

# Kesäkuntoon

*Ravitsemus on kehonkoostumuksen perusta*



Mitä sinä haluat?

Miksi?

# Määritä oma päämäärä

*Pidä siitä kiinni*

Kiinteytyminen

Painonpudotus

Lihasmassan kasvatus

Mikä on sinun tavoite?

Kuinka paljon tuloksia haluat saada?

Mitä olet valmis tekemään sen eteen?

Mistä olet valmis luopumaan?

Kuka on sinun tukena?

Mikäli haluat saada unelmakehon, se vaatii periksiantamattomuutta ja sitoutumista.



Mikä on sinun unelmakehosi?

Riippumatta tavoitteestasi, tarkista että ateriarytmisi on kunnossa!

- Aamiainen
- Lounas
- Päivällinen
- Iltapala

Lisäksi välipaloja jokaisen yksilöllisen tarpeen mukaan.

### **Aamiainen:**

Aamiainen on tärkeä, koska se katkaisee yön paaston (englanniksi breakfast - katkaise paasto). Ihminen kuluttaa energiaa myös levossa. 70kg painava nainen kuluttaa levossa 65kcal tunnissa, eli 8 tunnin yönien aikana jo 520kcal eli yhden lounaan verran (vertaa - tunti kuntosalilla voi kuluttaa saman verran kaloreita).

Aamiaisen poisjättäminen voi pienentää päivän energiansaantia, mutta samalla se voi pienentää NEATtia (non exercise Activity Thermogenesis) eli sitä tiedostamatonta liikkumista, jota jokainen tekee päivän aikana. Eli kun tämä liikehdintä jää pois aamiaisen poisjäännin vuoksi, myös kokonaisenergiankulutus päivän aikana pienenee.

Ilman aamupalaa, nälkä helposti kasvaa päivän mittaan ja iltanapostelu voi saada uudet mittasuhteet. Eli vaikka syö hyvän lounaan ja välipalat ja päivällisen, illalle jää silti ihmeellinen nälkä, jonka takia tulee naposteltua yli oman tarpeen.

Aamiainen on hyvä startti päivälle, keho tuntee saavansa energiaa yöllisen paaston jälkeen ja se auttaa pitämään ateriarytmin tasaisena pitkin päivää, jolloin se auttaa myös verensokerin pysymiseen tasaisempana.

### **Jos aamiainen ei vain maistu? Mitä tehdä?**

Aamiaiseen kannattaa panostaa, koska se takaa hyvän startin päivälle. Mikäli aamiainen ei maistu, tarkista mitä syöt illalla. Jos iltapala on ollut hyvin runsas, aamulla ei välttämättä maistu. Voitko pienentää iltapalaa, jotta aamiainen maistuisi paremmin?

Aamiaiseen tottuminen voi viedä aikaa, mutta se on tapa, josta voi saada hyvän rutiinin. Sinittele aluksi. Ruokahalu katoaa helposti, jos ei syö oikein tai tarpeeksi. Mutta pikkuhiljaa keho alkaa tottumaan ja näläntunne palaa. Kaikki on kiinni omasta toiminnasta ja motivaatiosta. Haluatko jaksaa paremmin päivän mittaan? Haluatko pitää verensokerin tasaisempana?

Myös stressi ja väsymys voivat vaikuttaa näläntunteeseen. Tarkista nukutko tarpeeksi, stressaatko elämässä liikaa? Ja mikäli vastaus on myönteinen, voiko näihin asioihin vaikuttaa tai onko kyseessä hetkellinen tilanne, joka menee ohi?

Jos taas aamulla ei ehdi syödä ja nukkuminen ajaa aamiaisen yli, niin onko mahdollista valmistaa aamiainen niin että se tulee mukaan take awayna?

Aamiainen kannattaa nauttia kahden tunnin sisällä heräämisestä.



**Hyvä aamiainen sisältää oikeanlaista hiilihydraattia, proteiinia ja väriä. Mikäli puuro on tehty esim rasvattomaan maitoon, siinä on jo kivasti proteiinia, mutta mikäli se on keitetty veteen, on hyvä lisätä aamiaiselle esim kananmuna, pähkinöitä tai vaikkapa raejuustoa.**

### **Lounas ja päivällinen:**

Avainasemassa kasvikset! Hyvä proteiininlähde ja hyvä hiilihydraatinlähde.

Normaalin lautasmallin mukaan

1/2 värikästä ruokaa eli salaattia ja vihanneksia, mukaan kasviöljyä tai kasvipohjaista salaatinkastiketta

1/4 lisuke eli riisiä, pastaa, perunaa

1/4 proteiininlähde eli liha, kala tai kasvis

Juomana rasvaton maito, piimä tai vesi

Lisäksi täysjyväleipää, päälle kasvisrasvaveitettä

Jälkkäriksi marjoja tai hedelmä

Vegaanin lautasmalli

1/3 kasviksia

1/3 hiilihydraattisäkettä

1/3 proteiinipitoista ruokaa

Lasillinen monipuolisesti täydennettyä kasvijuomaa

Pala leipää, päälle kasvismargariinia tai kasvistahnaa

Jälkkäriksi marjoja tai hedelmä

### **Syö itsellesi energiaa päivään!**

Kunnon lounas pitää naposteun loitolla ja kehon energisenä. Liian raskas lounas väsyttää helposti, joten syö vain oman tarpeen mukaan. Varsinkin lounasruokaravintoloissa, joissa annoksen kokoon ei voi itse vaikuttaa, voi lautanen olla helposti liian täysi. Silloin on hyvä muistaa, että kaikkea ei tarvitse syödä. Syö vain itsellesi sopiva määrä ruokaa.

