



HOIKISTU
JOUSTAVASTI

OSA 1: Helposti alkuun

OSA 2: Hoikistava motivaatio

OSA 3: Makeanhimo kuriin

OSA 4: Tavoitteet todeksi

NUJERRA MAKEANHII NIIN KILOT LÄHTEVÄT

Kun JOUSTAVAA menetelmää on noudatettu puolitoista kuukautta, hyvät tavat ovat juurtuneet, ja painonhallinta alkaa sujua mallikkaammin. **Tässä vaiheessa vaanii kuitenkin vaara langeta sokeriloukkuihin.** Näin vältät ansan.

Jos aloitit KUNTO PLUS-Sassa 2/2017 ilmestyneestä ensimmäisestä osasta, takana on nyt kuusi viikkoa. Hieno saavutus! Tässä vaiheessa tulokset alkavat toden teolla näkyä ja tuntua, mutta dieetillä olo alkaa myös helposti tympiä, kun ensimmäiset innostavat onnistumisen hetket ovat takana.

Kun painonhallinta alkaa käydä ikäväksi rutiiniksi, makeanhimo nostaa päätään tilanteissa, joissa et lainkaan aikonut tarttua tyhjiin kaloreihin. Jos tuolloin antaa tuumaakaan pe-

riksi, koko projekti on vaarassa, sillä ensimmäistä makeaa palaa seuraa helposti toinen ja sitten toinen ja vielä yksi ja niin edelleen, kunnes kaikki on syöty. Hetkellisestä perikiantamisesta tulee suhteettoman huono oma-tunto ja paha mieli, ja silloin tuntee epäonnistuneensa aivan totaalisesti. Kaikki tuntuu kariutuneen yhden karkkipussin takia. Sehän ei tietenkään oikeasti pidä paikkaansa.

Epäonnistumisen tunne syntentää mielen ja mitätöi kaikki tähänastiset onnistumiset ja aikaansaannokset, vaikka mitään

peruuttamatonta ei itse asiassa ole tapahtunut. Takaiskun jälkeen voi palata ruutuun aivan kuin välikohtausta ei olisi ollutkaan ja jatkaa eteenpäin.

Vähemmällä kuitenkin pääsee, kun torjuu makeanhimon hyökkäykset ennalta. Kun ei kiellä itseltään kaikkea hyvää, vaan sisällyttää ohjelmaansa pari makeaa palaa vaikka joka päivä, ei joudu jatkuvasti koettelemaan tahdonvoimaansa mieliteon kanssa.

Seuravilla sivuilla kerromme, miten saat makeanhimon pysymään aisoissa. □

Kermahöttösen sisältämä energia kuluu kolmen tunnin kävelyllä.

MO

3 KEINOA MAKEANHIMOA VASTAAN

Jos makeannälkä koettelee tahdonvoimaasi, kannattaa antaa hallitusti hiukan periksi. Kun löysäät hieman, on todennäköisempää, ettet repsahda kokonaan. Lisäksi vältyt tunnontuskilta, saat hyvän mielen ja suhteellisen vähän ylimääräistä energiaa.

HEDELMÄSALAATTI

Valmista hedelmäsalaatti ohuista hedelmäviipaleista ja kastikkeeksi vaniljalla maustettua rahkaa. Jos makeannälkä on suuri, lisää pikku tilkka makusiirappia. Hedelmäsalaatti sopii iltapalaksi, kun on sekä nälkä että tekee mieli makeaa. Rahka antaa kylläisyyttä, hedelmät tyydyttävät makean mieliteon, ja saat sekä kuitua että antioksidantteja.



LAKRITSITEE JA RYPÄLEET

Lakritsitee maistuu luonnostaan makealta, vaikkei se sisällä energiaa. Pakasta itsellesi makeaksi herkuksi viinirypäleitä. Rypäleet eivät ole kalorittomia, mutta kuitenkin merkittävästi kevyempiä ja terveellisempiä kuin oikeat makeiset. Vaikka pitäydyt kourallisessa, makean mieliteko tyydyttyy. Pakaste-marjatkin toimivat.



TODELLA TUMMA SUKLAA

Tumma suklaa, jossa on noin 70 % kaakaota, vie makeannälän tehokkaasti, vaikka se maistuu lähes karvaalta. Käytä mindfulnessia: tuoksuttele ja katsele suklaata, ja syö palanen tietoisesti nautintoon keskittyen ja tuntien, miten suklaan aromit leviävät makuhermoihin. Kuvittele, miten suklaapala asettuu vatsaan ja vie makeannälän mennessään.



5 vinkkiä, joilla saat taltutettua

1 → 2 → 3

Ennaltaehkäise välipalalla

Iltapäivällä, kun lounas on jo sulateltu, verensokeri notkahtaa, ja alkaa tehdä mieli jotakin hyvää. Torju makean mieliteko syömällä voileipä, keitetty muna tai rahka noin puolta tuntia ennen kellonaikaa, jolloin olet tottunut syömään keksin tai pari. Pidä välipala kuitenkin pienenä, ettei verensokeri heilahda ylös ja putoa uudestaan.



Pidä ajatukset poissa makeasta



Makean mieliteko on usein tilannesidonnaista ja ilmoittaa itsestään esimerkiksi television ääressä, elokuvateatterissa, työpäivän päätteeksi tai huoltoasemalla. Mieliteosta voi päästä rikkomalla totutun kuvion tekemällä jotakin muuta, kuten jättämällä television avaamatta, vaihtamalla leffan konserttiin tai tankkaamalla kylmällä asemalla, josta ei voi ostaa suklaata. Jos tunnistat makeannälän olevan tunteiden nälkää, kokeile soittaa hyvälle ystävälle tai mennä kampaajalle tai hierontavaksii. tai tehdä ystävänpalvelus jollekulle.

Jätä varaa jälkiruualle

Ruuan päälle tekee usein mieli jotakin makeaa. Voit joko ennakoita valitsemalla ruoan, jossa on itsesään makeita makuja mukana, tai vaihtoehtoisesti voit syödä sen verran kevyemmin, että jälkiruualle jää tilaa päivän energiataseessa. Kun pysyt kohtuudessa etkä heittäydy hallitsemattomaan makealla mässäilyyn, voit hyvin antaa itsellesi vähän varaa herkutella, niin elämä ei muutu ikäväksi eikä hoikistuminen tuskastuttavaksi.

VALITSE VAPAASTI ja joustavasti myös makeaa

Esimerkissä on 5 ateriaa, joissa on yhteensä 1 400 kcal, ja mukaan on laskettu kaksi makeaa herkkua. Laskelma on tehty 75-kiloiselle kevyttä työtä tekeväälle naiselle. Oman energialaskelmasi saat lisäämällä tai vähentämällä 1 400 kcal:sta 100 kcal jokaista 10 kiloa kohti, jonka painat yli tai alle 75 kg.

AAMIAINEN	VÄLIPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN
20 % energiasta	5 % energiasta	25 % energiasta	15 % energiasta	35 % energiasta
Puoli viipaletta ruisleipää maapähkinävoilla voideltuna, ja toisella puolikkaalla sipaisu voita sekä viipale juustoa.	Keitetty muna.	Vähärasvaista lihaa tai broilerinrintaa, noin 200 g sekasalaattia ja ruokalusikallinen sinappista salaatin-kastiketta seuranaan pieni viipale ruisleipää.	MAKEA HERKKU 1 dl rahkaa ja ripaus vaniljaa, 150 g hedelmäpaloja ja 10–12 mantelia.	150 g kalkkuna- tai broilerisuikaleita ja 350 g vokkivihanneksia lusikallisella rapsiöljyä paistettuna. MAKEA HERKKU 25 g laadukasta tummaa suklaata kaverinaan mukillinen hyvää teetä.
				

makeanhimon

Kokeile taltuttaa makeanhimo lähtemällä kävely- tai juoksulenkeille.

4 → 5

Panosta hienoihin herkkuihin

Sen sijaan, että päästät suursyömärin irti halpiskarkkien kanssa, valitse jotakin ylimalllisen herkullista, joka hemmottelee aisteja ja mieltä. Laadukkaita herkuja tarvitsee yleensä vähemmän, koska makua on enemmän. Lisäksi laatutuotteiden korkea hinta saa miettimään toisenkin kerran, haluaako todellakin vetää överit käsintehdyillä belgialaisilla tryffeli-konvehdeilla.



Pidä verensokeri vakaana

Liikunta tarjoaa hyvän tavan pysyä poissa leivosten ja suklaan taikapiiiristä, koska se vie huomion muualle. Varsinkin keskittymistä vaativat lajit sopivat kiinnostuksen suuntaamiseen toisaalle, mutta myös rentouttava ja rauhallinen liikunta toimii. Rankka hikiliikunta sen sijaan saa elimistön kaipaamaan hiilihydraattitankkausta eli siis sokeria. Hiilarivälipala, kuten ruisleipäviipale, ennen tai jälkeen treenin auttaa tasaamaan verensokeria.



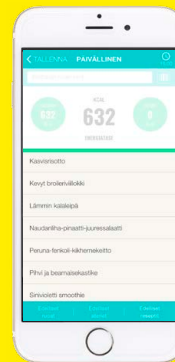
LIIKU KOHTUUTEHOLLA, pidä verensokeri tasaisena

LIIKUNNAN LAJI	Kulutus kcal/min	Vaikutus verensokeriin
HÖLKKÄ	9	Verensokerin vakaana pitävään liikuntaan on lukemattomia mahdollisuuksia. Juoksusta, pyöräilystä ja hiihdosta saa kaikista verensokerin tasapainon kannalta ihanteellisia, kun säätää tehon sopivaksi. Hyvä sääntö on pitää teho sellaisena, ettei hengästy niin paljon, että joutuu haukkomaan henkeä, vaan ainoastaan hengittää syvään.
BODY PUMP	7	
KÄVELY	5	
KUNTOPYÖRÄILY	6	
SAUVAKÄVELY	7	
LIHASKUNTOTREENI	7	
VOIMAJOOGA	7	
ASTANGAJOOGA	6	
TANSSI	6	
VENYTTELY	4	

Luvut ovat suuntaa antavia. Energiankulutus vaihtelee yksilöllisten ominaisuuksien ja liikunnan tehon mukaan.

FOODDIARY.FI ANTAA YLEISKUVAN

Kun kirjaat naposteltavat ja välipalat Fooddiaryyn, tiedät täsmälleen, paljonko voit vielä huoletta syödä, vai onko syytä lähteä lenkille, ettei energiatase mene pussan puolelle! Luo tunnukset osoitteessa fooddiary.fi ja kokeile ilmaiseksi.



Seuraavassa numerossa
JOUSTAVAN menetelmän
viimeisessä 4. osassa
kerromme, miten tavoitepainonsa saa pysymään.