

A portrait of a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, smiling warmly. She is wearing a light-colored, textured knit sweater. The background is a plain, light-colored wall. A teal vertical bar is on the left side of the image.

JUTTA GUSTAFSBERG | WSOY

JUTAN
VOIIMA KIRJA



JUTTA GUSTAFSBERG

JUTAN
VOI MA KIRJA

Toimittanut Elina Tanskanen

Werner Söderström Osakeyhtiö / Helsinki

A close-up photograph of a woman's hands holding a bouquet of flowers. The bouquet is wrapped in white paper and features a mix of purple flowers, including large purple lilies and smaller purple flowers with many tiny blossoms. Green leaves and thin, grass-like stems are interspersed among the flowers. The woman is wearing a white top with black straps. The background is a soft, out-of-focus grey.

© Jutta Gustafsberg ja WSOY, 2015

ISBN 978-951-0-41269-5

Valokuvat Elise Kulmala, Magnetphotography,

s. 96 Saku Tiainen ja s. 126 ja 130 iStock

Ulkoasu ja taitto Anna Makkonen

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Saavuta se mitä haluat! 7

1. HYVINVOINTI

Voitko hyvin?	11
Kuinka syön?	13
Päätä laihtua	15
Terveellisen ravinnon ABC	23
Kuinka asettaa tavoitteita?	34
Syötkö tunteisiisi?	41
Kuinka liikun?	45
Liikunnan ABC	53
Kotitreeni Jutan malliin	58
Jutan lempiliikkeet kuntosalilla	72
Nuku hyvin	77

2. ONNISTUMINEN

Päättämällä pärjää	83
Usko omaan tekemiseesi	90
Uskalla unelmoida	98
Vastusta stressiä	108

3. HENKISYYS

Keho ja mieli: Mikä on kaunista?	121
Rakkaudesta ja seksistä	127
Vahvemmaksi vanhemmaksi	135
Kohtelee muita hyvin	141
Kuinka selvittää pahimmasta?	146
Opettele olemaan läsnä	151
Harjoita mieltäsi	157
Pystyt siihen!	164
Onnellisen elämän huoneentaulu	166



SAAVUTA SE MITÄ HALUAT!

Tätä kirjaa kannattaa lukea niin kuin itsestä tuntuu hyvältä, putkeen tai pätkissä, ja soveltaa sitä, mikä sopii omaan elämään ja jättää ajatuksia muhimaan myös tulevaa varten.

Olen käynyt läpi elämässäni paljon: treenannut kovaa fitness-ki-soja varten, onnistunut liike-elämässä, kokenut suuria menetyksiä ja selvinnyt niistä sekä pystynyt auttamaan elämäniloisuudellani ja energisyydelläni lukemattomia ihmisiä. Sen takia olen koonnut tähän kirjaan ne ajatukset ja oivallukset, jotka ovat auttaneet minua.

Hyvinvointiin liittyvät asiat ovat usein yksinkertaisia, niin yksinkertaisia, että niitä ei tule edes ajatelleeksi. Toivon, että otat aikaa pohtiaksesi omaa hyvinvointiasi ja sitä, miten voit ottaa sitä tukevia ja parantavia asioita osaksi omaa elämääsi.

Voi siis olla, että tiedät jo paljonkin kirjassa käsitellyistä aiheista, muttet ole siltikään saanut tehtyä niitä muutoksia, joita kipeästi kaipaavat. Toivon, että tästä tulee sinun oma voimakirjasi, joka auttaa sinua rohkaistumaan ja tekemään niitä asioita, joita haluat.

Rakkaudella,

Jutta ☺

PS. Rakastan kirjoja ja luen paljon. Minulla on tapana tehdä marginaaleihin omia merkintöjä, alleviivata ja ympyröidä kohtia, jotka erityisesti kolahtavat. Tee sinäkin tästä kirjasta omannäköisesi!





1

HYVINVOINTI



VOITKO HYVIN?

Ihmisen fyysinen hyvinvointi muodostuu kolmesta osasta: ruokavaliosta, liikunnasta ja levosta. Henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää se, että asennoituu elämään positiivisesti ja on ihmisiä, joita rakastaa.

Jos yksi osatekijä mättää, ihmisellä ei ole hyvä olla. Kun kaikki elementit ovat tasapainossa, on huomattavasti jaksavampi ja kestää paremmin paineita ja vastoinkäymisiä. Juuri tästä syystä omaa hyvinvointia ei saa laiminlyödä! Fyysistäkin hyvinvointia tärkeämpää on henkinen hyvinvointi, ja ne kulkevat poikkeuksetta käsi kädessä. Vaikka olisit fyysisesti teräskunnossa, pystyisit juoksemaan vaivattomasti maratonin ja nostaisit oman painosi penkistä, et kuitenkaan voi hyvin, jos et ole mieleltäsi tasapainossa.

