksella'? Koska en ole koskaan syönyt mitään vahingossa." -Zig Ziglar

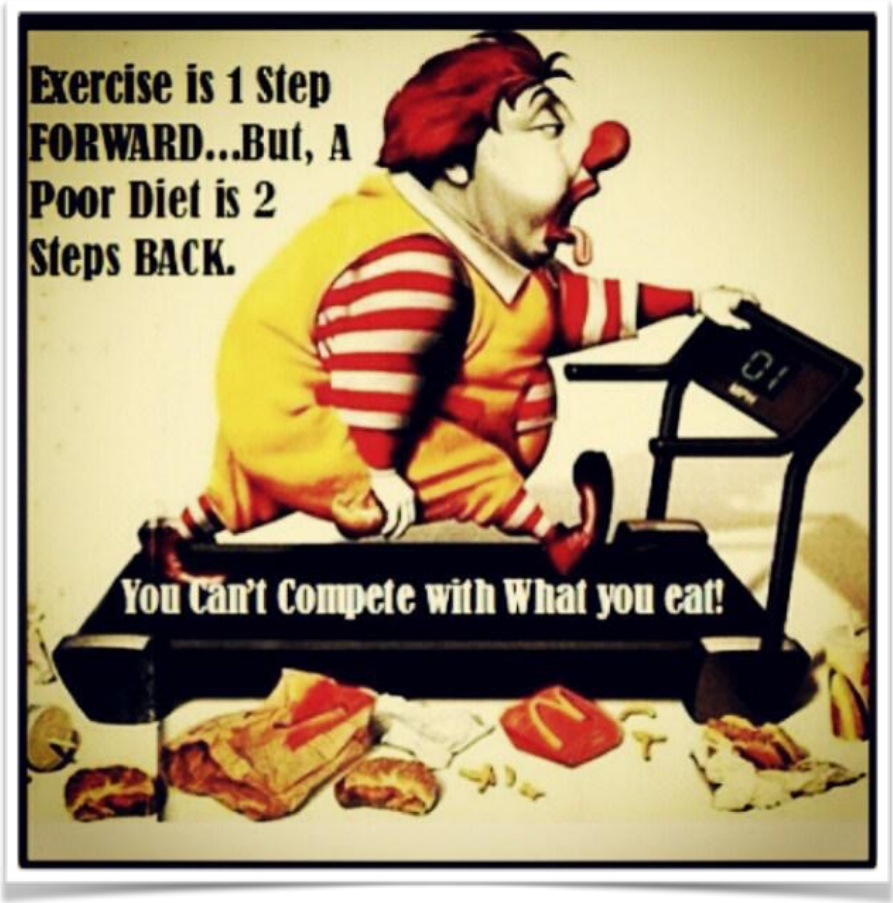
Kansanterveydellisestä näkökulmasta kiinnostuksesi ruokavaliosi kuntoon laittamiseksi on todella hyvä asia. Jos jokainen suomalainen toimisi kuten sinä, korjaantuisivat seuraavat kansanterveydelliset ongelmat:

- Ylipaino - miehistä 66%, naisista 46%
- Tyypin 2 diabetes - **Yli puoli miljoonaa suomalaista**
- Korkea verenpaine - 54% miehistä, 43% naisista
- Ärtyvän suolen oireyhtymä - 10% suomalaisista

Näiden lisäksi ruokavaliolla on yksilötasolla valtava merkitys painonhallinnassa (ylläri?), mielialaan liittyvissä ongelmissa (masennus, huono itsetunto yms.), suorituskyvyn optimoinnissa urheillessa, terveyden edistämisessä ja sairauksien hoidossa.

Entäpä liikunta? Minullahan on treenit kolme kertaa viikossa ja pyöräilen töihin, kai silloin voi syödä mitä haluaa?