Lounas on päivän keskeinen ateria. Jos se jää liian pieneksi tai myöhäiseksi, vaikuttaa se heti vireystasoon, työtehoon sekä treenin kulkuun. Harva meistä jaksaa oikeasti pelkällä salaatti lounaalla, joten panosta laatuun ja volyymiin. Syö oikeita asioita hyvällä fiiliksellä. Silloin kun päädyt salaattiin, muista täydentää ateriaa leipäpalalla ja hedelmällä.

Kun lounas on tarpeeksi runsas ja terveellinen, se ruokkii sekä kehoa että mieltä jaksamaan päivän haasteissa. Kun kasviksia on lautasella riittävästi, suojaa se ylensyönniltä ja pitää pidempään kylläisenä.

Muista salaatti myös keittolounaalla ja pasta-aterialla. Valmisateriastakin voi saada sopivan, kun muistaa ottaa salaatin kylkeen.



**Hyvä lounas huolehtii päivän energiatasosta**

### **Hyvä välipala virkistää ja auttaa pitämään verensokerin tasaisena**

Välipala auttaa jaksamaan, mutta se ei ole oikean aterian korvike. Jotta päivässä riittää energiaa, eikä hirmunälkä yllätä, on oikein sopivaa nappailla välipaloja tarpeen mukaan. Erotta kuitenkin välipala ja turha napostelu toisistaan.

Välipalan voi koostaa samalla ajatuksella kuin lounaan tai päivällisen. Puolet värikästä osastoa ja lisäksi hyvä hiilihydraatinlähde ja proteiinia.

Esimerkiksi:

- Hedelmä ja kourallinen pähkinöitä
- Jugurtti/rahka/kauraeväs, mysliä sekä marjoja
- Täysjyväleipä, kasvikset ja hedelmä
- Kananmuna ja kasvikset
- Marjasose ja kourallinen pähkinöitä

Mieti minkälaista välipalaa voit pitää aina mukana, niin ettei ruokailun väli ikinä jää liian pitkäksi. Tärkeää ENNAKOIMINEN.



### **Iltapala**

Terveellinen iltapala on osa ateriarytmiä. Nälkäisenä on ikävä mennä nukkumaan, sillä keho kuluttaa energiaa myös yöaikaan. Iltapala voi olla kevyt ja monipuolinen miniateria. Sopiva määrä proteiinia, hiilihydraattia ja kasviksia, marjoja tai hedelmä. Kun kokonaisuus on riittävän kevyt, ei iltapala häiritse yöunia, eikä hankaloita aamusyömistä.

Hyvä iltapala antaa keholle rakennusaineita ja helpottaa palautumista uniaikaan. Kun panostat hyvään iltapalaan, parannat myös unenlaatua ja seuraavan päivän jaksamista.

**Hyvä välipala on myös monipuolinen**

*Rytmitä ruokailut*

*Syö 2-4h välein*

*Valitse monipuolista syötävää*

*Pidä mielessä myös nesteytys*

*Syö tarpeeksi, syö laatua*

Kun ateriat on selkeitä ja täyttäviä, ei energia lopu päivän aikana. Valitse jokaiselle aterialle monipuolista syötävää. Ei ole yhtä super ruokaa, joka pitäisi kehonkoostumuksen ihanteellisena. Ei ole myöskään ruoka-ainetta mitä pitäisi kokonaan välttää. Valitse aina paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Ne pitävät kylläisenä pitkään ja ehkäisevät ähkyn tunnetta. Tavoite ettei ikinä ole hirmunälkää tai ähkyä, vaan että verensokeri pysyy mahdollisimman tasaisena koko ajan. Muista juoda tarpeeksi päivän aikana. Nestetasapaino vaikuttaa vireystilaan ja syömisen hallintaan. Välillä nälkä voikin olla jano. Kuljeta vesipulloa aina mukana.

## Jokaisella meistä on joku heikko lenkki omassa syömisessä. Kun selvität oman lenkin, olet jo matkalla parempaan.

1. Mitkä asiat tämänhetkisessä elämässäsi tukevat terveyttäsi/terveellistä ravitsemustasi/liikuntaasi?
2. Mitkä asiat heikentävät sitä?
3. Mitä muutoksia voisit tehdä ruokavalioosi parantaaksesi terveyttäsi?
4. Mitä hyötyjä ja haittoja koituisi, jos tekisit nämä muutokset?
5. Onko ruokavaliossasi joku asia pielessä?
6. Olenko luonut elämäni tavoitteeni mukaiset olosuhteet? Miten voin luoda ne?

**Uusien tottumusten oppiminen voi viedä aikaa.  
Älä panikoi.**