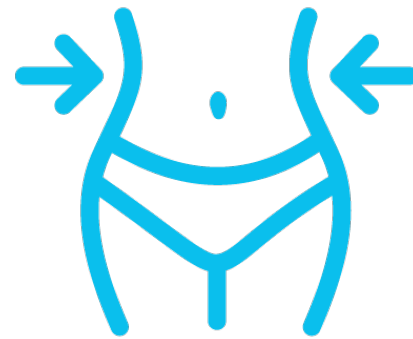




NELJÄLLÄ KEINOLLA KEVYEMPI KESKIVARTALO

ALOITA TÄSTÄ

Toivoisitko kiinteämpää kehoa tai solakampaa keskivartaloa? Tuntuuko, että ylimääräiset kilot istuvat tiukassa? Kaipaanko kevyempää oloa ja sen myötä parempaa jaksamista? Haluaisitko polttaa rasvaa?

Kiinteytymiseen ei ole oikotietä, mutta positiivista on se, että **jo pienillä muutoksilla on merkitystä** ja samalla nämä muutokset tekevät keholle ja mielelle hyvää kokonaisvaltaisesti. Tässä oppaassa käymme läpi neljä tärkeintä asiaa, joiden avulla saat tutkitusti kevyemmän keskivartalon.

1. Uni on aliarvostetuin tekijä painonhallinnassa

Riittävä määrä laadukasta unta on rasvanpolttoa tai kiinteytymistä tavoittelevan ykkösprioriteetti. Väsyneenä ja univajeisena aineenvaihdunta hidastuu ja rasvan palaminen vähenee. Lisäksi mieliteot huonolaatuiseen ruokaan saattavat lisääntyä eikä ravitsevien annosten kokoamiseen riitä energiaa. Väsymys aiheuttaa myös sen, että arkiliike vähenee ja toisaalta liikunnan tai treenin tehot laskevat, mikä vähentää kokonaiskulutusta entisestään. Yksittäiset huonosti nukutut yöt eivät haittaa, mutta **jatkuva nipistäminen yöunista tai univaikeudet voivat olla merkittävä selittäjä sille, miksi kilot istuvat tiukassa** tai vyötärölle tuntuu kertyvän ylimääräistä kuin itsestään.

Useimmat aikuiset tarvitsevat 7–8 tuntia laadukasta unta joka yö. Varaa kuitenkin aikaa myös nukahtamiseen. Makuuhuoneen pimentäminen ja viilentäminen ovat hyviä keinoja parantaa unen laatua. Muista, että krooniseen univajeeseen tottuu ja olo voi tuntua olevan ihan ok, vaikka kehon toimintakapasiteetti ei olekaan läheskään optimaalinen. **Kokeile priorisoida unta kahden viikon ajan ja katso, huomaatko muutoksia olossa ja toimintakyvyssä.**



SEURAAVAKSI...

2. Solakka vyötärö tehdään keittiössä

Sanonta siitä, että solakka vyötärö tehdään keittiössä, pitää sinänsä paikkansa, sillä **noin 80 prosenttia kiinteytymistuloksista saadaan ravinnon avulla**. Suurelta määrältä liikuntaa eivät kiinteytä, ellei ruokavalio ole kunnossa. Rakettitieteestä ei kuitenkaan ole kysymys, vaan kun ruokavalion peruspilarit ovat kunnossa, syöminen on samaan aikaan joustavaa ja hyvinvointia tukevaa.

Syö enemmän värejä

Jos ruokavaliosi on jo mielestäsi terveellinen, mutta paino ei silti tunnu laskevan, **kokeile ensi tekijöiksi lisätä kasvien määrää kiloon tai jopa puoleentoista**. Syö osa kasviksista hellävaraisesti kypsennettynä, osa tuoreena ja vaihtele värejä ja lajikkeita. Myös marjat lasketaan ja niitä kannattaa syödä runsain mitoin. Hedelmiä voi syödä vaihdellen 2–3 kappaletta (banaania ja perunaa ei kuitenkaan lasketa kasviskiloon).

Kasvikset ja marjat ovat kaikkein parhaita kuidun lähteitä suoliston kannalta. Niistä saatavat kuidut toimivat hyvien suolistomikrobien ravintona ja edistävät suoliston bakteerikirjon säilymistä terveyttä edistävänä.

Värikkään ruuan lisäksi suolistoa voi tukea maitohappobakteereja sisältävillä ruuilla, kuten maustamattomilla hapankasvituotteilla (jogurtti, viili, piimä, kefiiri) ja hapattetuilla vihanneksilla kuten hapankaalilla. **Myös maitohappobakteerivalmisteilla voi lisätä suoliston hyvää bakteerikirjoa**. Tutkimuksissa suoliston bakteerikannan on todettu olevan erilainen ylipainoisilla normaalipainoisiin verrattuna.



