

**UUSI  
TEHOKEINO!**

**E-CA**



**RAVINNON JA KUNTOILUN ASIAANTUNTIJA  
MARTIN KREUTZER** on

E-carbin keksijä. Hän kehitti käsitteen neuvottuaan asiakkaitaan, jotka kaikki halusivat yhdistää painonpudotuksen tehokkaaseen treeniin.

Treenaamiseen saa paljon energiaa ja samalla intoa syömällä vaikkapa leivän, riisin, hedelmien tai pastan hiilihydraatteja. Painon pudottaminen – varsinkin vatsan litistämisen – ja epäterveellisen verensokerin heilahtelun estäminen vaatii kuitenkin samojen ruokien hiilihydraattien välttämistä. Entäpä jos kehosta haluaisi terveellisen ja hoikan mutta energiaa tarvittaisiin myös treenaamiseen? Ratkaisuksi kelpaa kätevä E-carb-menetelmä, jolla voi tarjota keholle kuntoilua edistäviä hiilihydraatteja ja karsia lihottavia hiilihydraatteja. Uuden menestysmenetelmän voi sisällyttää helposti osaksi omaa arkea. Näin keho hoikistuu nopeasti, mutta pursuaa silti tarmokkuutta.

# R B

**TREENIHIILIHYDRAATEILLA SAA:**

- ✓ **LITTEÄN VATSAN**
- ✓ **ENERGIAA TREENIIN**
- ✓ **TERVEEMMÄN KEHON**

**O**meletti aamupalaksi ja lohta sekä parsakaalia lounaaksi – sellainen on terveellinen ja hoikentava alku päivälle vuonna 2012. Leivän, viljan, hiutaleiden, riisin, pastan ja hedelmien hiilihydraatteja pitäisi uusimpien tutkimusten mukaan välttää, sillä suurina määrinä ne voivat lihottaa ja heilutella verensokeria niin, että seurauksena voi olla elämäntapasairauksia.

Asiassa on yksi iso mutta: riisuttu ruokavalio ei ehkä riitä paljon treenaaville naisille. Hiilihydraattien innokas karsiminen heikentää helposti suorituskykyä kuntoillessa. Jalat tuntuvat lyijynraskailta, eikä treeni-intoa löydy tavalliseen tapaan. Elimistöstä puuttuu tarpeellisia hiilihydraatteja, joista rasittuneet lihakset saisivat energiaa nopeasti ja helposti. Happea kuluu viittisen prosenttia enemmän, jos kehon täytyy tulla toimeen ilman hiilihydraatteja ja polttaa niiden sijaan rasvaa. Se tuntuu lihaksissa.

Pulma on onneksi ratkaistavissa. KUNTO PLUS -lehden ravinnon ja kuntoilun asiantuntija Martin Kreutzer on kehittänyt menetelmän, jonka nimi on Exercise Carbs eli treenihiilihydraatit. Niksi on hiilihydraattien syöminen juuri silloin, kun niiden energiaa tarvitaan. Se pitää haitalliset seuraukset kurissa.

– Salaisuutena on syömisen ajoittaminen. Kuntoileva nainen tarvitsee hiilihydraatteja jaksakseen tehdä rankan treenin, mutta niitä pitää syödä liikunnan yhteydessä. Silloin hiilihydraatit palavat heti eivätkä heilauttele verensokeria tai kerry liikakiloiksi, kertoo Martin Kreutzer.

Hän korostaa, ettei kuntoilu anna naisille vapaita käsiä ahmia koko ajan hiilihydraatteja.