- 40 minuutin salitreeni polttaa 300 - 500 kilokaloria, ”palkinnoksi” syöty munkkirinkeli + 0,4 l cokis sisältää n. 600 kilokaloria.
- Käymällä kolme kertaa viikossa salilla poltat arviolta 4,2 kg rasvaa puolessa vuodessa. Syömällä kolme suklaalevyä vähemmän viikossa puolen vuoden ajan **vaikutus on -13,2 kg**
- **20 minuutissa nautittu super mega mac burger ja jälkiruoka tuovat sellaisen määrän kaloreita että niiden polttamiseen sinun täytyisi juosta puoli maraton.**
- Tehokas salitreeni aiheuttaa lihakseen mikrovaurioita ja palautuakseen lihas tarvitsee proteiinia. **Kun proteiini unohtuu**, merkittävä osa treenin hyödyistä menee hukkaan.



Et voi koskaan treenata niin kovaa, että voisit syödä mitä tahansa!

Siinäpä havainnollisia esimerkkejä siitä, miksi ravinnon sanotaan olevan jopa 80 % tuloksista, kun tavoitteena on laihdutus tai lihasten kasvatus. Yksi väärä valinta päivän

aikana voi mitätöidä rankan treenin tuloksen. Toisaalta pienillä fiksuilla valinnoilla keittiössä ja kaupassa pääsee hämmästyttäviin tuloksiin terveyden edistämisessä ja painonhallinnassa, **jopa kokonaan ilman liikuntaa**.

2. Energiatasapaino ja kehonkoostumus

Teoriaa!? Nöyy!

Älä hätäile, tässä kirjassa teoriasta on vain välttämättömimmät osat. Jonkin verran teoriaa on hyvä tietää ymmärtääkseen, miksi käytännössä painonhallinnassa toimitaan kuten toimitaan. Jos haluaa muutosta, täytyy ajattelun ja toiminnan muuttua, ja se helpottaa, kun tietää tarkoin *'miksi?'*

Katsotaanpa alkuun pikaisesti, mitä tarkoittaa energiatasapaino ja mikä merkitys sillä on kehon koostumukseen.

Energia on ihmisen elämän edellytys. Energiaa tarvitaan kaikkeen, mitä teet, ja kaikkeen siihenkin, mitä tapahtuu vaikket mitään tekisikään. Energiaa tarvitaan mm. seuraaviin asioihin:

- ruuansulatus
- solujen ja kudosten uudelleen muodostus (hiusten, kynsien yms. kasvu)
- elimistön kemialliset prosessit
- hengittäminen
- sydämen toiminta
- ajattelu
- lihasten supistuminen
- jne.

Saat energiaa ruuasta tai elimistön energiavarastoista. Ruuassa energia on varastoitunut energiaravintoaineisiin eli hiilihydraatteihin, rasvoihin, proteiineihin ja alkoholiin.

Kun saat energiaa ruuasta saman verran kuin kulutat, elät energiatasapainossa ja kehonpaino ja kehonkoostumus pysyvät muuttumattomina.

Kun saat energiaa ruuasta enemmän kuin kulutat, energia varastoituu kehoon. Yleensä varastoitunut energia on rasvaa, jolloin puhutaan lihomisesta.

Kun saat energiaa ruuasta vähemmän kuin kulutat, täytyy kehon energiavajeen korvaamiseksi käyttää omia energiavarastojaan, joita ovat rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit. Toisin sanoen, **kun syöt vähemmän kuin kulutat, polttaa elimistö mielellään rasvaa energiantarpeensa täyttämiseen**. Myös elimistön hiilihydraatteja käytetään energianlähteenä, mutta elimistön hiilihydraattivarastot ovat verrattain pienet (aikuisella n. 400 - 500 g), joten rasvan vuoro tulee hyvin pian. Proteiineja eli lihasta elimistö käyttää energiakseen viimeisenä.

