

KUINKA PUDOTTA A

KYMMENEN KILOA

365 COACHING

SISÄLLYSLUETTELO

RUOKAILU.....	1-3
LIIKUNTA.....	4
UNI.....	5
TAVOITTEET.....	6
TIIVISTELMÄ.....	7

OTA NÄMÄ ASIAT HUOMIOON RUOASSA

RYTMITÄ

Pida huoli, että syöt säännöllisesti. Tämä voi vaatia alkuun tietoista suunnittelua, mutta ajan kanssa siitä muodostuu pysyvä rutiini.

Yksi yleisimmistä ongelmista on huono ateriarytmi joka johtaa heikkoon/väsyneeseen oloon ja usein myös kovaan nälän tunteeseen oloin kohden. Tällöin turvaudutaan usein johonkin helpoimpaan, mutta myös vähiten omaa vireyttä ja hyvinvointia tukevaan vaihtoehtoon.

Tästä kaikesta lähteekin ajan kanssa jatkuva kierre päälle, joka ei katkea ilman tietoista muutosta johonkin tässä esiintyvistä ongelmakohdista.

ENNAKOI

Jotta ateriarytmistä saisi tasaisen kaikissa elämän käänteissä, vaatii se aina jonkin asteista ennakointia. Mieti siis tarvittaessa jo vaikka edellisenä iltana tulevan päivän menoja ja miten/missä tulet syömään.

Välillä asiat eivät mene niin kuin itse haluaisi, eikä se paras vaihtoehto ole välttämättä heti saatavilla. Voit silti ennakoida ja ottaa menoille mukaan jotakin pientä evästä tai käydä kaupasta hakemassa nopeaa purtavaa.

Mikäli aikataulut ovat hyvin tiukkoja, eikä varsinaiselle syömiselle jää juurikaan aikaa, on esimerkiksi smoothiet tai kaupan valmiit proteiinijuomat kätevä nopea vaihtoehto.

Voit tehdä kotona itse smoothien valmiiksi ja napata matkalle mukaan. Myös perinteiset eväslievät ovat helppo ratkaisu ja niiden väliin voikin laittaa hyvinkin laidasta laitaa täytettä.

Kaupasta voi myös hakea paistopisteeltä esimerkiksi karjalanpiirakoita ja napata proteiinin lähteeksi vaikkapa paketin vuolukanaa tai muuta vastaavaa helposti pakattua lihaa.



SYÖ RIITTÄVÄSTI PROTEIINIA

Ateriat olisi hyvä koostaa aina jonkin proteiiniinlähteen ympärille.

Ateriavalinnasta riippuen hyviä lähteitä ovat kaikki lihat, leikkeleet, kananmunat ja maitotuotteet. Maitotuotteissa löytyy myös paljon korkeaproteiinisia vaihtoehtoja erilaisista rahkoista ja raejuustoista. Kasvisyöjillekin on nykypäivänä olemassa useita helppoja ja hyviä vaihtoehtoja. Esim. soijarouhe, tofu, Härkis, linssit, pavut yms.

Maitorahka toimii myös hyvänä pohjana smoothieissa, jonka päälle pystyy sitten lisäämään aivan laidasta laitaan eri lisukkeita oman maun mukaan.



VALITSE VÄHÄRASVAINEN

Suosi aina vähärasvaisia tuotteita. Jauhelihoissa kannattaa valita nautan 10% jauheliha rasvaisempien sijasta. Leikkeleissä kannattaa valita sellaisia joissa on rasvaa parin gramman tuntumassa ja proteiinia puolestaan mieluiten yli 16 grammaa.

Leivänpäällisjuustoissa, tuorejuustoissa, raejuustoissa ja muissa maitotuotteissa löytyy myös reilusti vähärasvasia vaihtoehtoja. Ei siis välttämättä tarvitse aina lähteä muuttamaan omia ateriakokoja kovinkaan dramaattisesti pienemmiksi kun valitsee niistä nykyisistä ruokatottumuksistaan vain niitä parempia vaihtoehtoja.

KASVIKSIA JA KUITUA

Lämpimillä aterioilla olisi hyvä olla edes vähän joitakin kasviksia. Ne eivät saa maagisesti sitä painoa putoamaan vaikka välillä niistä tunnutaan puhuvankin eri keskustelupalstoilla sinä ratkaisevana muuttujana.