HUOMIOI MYÖS TÄMÄ

Syömämme ruoka vaikuttaa mikrobiston koostumukseen jo muutamassa päivässä, ja ilmeisesti suolistomikrobit vaikuttavat sekä insuliiniresistenssiin ja rasva-aineenvaihduntaan että suolisto-aivo-yhteyden kautta suoraan aivoihin. Jos syöt paljon sokeria, valkojauho-tuotteita ja huonolaatuisia rasvoja, mikrobistosi muokkaantuu sen mukaiseksi: terveydelle haitallisemmat lajit lisääntyvät ja ne voivat vaikuttaa hermoyhteyden kautta jopa mielitekoihin. Täten **se, millaista ruokaa syömme vaikuttaa pidemmällä aikavälillä siihen, mitä meidän jatkossakin tekee enimmäkseen mieli**: oli se sitten prosessoitua ruokaa tai vihanneksia ja marjoja.

Proteiini edistää kylläisyyttä ja säästää lihasmassaa rasvanpoltossa

Jos halutaan polttaa rasvaa tai lisätä lihasta kehon kiinteytymiseksi, proteiini on tässä olennaisessa roolissa. Kiinteytymistä haluavalle sopiva proteiininsaanti on noin 2 grammaa per rasvaton painokilo, rasvan polttoa tavoittelevalle vähän enemmänkin, noin 2,5 g rasvatonta paino-kiloa kohden. **Proteiinilla on voimakas kylläisyysvaikutus, joka vähentää nälän tunnetta energiavajeessa ollessakin**, toki yhdessä runsaan kasvismäärän kanssa. Lisäksi proteiini säästää lihasmassaa: jos ruokavaliossa on niukasti proteiinia, lihasmassaa häviää rasvanpolton yhteydessä enemmän kuin runsasproteiinisella ruokavaliolla. Lihaksen väheneminen taas hidastaa aineenvaihduntaa ja vaikeuttaa rasvan palamista ja rasvanpolttotulosten ylläpitämistä.

Keskity siihen, että **jokaisella aterialla on selkeä proteiininlähde, josta saat noin 20–25 grammaa proteiinia**, eli noin kämmenen kokoinen pala proteiininlähdettä. Parhaita valintoja ovat vähärasvaiset lähteet. Rasvat kannattaa lisätä erikseen hyvistä lähteistä, ei missään nimessä jättää kokonaan pois.



TÄRKEÄÄ TIETÄÄ RASVANPOLTOSTA

Energiavaje on välttämätön

Jos kehosta halutaan polttaa rasvaa, tarvitaan energiavaje, eli syödään vähemmän kuin kulutetaan. Tämä on fakta ruokavalion koostumuksesta riippumatta. Kiinteytymistä ilman painonpudotusta voi tapahtua ilman varsinaista energiavajetta, kun hyvä ruokavalio yhdistetään napakkaan lihaskuntotreeniin, mutta **jos rasvaa halutaan vähentää, täytyy syödä alle kulutuksen**. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kärsisi nälästä, sillä ruuan määrä ja energiamäärä ovat eri asioita. Jos koko ajan on kova nälkä, ruokavalion toteutus ei ole kunnossa.

Rasvanpoltossa vähemmän ei ole automaattisesti enemmän

Liian vähäinen energiansaanti on yksi kompastuskivi, joka voi hidastaa rasvan palamista ja lopettaa sen jopa kokonaan. Kun energiaa saadaan pitkän aikaa vähemmän kuin kulutetaan, aineenvaihdunta mukautuu siihen ja hidastuu. Siksi **rasvanpolttoa täytyy tauottaa ylläpitojaksoin**, jolloin syödään sen verran kuin kulutetaan ja pidetään yllä sen hetkistä painoa.

Nyrkkisääntö on, että noin neljän kuukauden rasvanpolton jälkeen olisi hyvä pitää saman mittainen (tai vähintään kahden kuukauden) ylläpitojakso, jonka aikana aineenvaihdunta tehostuu. Sen jälkeen voi palata taas rasvanpolttoon, joka yleensä **lähtee sujumaan huomattavasti tehokkaammin** kuin edellisen rasvanpolttojakson loppupuolella. Vaikka tämä voi tuntua vaistonvastaiselta, se toimii tutkitusti parhaiten.



HUOMIOI NÄMÄ ASIAT

Ilman ylläpitojaksoa keho ajautuu pitkällä aikavälillä säästöliekki-kierteeseen, jossa **rasva ei syömisen vähentämisestä huolimatta pala**. Sen seurauksena moni vähentää syömistä edelleen, mikä pahentaa tilannetta koko ajan ja hidastaa aineenvaihduntaa entisestään. Sopiva päivittäinen energiavaje on yleensä 300–500 kcal vähemmän kuin kuluttaa. Jos syö todella niukasti, esimerkiksi 700–1000 kcal alle kulutuksen, säästöliekkitila voi syntyä jo suhteellisen lyhyessäkin ajassa. Tässä on huomattavia yksilöllisiä eroja, mutta moni nainen koittaa turhaan pärjätä vuosiakin hyvin niukalla syömisellä, ja silti paino tuntuu junnaavan tai jopa nousevan eikä kehon koostumus parane.