Näin ollen kehonkoostumuksesi ja kehonpainosi riippuvat täysin siitä, minkä verran ruokaa suustasi sisään laitat ja kuinka paljon energiaa päivän askareisiisi käytät. Pienenä poikkeuksena on elimistön vesipitoisuus, joka saattaa heitellä kilolla tai parilla, varsinkin naisilla kuukautiskierron mukaan.

Energiankulutus

Energiankulutus voidaan jakaa kolmeen osaan:

- Perusaineenvaihdunta (60-80 %)
- Fyysisen aktiivisuuden energiankulutus (15 -30 %)
- Ruuan aiheuttama lämmöntuotto eli ruuansulatus (n. 10 %)

Suurin osa energiankulutuksestasi tapahtuu perusaineenvaihdunnan kautta eli kehosi polttaa valtavat määrät energiaa pelkällä olemassaolollaan. Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan sydämen toimintaa, hengittämistä ja lämpötasapainon ylläpitoa. Käytännössä ihminen, jonka energian kokonaiskulutus on esimerkiksi 2500 kilokaloria päivässä, voi kuluttaa jopa 1500 - 2000 kilokalorin verran energiaa pelkästään sohvalla makoilemalla.

Perusaineenvaihdunnan energiankulutuksen määrä on hyvin yksilöllinen. Siihen vaikuttaa mm. ikä, koko (paino ja pituus) ja sukupuoli. Näiden avulla voidaan laskea *arvio* yksilön perusaineenvaihdunnan energiankulutuksesta (lasketaan tämä sinulle myöhemmin). Lisäksi perusaineenvaihdunnan energiankulutukseen vaikuttaa aktiivisen lihasmassan määrä (mitä enemmän lihasta, sitä suurempi lepokulutus) ja jonkin verran perimä (vaikutus n. 10 - 40 %).

Fyysinen aktiivisuus eli työ, kotiaskareet, arkiliikunta, kuntoliikunta yms. lisäävät energiankulutusta, mutta sen vaikutus kokonaiskulutukseen on vain n. 15 - 30 %. Vieläpä niin, että valtaosa tulee muusta kuin kuntoliikunnasta. Tämän vuoksi sanotaankin usein, että painonhallinnassa ruokavalion merkitys on jopa 80 % tuloksista. Toki kuntoliikunta kasvattaa aktiivista lihasmassaa (lisää peruaineenvaihduntaa), virkistää kehoa ja mieltä (auttaa pysymään hyvässä ruokavaliossa) ja tietenkin kuluttaa myös jonkin verran energiaa itse suorituksen aikana ja sen jälkeen.

Kolmas energiankulutukseen vaikuttava asia on ruuan aiheuttama lämmöntuotto eli ruuansulatus. Se koostuu ruuansulatuksesta, ravintoaineiden kuljetuksesta, imeytymisestä ja aineenvaihdunnasta. Ruuan aiheuttama lämmöntuotto riippuu siitä, mitä syödään. Proteiineilla lämmöntuotto on suurin, jopa 20-30 %. Hiilihydraateilla

lämmöntuotto on 5-10 %, ja rasvoilla pienin, vain 3-5 %. Tässä on yksi syy, miksi laihduttaessa on hyvä suosia proteiinipitoisia ravinnonlähteitä.

Energian saanti ja energiaravintoaineet (makroravinteet)

Saat energiaa ravinnosta, jossa energia on varastoutunut energiaravintoaineisiin. Energiaravintoaineet ja niiden energiapitoisuudet ovat:

- Hiilihydraatti 4 kcal/g
- Proteiini 4 kcal/g
- Rasva 9 kcal/g
- Alkoholi 7 kcal/g

Eli 100 grammaa rasvaa sisältää 900 kilokaloria energiaa, kun taas 100 grammaa hiilihydraattia sisältää 400 kilokaloria energiaa. Energiaravintoaineet eivät siis ole saman arvoisia energiapitoisuuksiltaan.