Etenkin moni nainen asettaa muut itsensä edelle. Olen itsekin tehnyt niin ja joutunut sitten ryhdistäytymään. Perhettä pyörittävästä ja kiireistä työtä tekevästä ihmisestä voi kuulostaa itsekkäältä kun sanon, että on ensisijaisen tärkeää pitää omasta hyvinvoinnista huolta. Mieti kuitenkin sitä, kuka pitää läheisistäsi huolta, jos sinulle tapahtuu jotain sen takia, että laiminlyöt jatkuvasti itseäsi ja fyysinen tai henkinen kuntosi romahtaa.

Kannattaa pohtia myös sitä, uskotko ansaitsevasi sinulle hyvää tekeviä asioita. On kaksi eri asiaa rakastaa itseään ja olla itserakas. Itsestään huolehtiminen on tapa osoittaa itselleen rakkautta ja niin se vain on, että jos ei rakasta itseään, ei voi antaa rakkautta muillekaan. Itsensä rakastaminen antaa voimaa kaikilla elämän osa-alueilla.



KUINKA SYÖN?

Ihmiset luulevat kaikenlaista siitä, miten syön. Elän niin kuin opetan – syön 3-4 tunnin välein puhdasta oikeaa ruokaa ja teen tietoisesti hyviä valintoja. En punnitse ruokiani ja voin silloin tällöin herkutella.

Olen hyvä esimerkki siitä, miten tavallisesti voi syödä dieettaamisen ja tavoitteiden saavuttamisen jälkeen. Olen fitness-kilpailuajoistani lähtien syönyt joka aamu kaurapuuroa raejuustolla tai proteiinipannukakkuja. Arkisin syön lounaaksi toimistolla kaupan noutotiskistä haettua ruokaa, kanaa ja riisiä tai lohta ja perunaa sekä kasviksia, useimmiten ilman kastiketta. Saatan usein pitää lounaspalavereja thaimaalaisessa ravintolassa, sillä kana ja riisi on ehdoton lempiruokani. Iltapäivällä saatan herkutella ottamalla proteiinipatukan kahvin kanssa. Lähimmäiseni tietävät, etten ole mikään huippukokki, mutta teen helppoja ruokia. Kotona päivällisbravuurini on makaroni ja paistettu paistijauheliha, joka on myös kouluikäisen poikani Maxin suosikki. Illalla syön vielä jotain kevyttä, esimerkiksi munakasta.

En kaihda hiilihydraatteja. Olen kokeillut karppaamista, ja se ei sopinut minulle – hiilihydraatit antavat fiksusti käytettynä ihmiselle elintärkeää energiaa etenkin kun treenaa. Pidän huolta proteiinin saannistani, tosin maitorahkaa olen jo syönyt määräni yli. Niin ikään lautasellani on aina jotain vihreää.

Kuten sanottu, myös herkut kuuluvat elämään. Suosikkejani ovat aina olleet punaviini, lakritsi ja juustokakku. Se, että kieltää itseltään kaiken herkuttelun, ei toimi pidemmän päälle. Kun voin syödä sitä mitä haluan, milloin haluan, herkut eivät tunnu kielletyiltä houkutusilta. Pääsääntöisesti pitäydyn terveellisessä ruokavaliossa arkena, mutta viikonloppuna syön vapaammin. Olen kuitenkin kulkenut pitkän matkan tähän pisteeseen päästäkseni.



”

Jos et ehdi ensi kesäksi kuntoon,
ehdit takuuvarmasti sitä seuraavaksi.

PÄÄTÄ LAIHTUA

Ihmiset ovat kautta aikojen etsineet ratkaisua kahteen asiaan: kaljuuntumiseen ja helppoon painonpudotukseen. Painonhallinnan pitäisi periaatteessa olla helppoa. Jos syöt liikaa, niin lihot, kun syöt vähemmän niin laihdut. Käytännön tasolla tätä on vaikea toteuttaa, koska moni syö tunteisiinsa, ja nykypäivänä herkkuja saa jättikokoisissa pakkauksissa vuorokauden ympäri. Olemme kadottaneet käsityksen kohtuudesta.