Loppujenlopuksi se paino putoaa kun ollaan energiavajeessa, söipä niitä kasviksia sitten vähän tai paljon. Kasvikset kuitenkin helpottavat painonpudotusta pitämällä nälkää paremmin poissa, joka taas puolestaan vähentää niitä "repsahduksia" huonompiin valintoihin.

Toki kasviksilla on myös terveyden ja suoliston toiminnan kannalta paljon positiivisia vaikutuksia.

Yksi helppo muutos kasviksia syödessä on syödä ne ensin ennen varsinaista lämmintä ateriaa. Tutkimukset puoltaa tasaisempia verensokereita kun syödään kasvikset ensin ja sen jälkeen vasta muut ravintoaineet aterialta. Kasviksien kuitu pohjalle syötynä hidastaa hieman muiden ravinto-aineiden kulkua ja tasaa verensokereita, pitäen samalla pidempään kylläisenä.

Kylläisyyden lisäksi kuidulla on valtava rooli suoliston normaalin toiminnan ylläpitämisessä. Kannattaa siis suosia yleisesti ruokailuissa kuitupitoisia vaihtoehtoja. Esim. Vaalean leivän tilalle kaura- tai ruisleipää. Tavallisen vaalean makaronin tilalle tummaa makaronia. Aamuisin puuron sekaan voi myös lisätä erilaisia leseitä ja marjoja.

Aina ei siis tarvitse laittaa välttämättä koko ruokavaliota uusiksi. Pienillä muutoksilla samankaltaisiin nykyisiin tuotteisiin pystyy tekemään jo selkeää muutosta.



LÖYDÄ MIELUISA LIIKUNTAMUOTO

Säännöllinen liikunta tuo hyvän pohjan painonpudotukselle ja lisää myös omaa vireyttä ja jaksamista arjessasi.

KARTOITA AKTIIVISUUTESI

Kartoita tämän hetken aktiivisuutesi ensin. Puhelimilla ja aktiivisuusrannekeilla pystyy seuraamaan paljonko kävelet viikkotasolla. Laitekohtaisesti tulee aina pientä heittoa, mutta pystyt kuitenkin tarkastelemaan riittävän suuntaa antavasti kokonaisuuttasi.

Listaa myös ylös muita liikkumisasi, kuten lenkkeily, uinti, kuntosalitreeneit, kotitreeneit yms.

ERILAISET LIIKUNTAMUODOT

Mieti mikä liikuntamuoto on sinulle tällä hetkellä mieluisin tai mihin haluaisit tutustua.

Mahdollisuuksia on monia, kuten esim. kuntosali, kotitreeneit, ryhmäliikuntatunnit, juoksulenkit, kävelylenkit, uinti, padel, sulkapallo, hiihto...

Ihan perus hyötyliikunnalla saa jo isoa muutosta ilman mitään sen intensiivisempää urheilua. Kaupassa, töissä, salilla tai vaikkapa ystävällä/perheenjäsenellä käynnit voi myös etäisyydestä riippuen hoitaa toisinaan kävellen tai polkupyörällä. Aina ei tarvitse turvautua autoon eri matkojen taittamisessa.

Nykypäivänä myös esimerkiksi sähköskuutit lisäävät paljon passiivisuutta, kun ei tarvitse sitäkään vähää liikkuu omin jaloin kaupungilla ollessa. Jo pienistä muutoksista eri arjen tilanteissa alkaa kasaantumaan lopulta isompi palanen painonpudotusta ajatellen.

KUINKA PALJON JA MITEN EDETÄ

Kartoita tämän hetken menot ja aikataulut ja katso miten pystyisit helpoiten lisäämään arkiaktiivisuuttasi.

Ei kannata heti aluksi lähteä tavoittelemaan mitään seitsemää juoksulenkkiä viikkoon, vaan kannattaa enemmän ajatella määrää "haitarina". Tavoite voi olla vaikka kolme lenkkiä viikkoon, mutta aseta itsellesi tavoite käydä 1-3 lenkkiä viikkoon. Kolme lenkkiä on hieno saavutus aikaisempaan nollaan nähden, mutta välillä arjen kiireiden kasaantuessa se yksikin lenkki on jo voiton puolella! Älä siis ole liian ankara itsellesi mikäli et aina ehdi tekemään kaikkea mitä olisit halunnut.