Vaikka ruokavalion osuus rasvanpoltossa vaikuttaa valtavan suurelta, **ei muita tekijöitä pidä aliarvioida**. Uni luo pohjan sille, että aineenvaihdunta toimii ja jaksaa panostaa ruokavalioon. Ilman lihaskunto- liikuntaa keho ei kiinteydy tehokkaasti, vaikka rasva vähenisikin. Liika stressi ilman sen hallintaa voi hidastaa rasvan palamista huomattavasti, vaikka edellä mainitut tekijät olisivatkin kunnossa.

3. Oikeanlainen liikunta tukee rasvanpolttoa

Rasvanpoltto onnistuu pelkällä ruokavaliollakin, mutta **liikunta tehostaa ruokavalion vaikutusta selkeästi**. Etenkin lihaskuntoliikunnasta riittävän suurella vastuksella (kuten itselle sopivan raskailla painoilla) on todettu olevan selkeää hyötyä rasvanpoltossa ja aineenvaihdunnan tehostamisessa. Ilman riittävää lihasmassaa kehosta ei tule kiinteää, vaikka rasvan määrä vähenisikin. Kiinteytymistä tavoittelevalle lihaskuntoharjoittelu on välttämätöntä, sillä nimenomaan lihaskudos on se, joka saa kehon näyttämään napakalta. Mitä enemmän lihaskudosta kehossa on, sitä enemmän voi syödä myös lepopäivinä ilman rasvan



TIEDOSTA MYÖS TÄMÄ

Aerobinen liikuntaa tehostaa rasvanpolttoa ja on hyvä lisä, mutta pelkän aerobisen liikunnan lisäämisellä aineenvaihdunta kiihtyy vain hetkellisesti. Jos aerobisen lisäksi **ei harrasteta lihaskuntoliikuntaa, kehosta vähenee rasvan lisäksi myös lihaskudosta**, kun lihaskuntoharjoittelun myötä sen määrä voi rasvanpolton aikanakin lisääntyä.

4. Stressinhallinta on yksi kiinteytymisen avaintekijöistä

Stressi ei ainoastaan kiristä mieltä, vaan vaikuttaa kehoon kokonaisvaltaisesti. Rungas stressihormonien erityis muuttaa hormonien muiden tuotantoa ja esimerkiksi sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Hetkellisestä stressistä ei ole haittaa, mutta **jos se jatkuu pidempään, se sekä estää rasvan palamista** että lisää energian varastoitumista rasvakudokseksi etenkin vyötärölle.

Stressiä on meillä kaikilla ja sitä aiheutuu myös positiivisista haasteista. Stressin täydelliseen eliminoimiseen ei siis kannata pyrkiä, mutta sitä on tärkeää hallita. **Etsi itsellesi sopivimmat keinot rentoutua**. Näitä voivat olla luonnossa liikkuminen, perheen tai ystävien kanssa vietetty rauhallinen aika, käsityöt, hieronta, saunominen, lukeminen tai lempeät liikuntalajit.

Myös kova treeni voi saada ajatukset tehokkaasti pois esimerkiksi työasioista mutta muista, että sekin on elimistölle stressi, joten vastapainoksi tarvitaan kevyttä liikettä ja kehon huoltamista esimerkiksi liikkuvuusharjoituksilla, venyttelyllä ja putkirullailulla. **Anna aivoille lepoa myös näytön tuijottamisesta** ja valitse rentoutumiskeinoja, joihin elektronisten laitteiden käyttö ei kuulu.



ÄLÄ JÄTÄ NÄITÄ ASIOITA HUOMIOIMATTA

Jos meneillään on erityisen stressaava elämäntilanne, etkä voi poistaa stressin aiheuttajaa, älä ota paineita tästä. Myöskään elämäntapa-remontille tai isommalle painonpudotukselle aika ei ole kovin sopiva, joten jätä suosiolla se myöhemmäksi. **Tee kuitenkin pieniä asioita hyvinvointisi tueksi**, se auttaa sinua selviytymään stressitilanteesta ja parantaa sekä psyykkistä että fyysistä jaksamistasi.