Tutustutaanpa tarkemmin energiaravintoaineisiin, eli makroravinteisiin.

Hiilihydraatit:

Tämä sisältö kirjan koko versiossa!

Proteiini:

Tämä sisältö kirjan kokoversiossa!

Rasva:

Tämä sisältö kirjan kokoversiossa!

Alkoholi:

Tämä sisältö kirjan kokoversiossa!

Energian varastoituminen kehoon - lihominen

Kun energian saanti ylittää energian kulutuksen, kehoon varastoituu energiaa, ja tällä tarkoitetaan lihomista. Yleensä kehoon varastoitunut energia on rasvaa.

Jos energiaylimäärä on hiilihydraattia, hapettuu se energiaksi n. 2 päivän kuluttua. Samalla hiilihydraattien hapettumista vastaava määrä energiaa jää hapettumasta rasvasta, eli kun hiilaria on liikaa, keho ei polta rasvaa. Lisäksi jos hiilihydraattia saadaan poikkeuksellisen suuri määrä (herkuttelu), varastoituu se elimistöön suoraan rasvaksi. Tämä johtuu siitä, että elimistö voi varastoida hiilihydraatteja vain pieniä määriä, mutta rasvaa teoriassa loputtomasti.

Jos energiaylimäärä on proteiinia, hapettuu se energiaksi n. viikon kuluessa. Proteeiinin ylimäärää vastaava energiamäärä jää hapettumasta rasvasta, eli jos proteiineja saadaan jatkuvasti liikaa, keho ei polta rasvaa.

Jos ylimäärä on rasvaa, se varastoituu suoraan rasvakudokseksi.

Jos ylimäärä on alkoholia, hapetus käynnistyy välittömästi. Alkoholia ei voi varastoida kehoon ollenkaan, ja tämän vuoksi niin kauan kuin alkoholia on kehossa, mikään muu energiaravintoaine ei pala energiaksi.

Ihminen siis kuluttaa pitkällä aikavälillä energiaa yhtä paljon riippumatta siitä, mitä syödään. Ylimääräinen energia vain varastoidaan kehoon rasvana odottamaan sitä päivää, kun haaksirikkoudutaan autiolle saarelle ja vararenkaalle tulee käyttöä. Tai sitä päivää, kun syödään alle kulutuksen ja energiavaje korvataan kehon rasvavarastoilla.

Ehkä tämä päivä (päivät!) on sinullakin pian edessä?

Lataa *Keventäjän käsikirja* kokonaisuudessaan ilmaiseksi osoitteesta:
https://www.treeniohjelma.org/keventajan-kasikirja/

Kirjassa käydään yksityiskohtaisesti ja käytännönläheisesti läpi millainen on terveellinen ja painonhallintaa tukeva ruokavalio. Yllätyt, kun huomaat, kuinka helppoa ja vaivatonta tavoitepainoon johtavan ruokavalion laatiminen ja noudattaminen lopulta on, kun sen laatii säännöllisyyden, monipuolisuuden, laadun ja määrän huomioiden. Sinun ei tarvitse nähdä nälkää tai syödä pelkkää porkkanaa. Itseasiassa, jos laihduttaminen on sinusta joskus tuntunut vaivalloiselta, olet tehnyt sen väärin!

Lisäksi kirjassa käydään läpi ne motivaation ylläpitoon ja uusien rutiinien muodostamiseen tarvittavat mielenhallinnan keinot, joilla pääset sen vaikeimman, eli ensimmäisten viikkojen ja kuukausien ylitse.

Kirjasta löytyy myös valmiit dieetit (sis. lakto-ovo-vege), joilla pääset heti alkuun!

Jos koet saavasi *Keventäjän käsikirjasta* apua painonhallintaan ja näet sinua miellyttäviä tuloksia jo ensimmäisen 30 päivän aikana, voit halutessasi maksaa kirjan ovh. hinnan 19,9€.