UNI

Unen määrä ja laatu vaikuttavat myös omalta osaltaan painonpudotukseen.

Vähäiset yöunet nostattavat greliini-hormonin tuotantoa, joka saa ruokahalun nousemaan ja laskevat leptiini-hormonia, joka saa nälän tunteen nousemaan.

Mikäli huomaat ongelmia nukahtamisessa tai yöllisessä heräilyssä, kannattaa miettiä mistä ne voisivat johtua.

Pidä huoli, että makuuhuone on iltaisin viileä ennen nukkumaanmenoa. Kiinnitä myös huomiota kofeiinin nauttimisen ajankohtaan. Kofeiinin puoliintumisaika on n. 6 tuntia. Ei siis kannata enää kovin myöhään nauttia kofeiinipitoisia juomia.

Myös tv:n tai puhelimen tuijottaminen ennen sänkyyn menoa (tai sängyssä ollessa) vaikuttaa useimmiten nukahtamiseen. Kannattaa siis lopettaa ruudun tuijottaminen hyvissä ajoin ennen kuin suuntaat sänkyä kohti.

Yöllinen heräily voi johtua stressistä tai vessassa käynnin tarpeesta. Vähennä siis veden juontia illalta mikäli on tarvetta rampata vessassa öisin.

Stressitekijöiden kohdalla aihealue on valtava, mutta pyri kartoittamaan mitkä asiat voisivat olla mielenpäällä (työt, talous, parisuhde, terveys yms.) ja lähde sen jälkeen miettimään miten pystyt itse vaikuttamaan niihin asioihin. Useimmiten koko stressin aiheuttajaa ei voi kerralla ratkaista, mutta jo pienellä helpotuksella voi olla isokin vaikutus.



KUVITTELE MILTÄ TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN TUNTUU



Kuvittele vielä lopulta miltä tuntuu ja mitä kaikkea tavoite tuo mukanaan, kun saat haluamasi määrän painoa pois. Oma jaksaminen, parempi terveydentila joillain osa-alueilla, vanhoihin vaatteisiin mahtuminen, parempi vireystila ja parempi minäkuva ovat yleisiä asioita mitä kuulee listattavan. Mieti siis miltä itsestäsi tuntuu tavoitteen saavuttamisen jälkeen.

Muista myös nauttia matkasta ja uuden oppimisesta, äläkä mieti ainoastaan lopullista määränpäättä.

Kannattaa jakaa oma tavoite pienempiin aikaikkunoihin, sekä välitavoitteisiin. Sen sijaan, että haluat tiputtaa vain 10kg painoa, mieti mieluummin haluavasi löytää jokin mieleinen liikuntamuoto ensimmäisen kuukauden aikana ja ota tavoitteeksi pudottaa 2-3kg siinä samalla. Jatka siitä pala palalta tavoitteita kohti lopullista määränpäättä.

LÄHDE TEKEMÄÄN

1. Rakenna itsellesi selkeä, mutta joustava rytmi ateriointiin.
2. Katso mitä syöt tällä hetkellä ja lähde vaihtamaan niitä parempiin, sekä kylläisyyttä pitävämpiin vaihtoehtoihin.
3. Kartoita nykyinen aktiivisuusmääräsi ja lähde lisäämään sitä askelten muodossa ja/tai etsi uusi harrastus arkeesi.
4. Mikäli unen kanssa on ongelmia, tee tietoisesti muutoksia sitä edeltäviin toimenpiteisiin.
5. Listaa itsellesi mitä haluat saavuttaa ja miltä sinusta tuntuu kun olet saavuttanut ne.

Jos tuntuu hankalalta löytää itsekseen punaista lankaa tekemiseen, niin laita viestiä ja voidaan keskustella tarkemmin haasteistasi. Usein saavutat nopeammin ja varmemmin asettamasi tavoitteet ammattilaisen avulla.

365VALMENNUS@GMAIL.COM

WWW.365COACHING.FI

INSTAGRAM: @TONY.LINKOHAKA