– Hiilihydraatit voivat lihottaa ja heilautella verensokeria myös paljon kuntoilevalla, jos niitä nautitaan runsaasti muulloin kuin treenatessa. Siksi myös kuntoilevien naisten täytyy välttää hiilihydraattien ahmimista silloin, kun he eivät ole juuri lenkillä tai salilla, Kreutzer neuvoo. □

## Mitä tarkoittaa käsite **E-CARB?**

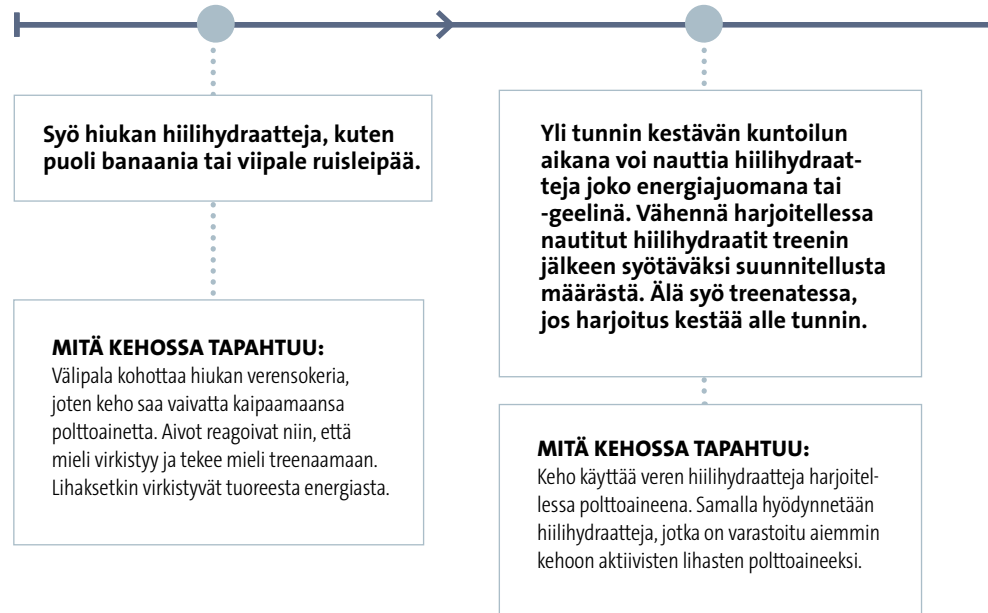


E-carb on nimitys hiilihydraateille, joista saa terveellisesti kuntoiluun tarvittavaa energiaa. Kerromme tässä, miten treenihiilihydraatit auttavat ottamaan omasta kehosta kaiken irti.



15 min ennen treeniä

Treenin aikana



### Syö näin paljon harjoittelun jälkeen



■ Oheiset palkit kertovat, kuinka paljon hiilihydraatteja pitäisi nauttia erilaisten puolen tunnin treenien jälkeen. Kerro määrä kahdella, jos kuntoilet täyden tunnin.

\* Kaikki rankat treenit vaativat vähintään 40–45 hiilihydraattigramman nauttimista, vaikka harjoitus kestäisi alle puoli tuntia. Ensimmäisen puolen tunnin jälkeen pitää syödä vielä 30 grammaa hiilihydraatteja jokaista ylimääräistä puolta tuntia kohti.



15–20 min treenin jälkeen

**Syö hiilihydraatteja määrä, joka vastaa harjoituksen kulutusta. Tutustu viereisen sivun palkeilla kuvitettuun ohjeeseen.**

#### MITÄ KEHOSSA TAPAHTUU:

Rankka treeni kiihdyttää hiilihydraattivarastoja siten, että ne pitää täyttää uudelleen. Se onnistuu syömällä hiilihydraatteja mahdollisimman pian. Varastot pysyvät täynnä, kunnes taas kuntoillaan. Maanantai-iltana tankattu varastoja hyödynnetään keski- viikkona, jos väliin osuu lepopäivä.

#### Nauti 10 g hiilihydraatteja:

80 g tuoretta hedelmää  
50 g banaania  
100–150 g kasviksia  
60–100 g punajuurta  
12–14 g viljaa, pastaa tai riisiä  
20 g leipää

## E-carb-suunnitelma: näin syöt oikein

Seuraava suunnitelma kelpaa päivinä, joina kuntoilet noin 30–45 minuuttia kovalla rasituksella. Syö hiukan enemmän, jos treenaat enemmän – ja vähennä hiilihydraatteja, jos kuntoilet vähemmän.