Helpota muutosten tekoa edellä mainituissa asioissa

Yksi erittäin toimivaksi todettu keino helpottaa uuden asian saamista tavaksi on tehdä ympäristöstä muutosta tukeva. Usein puhutaan myös polun tasoittamisesta. **Mieti konkreettisia päivittäisiä tekoja, jotka auttavat sinua noudattamaan suunnitelmaasi.**

Jos olet päättänyt, että menet töiden jälkeen jumppatunnille, pakkaa jo illalla treenikassi ja hyvä välipala valmiiksi. Jos tavoitteenasi on syödä jokaisella aterialla kasviksia, huolehdi, että ostat niitä kotiin reilusti jokaisella kauppareissulla. **Voit myös varautua kiireeseen tai hirmunälkään** pilkkomalla tai kypsentämällä niitä etukäteen höyryttämällä tai uunissa useammalle aterialle kerralla. Jos haluat panostaa uneen ja mennä kymmenen aikaan nukkumaan, aseta puhelimeen toistuva hälytys 30–60 minuuttia aiemmin muistuttamaan, että on aika alkaa rauhoittumaan iltatoimiin.

Sitoudu siis muutoksiin ja tue itseäsi niiden toteuttamisessa sen sijaan, että roikkuisit itsekurin varassa. Näin muutokset tulee helpommin ja todennäköisemmin tehtyä, etkä jätä onnistumista sattuman varaan.



VIIMEISIMMÄKSI, MUTTEI VÄHÄISIMMÄKSI...

Aina, kun opettelee jonkin uuden asian tai muuttaa jotakin, aluksi vaaditaan enemmän tietoista keskittymistä. Pikkuhiljaa, joskus suhteellisen nopeastikin, uudesta asiasta tulee tapa, jolloin se vähän kuin automatisoituu ja sujuu arjessa ilman ongelmia. **Muutosvaiheeseen kuuluu myös se, etteivät asiat aina mene putkeen.** Muista, että hetkelliset poikkeamat uudesta tavasta kuuluvat asiaan eivätkä ne ole epäonnistumista.

Esimerkki: olet ottanut tavoitteeksi kuntoilla kahdesti viikossa ja se on pääosin sujunutkin, kunnes tulee flunssa tai poikkeavan kiireinen viikko ja liikuntakerrat jäävät välistä. Tämä saattaa masentaa, kun hyvin alkanut liikuntaputki katkeaa. **Voit kuitenkin kääntää ajatukset positiiviseksi:** ”tämä ei haittaa, lepoviikko voi tehdä keholle hyvää ja ensi viikolla jatkan kuin taukoa ei olisi tullutkaan”. Kun selätät eteen tulevan esteen, olet ison askeleen pidemmällä kuin ennen sitä. Jatkaminen mutkista huolimatta lisää omaapystyvyyden tunnetta ja luottoa sekä sen hetkisessä että tulevissakin muutoksissa onnistumiseen.

On suositeltavaa, että **muutosten tekemisen aloittaa pienimmästä tai sinulle helpoimmasta muutoksesta.** Näin onnistumisen todennäköisyys kasvaa ja saat lisää itseluottamusta ja motivaatiota tehdä muitakin muutoksia. Kannattaa myös muistaa, ettei mikään polku ole suoraviivainen. Jos muutokset olisivat todella helppoja, kaikki ihmiset olisivat jo tavoitteissaan. On tutkittu, että kun suhtaudut itseesi myötätuntoisesti, selviät takapakeista paremmin ja onnistut todennäköisemmin saavuttamaan tavoitteesi ja olet muutenkin tyytyväisempi elämääsi.



LÄHDELUETTELO

David, LA, Maurice, CF, Carmody, RN, Gootenberg, Db, Button, JE, Wolfe, BE, Ling, AV, Devlin, AS, Varma, Y, Fischbach, MA, Biddinger, SB, Dutton, RJ, Turnbaugh, PJ. Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. *Nature* 2013;505: 559-563.

Flint, HJ, Scott, KP, Louis, P, Duncan, SH. The role of the gut microbiota in nutrition and health. *Nat. Rev. Gastroenterol Hepatol* 2012;9: 577-589.

Graf, D, Di Cagno, R Fåk, F, Flint, HJ, Nyman, M, Saarela, M, Watz, B. Contribution of diet to the composition of the human gut microbiota. *Microb Ecol Health Dis* 2015;26: 26164.

Kovatcheva-Datchary, P, Nilsson, A, Akrami, R, Lee, YS, De Vadder, F, Arora, T, Hallen, A, Martens, E, Björck, I, Bäckhed, F. Dietary fiber-Induced improvement in glucose metabolism is associated with increased abundance of *Prevotella*. *Cell Metab* 2015;22: 971-982.

Manco M1, Putignani L, Bottazzo GF. Gut microbiota, lipopolysaccharides, and innate immunity in the pathogenesis of obesity and cardiovascular risk. *Endocr Rev.* 2010; 31: 81744.

Haikarainen T. Lihaskasvu ja rasvanpoltto. *Fitra* 2016