On paljon myös ihmisiä, joiden aineenvaihdunta on aivan sekaisin. Yksi merkki siitä on, että esimerkiksi aamulla ei ole nälkä ja kahvilla selviää puoleenpäivään saakka. Illalla sitten syödään hurjia määriä usein rasvaista ja hiilihydraattipitoista ruokaa. Ihminen tarvitsee hiilihydraatteja, mutta ei suuria annoksia myöhäiseen kellonaikaan. Kun ruokavalion pistää kuntoon, terve nälkä ilmaantuu aamuisin ja pitkin päivää, eikä iltaisin tarvitse enää mättää vaan selviää kevyellä proteiinipitoisella iltapalalla.

Niin ikään nälän tunne voi olla sietämätön kestää. Kun ruokailuvälit ja ruokavalio ovat kunnossa, lupaan, että kuka tahansa kestää seuraavaan ateriaan saakka. Silloin nälän tunne ei koskaan kasva liian kovaksi. Tosin tekee hyvää tehdä tuttavuutta myös näläntunteen kanssa. Kun on pieni nälkä tietää, että rasva palaa ja ollaan matkalla kohti päämäärää. Tutkitusti ihminen voi olla päiväkausia ilman ruokaa, joten ihan hetkessä nälkään ei kuole. Kysymys voi ennemminkin olla mielihalusta napsia jotain, kun tylsistyyttää tai stressaa.

Ruokavalion merkitystä painonpudotuksen ja -hallinnan kannalta ei pidä vähätellä, sillä tutkitusti sen vaikutus on tulosten kannalta vähintään 70 prosenttia. Liikunnalla on merkitystä myös, muttei lainkaan niin paljon kuin moni luulee. Sen takia pitää olla tarkkana, mitä suuhunsa laittaa.

Kokemuksestani voin kertoa, että elintapojen muuttaminen on hidasta ja pitkäpiimäistä puuhaa. Syömiset tai liikkumiset eivät näy kyljessä saman tien. Puolesta kilosta kiloon viikossa on realistinen painonpudotustahti, kun halutaan päästä eroon juuri rasvasta eikä nesteistä. Noin 50–70 prosenttia ihmisestä on nestettä. Dieetin alussa paino usein putoaa nopeasti muutaman kilon, kun ylimääräinen neste poistuu kehosta. On hidasta polttaa varsinaista rasvaa. Kannattaa pitää mielessä, että liikkakilot eivät ole tulleet hetkessä: Moni on syönyt vuosia tai jopa vuosikymmeniä epäterveellisesti. On siis epärealistista odottaa, että kilot katoaisivat heti.

”

Nopeasti tehdyt päätökset usein myös pyörretään nopeasti.

Painonpudotuksessa pitkäjänteisyys on valttia. Kovin usein ihmiset turhautuvat ensimmäisen parin viikon aikana, kun tuloksia ei tule riittävän nopeasti ja sitten valitusta ruokavaliosta luovutaan. Muista, että kehosi reagoi tehtyihin ruokavaliomuutoksiin viiveellä, mikä vie yleensä pari viikkoa tai pidempäänkin.

Sorruin aikoinani kokeilemaan kaiken maailman ihmedieettejä samasta syystä kuin kovin moni muukin. Halusin saada tuloksia nopeasti ja helposti, ja painoni jojoili edestakaisin. Vaikka järki sanoi, etteivät Tv-shopista tilaamani pillerit minua laihduttaisi, halusin kuitenkin kokeilla. Ja toki minun piti testata kuuluisaa kaalisoppadieettiä. Sairaaladieettiinkin hurahdin, koska siinä luvattiin, että laihdun kahdessa viikossa 10 kiloa ja että nuo kilot eivät ole nestettä



vaan rasvaa. Kuulostaa huikealta, mutta se on fysiologisesti mahdotonta. On hyvä, että testasin näitä vippaskonsteja, koska ymmärrän, miksi niihin sorruutaan. Olenhan langennut niihin itsekin.

Laihdutus on miljardibisnes, koska etenkin ne vaivattomiksi mainostetut niksit vetävät puoleensa hyväuskoisia. Valtaosa ihmisistä haluaisi sellaisen naps ja kops -ratkaisun, jolla saisi saman tien tuloksia ilman minkäänlaisen työn tekemistä.

Minulle on tarjottu vuosien varrella jos jonkinlaista yhteistyöideaa sillä perusteella, että kun antaisin kasvoni jollekin huuhaa-tuotteelle, ihmiset varmasti

ostaisivat sitä. Varmasti tuote tekisi kauppansa, mutta en missään tapauksessa halua suositella sellaisia tuotteita tai metodeja, joiden toimivuutta en itse allekirjoita. