



HOIKISTU
JOUSTAVASTI

OSA 1: Helposti alkuun

OSA 2: Hoikistava motivaatio

OSA 3: Makeanhimo kuriin

OSA 4: Tavoitteet todeksi

PAINO HALLUSSA PYSYVÄSTI ELÄMÄNILON EHDOKSILLA

Jos olet ollut mukana ensimmäisestä osasta alkaen, painokehityksesi suunta on selvä, ja pystyt tarvittaessa jatkamaan painonpudotusta.

Seuraava askel on tavoitepainon ylläpitäminen. Tässä osassa opastamme, miten säilytät uudet mittasi ja teet tuloksista pysyviä.

Kun olet toiminut ohjelmamme mukaisesti, olet aivan varmasti saanut jo näkyviä tuloksia. Ennen pitkää pääset onnittelemaan itseäsi tavoitteen saavuttamisesta! Olet luultavasti oppinut matkan varrella monia uusia ja innostavia asioita, ja huomannut, että hoikistumisen ei tarvitse olla mikään tuskien taival ilman ilon ja nautinnon häivääkään.

Kun olet maalissa, on tärkeää löytää uusi tasapaino, jotta säästyt turhautumiselta. Ensiin tapoihin ei voi palata ilman, että kilot hiipivät takaisin ja muodot palaavat muhkeiksi. Nyt on aika löytää linja, jolla uusi olemus ei jää vain tilapäiseksi tulokseksi. On olennaista ottaa uudet tottumukset osaksi elämäntapaa. Esimerkiksi liikuntaa, jonka ilon olet todennäköisesti löytänyt, kannattaa ehdottomasti jatkaa edelleen. Myös hyviä ravintotottumuksista on syytä olla tietoi-

nen ja pitää ravitsemuksensa terveellisenä, vaikkei kaloreita tarvitsekaan enää laskea.

Tavoitettasi kohti edetessäsi olet varmasti oppinut tunnistamaan, mitä syömisiä kannattaa varoa ja mitä taas voi syödä saadakseen vatsansa täyteen. Käytä tietojasi vyötärön ympäryksen ystäväistä ja vihollisista oppaasi oikealla tiellä. Kun liikut riittävästi, syöt kohtuullisesti, tarkistat mittasi silloin tällöin ja annat tarvittaessa itsellesi kurinpalautusta, jos ote alkaa lipsua, pysyt yllättävän vähillä säädöillä tavoitepainossasi. Tiukoilla kuureilla ja rankoilla ohjelmilla laihduttaneiden tulokset jäävät useimmiten hetkellisiksi, ja mitat palaavat entiselleen vuodessa tai kahdessa. Huolimatta siitä, että laihduttajista jopa 90 % lihoo aikaisempaan painoonsa tai jopa sen yli, tavoitteemme on, että JOUSTAVALLA menetelmällä hoikistuvat kuuluvat siihen 10 prosenttiin, joka pystyy pysymään tavoitepainossaan. □



Vielä ehdit!

JOUSTAVA tapa laihtua on ulottuvillasi netissä. Tilaajana pääset lukemaan digilehtenä myös sarjan edelliset osat.

Lataa **wype.fi**.

Jos olet noudattanut JOUSTAVAA menetelmää alusta asti, olet hoikistunut jo huomattavasti.

TARKISTA MITEN OLET EDISTYNYT?

Nyt on aika tarkistaa todellinen edistymisesi kolmella mittarilla; vaa'alla, mittanauhalla ja vaatteilla. Pidä tarkastus aamulla käytyäsi vessassa, ilman päällysvaatteita ja kenkiä ja ennen mahdollista aamutreeniä.

VYÖTÄRÖ

Mittaa vyötärö vartalon kapeimmasta kohdasta, 2–4 cm navan yläpuolelta. Naisilla vyötärön ympäryksen tavoitearvon yläraja on 80 cm, miehillä 94 cm. Jokainen ylimääräinen sentti kertoo ylipainosta.



PAINO

Varmista, että vaaka näyttää oikein punnitsemalla itsesi kolmesti. Jos lukema vaihtelee, tarkista vielä kaksi litran maitopurkkia tms. käsissäsi, näyttääkö vaaka muutoksen oikein.



VAATTEET

Pue yllesi tyköistuva vaate, joka istuu nykyisissä mitoissasi sinulle hyvin. Paina mieleesi, miltä vaate näyttää, ja miltä se tuntuu. Pue sama vaate yllesi aina silloin tällöin, niin huomaat ovatko mittasi ennallaan, vai oletko sutjakoitunut tai lihonut.



5 vinkkiä joilla tavoitepaino pysyy

1 **Seuraa mittojasi** Tarkista mittasi kahden viikon välein mieluiten samana viikonpäivänä, vaikka torstaina tai perjantaina, niin viikonlopun poikkeustapaukset eivät vääristä kokonaiskuva. Jos paino on noussut yli kilon tai vyötärönympärys kasvanut yli sentin, säädä elintapoja kurinalaisemmiksi ennen kuin tilanne ryöstäytyy käsistä.



2 **Laadi itsellesi säännöt** Määritä, milloin saat syödä suklaata, pullaa, roskaruokaa ja juoda viiniä jne., niin kaidalta tieltä ei tule poikettua niin helposti. Pääsääntö voi olla esimerkiksi "korkeintaan 5 poikkeamaa viikossa" tai "ei pullaa viikolla" tai "vain yksi karkkipäivä viikossa" tai "pikaruokaa vain kerran kuussa". Mitä selvemmit sävelet, sen helpompi niitä on seurata.

3 **Aseta liikunta etusijalle** Kun jokaista kaloria ei enää tarvitse vahtia, liikunnastakin saattaa tehdä mieli tinkiä silloin, kun ei huvita. Sille tielle ei kannata lähteä, koska liikunnalla voi varmistaa sen, ettei ylimääräinen energia pääse varastoitumaan makkariksi vyötärölle. Valitse itsellesi treenipäivät ja ajat, äläkä tingi niistä. Älä anna itsellesi lupaa poiketa viikoittaisesta treenipäivien määrästä ja ajasta.

4 **Palkitse itseäsi** Kun pudotit painoasi, kilojen kariseminen ja mittojen pieneneminen motivoivat jatkamaan. Se, että paino ja mitat pysyvät ennallaan, ei kauaa tunnu riittävän ilonaiheeksi. Palkitse siis itsesi vaikka leffakäynnillä, jos paino on pysynyt ennallaan.



5 **Salli itsellesi nautintoja** Laihduttamisen aikana onnistuit kieltäytymään herkuista, joita himoitset, mutta jossain vaiheessa ainainen kieltäytyminen käy ylivoimaiseksi. Ylläpitovaiheessa on syytä höllätä hieman. Laadi itsellesi sääntöjen lisäksi myös lista sallituista nautinnoista ja asioista, joista pidät kiinni.

Tavoitepainossa pysyminen edellyttää sääntöjen noudattamista.



Kilot karisevat
 Käy myös sivustossamme osoitteessa kuntoplus.fi/hoikistu

NÄIN JOUSTAVASTI VOIT SYÖDÄ

Painoa pudottaessasi söit noin 1 400 kcal vuorokaudessa. Nyt voit lisätä energiansaantiasi, kunhan harrastat riittävästi liikuntaa. Voit syödä 5 ateriaa päivässä, yhteensä noin 1 850 kcal. Energiansaantia on helppo säädellä joko aiemmissa osissa esitellyn ihanneannoksen lautasmallin avulla tai noudattamalla osalla ateriosta samoja linjoja kuin painoa pudottaessasi, mutta sallimalla itsellesi mieluisia myönnytyksiä joillakin aterioidella. Sinä saat valita.

AAMIAINEN	VÄLIPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	ILTARUOKA
20 % päivän energiasta	5 % päivän energiasta	25 % päivän energiasta	15 % päivän energiasta	35 % päivän energiasta
2 munan munakas, 1 suuri tomaatti, 2-3 viipaletta ilma- kuivattua kinkkua ja ½ viipaletta ruisleipää. 100 g hedelmäpaloja tai 2 dl rahkaa ja 100 g hedelmiä, 25 mantelia ja tilkka akaasihunajaa	1 hedelmä, 1 viipale täysjyvänäkkileipää tai 1 viipale täysjyvänäkkileipää ja vähärasvaista juustoa	2 viipaletta ruisleipää, 100 g savusiikaa ja 1 tl remouladekastiketta sekä 2-3 porkkanaa tai 1½ täysjyväruisleipää, ½ rasiaa tomaattimakrillia ja 1 tl majoneesia + 200 g raakasalaattia	1 keitetty muna ja 1 viipale paahdettua ruisleipää, levitteenä 2 tl pestoa tai 1 pieni avokado ja 1½ viipaletta täysjyvänäkkileipää	200 g nyhtökalkkunaa tai tilkassa rapsiöljyä paistettuja broilerisuikeleita + 350 g vokkivihanneksia ja 25 g nuudeleita tai 175 g vähärasvaista lihaa, 300 g kukka- ja parsakaalia, 275 g perunaa ja 1-2 rkl bearnaiskastiketta
				

NÄIN VAIHTELEVASTI VOIT LIKKUA

Jos olet harrastanut liikuntaa menetelmän suositusten mukaisesti jopa tunnin päivässä, olet ollut todella reipas. Niin rankkaa tahtia voi olla raskas pitää yllä pysyvästi, ja vähän vähempikin voi riittää. Kun uusi, hoikistunut elämäntapasi sisältää liikuntaa seuraavan taulukon mukaisesti, saat terveytesi ja hyvinvointisi kannalta tarpeeksi liikuntaa.

LIKUNNAN TYYPI	Viikkotreinit	KUVAUS
LIHASKUNTO	2	Lihastreeni ylläpitää lihasmassaa, joka kuluttaa energiaa vuorokauden ympäri myös levossa. 15-20 minuutin mittaisen lihaskuntotreenin voi hyvin tehdä kotikuntoiluna.
KESTÄVYYSKUNTO	2	Kestävyysliikunta, kuten kävely, juoksu, hiihto, luistelu, pyöräily, uinti ja soutu, kuluttaa runsaasti energiaa. Kesto 45-60 minuuttia kerralla.
ARKILIIKUNTA	7	Hyödynnä jokainen mahdollisuus liikkua! Arkiliikunta kuluttaa ihmeesti energiaa ja pienistä puroista kertyy mahtava virta. Käytä portaita, käy kävelyllä, käy kaupassa tai kirjastossa jalan, telmi lasten tai koiran kanssa.

OTA SOVELLUS AVUKSESI



Fooddiary.fi auttaa sekä tavoitepainoon pääsemisessä että tulosten ylläpitämisessä. Ylläpitovaiheessa tavoitepainoksi asetetaan saavutettu paino, ja järjestelmä laskee paljonko voit syödä päivässä pysyäkseen uusissa mitoissasi. Fooddiary.fi on tarjolla sekä netissä että mobiilisovelluksena.