KUNTOILUN AJANKOHTA:	Aamulla ennen aamupalaa	Iltapäivällä esimerkiksi klo 17	Myöhään illalla vaikkapa klo 20
<b>Illalla ennen seuraavan aamun treeniä:</b>	Myöhäinen iltapala, jossa on 30–40 g hiilihydraatteja ja 10–15 g proteiinia, kuten viipale ruisleipää ja pari siivua juustoa.		
<b>Noin 15–20 min ennen kuntoilua:</b>	Noin 10–15 g hiilihydraatteja, kuten puolikas banaani.	20–25 g hiilihydraatteja, kuten banaani tai viipale ruisleipää ja hiukan leikkelettä.	Syö perheen iltaruokaa, kuten 20–25 g hiilihydraatteja 125 grammasta perunaa.
<b>15–30 min harjoituksen jälkeen:</b>	Aamupala, jossa on noin 45 g hiilihydraatteja ja 15 g proteiinia. Määrän saa vaikkapa 250 grammasta hedelmiä, jotka sekoitetaan 1,5 desiin skyrää, teelusikalliseen akaasiahunajaa ja 25 grammaan myslää. Jätä myslä pois, jos treenaat vähemmän. Kasvata aamupalan kokoa, jos kuntoilet kovin rasittavasti.	Syö iltaruualla noin 45 g hiilihydraatteja ja 15 g proteiinia, kuten kananrintaa ja 300–400 g punajuurta. Pienennä punajuuren määrä 200 grammaan, jos kuntoilu on kovin kevyttä. Nauti odottaessa skyrästä ja hedelmistä tehty smoothie, ellet voi syödä iltaruokaa heti treenin jälkeen.	Nauti myöhäinen iltatera (mieluusti perheen iltaruokaa), jossa on vähintään 45 g hiilihydraatteja ja 15 g proteiinia. Syö vaikkapa 75 g lihaa, kalaa tai siipikarjaa ja 200 g keitettyä ruskeaa riisiä. Syö vähemmän riisiä ja enemmän kasviksia, jos päivän harjoituksen kesto jää alle puoleen tuntiin.
<b>Syö näin myöhemmin päivällä:</b>	Keho pysyy terveenä ja paino helpommin kurissa, jos vähennät hiilihydraattien määrää aterioilla, joita ei nautita treenatessa. Suosi sen sijaan vähärasvaista lihaa, kalaa, kasviksia sekä marjoja ja nauti hiukan hedelmiä. Vältä hiilihydraatteja sitä tarkemmin, mitä enemmän haluat pudottaa painoa. Älä silti karista niitä kokonaan ruokavaliostasi. Joka päivä olisi hyvä syödä noin 125 grammaa hiilihydraatteja niiden treenihiilihydraattien lisäksi, joita syödään kuntoilun yhteydessä. Aivot käyttävät päivittäin noin 125 grammaa hiilihydraatteja, eikä sellainen määrä vielä heilauttele verensokeria vaarallisesti. Terveys ei vaaranna pienestä määrästä hiilihydraatteja, mutta mieli pysyy pirteänä. Suosi hedelmien ja täysjyväleivän tapaisen kuitupitoisten syötävien hiilihydraatteja.		

#### SYÖ HIILIHYDRAATTIEN HÖYSTEKSI HIUKAN PROTEIINIA

Treenihiilihydraateista on eniten iloa, kun niiden kanssa syödään hiukan proteiinia. Ne muodostavat yhdessä tehokkaan palautumisaterian, joka auttaa kehoa korjaamaan vaurioitaneen kuntoilun jälkeen. Proteiini auttaa lihaksia kasvamaan vahvemmiksi, ja hiilihydraatit täyttävät samalla kehon energiavarastot tulevien treenien tarpeisiin.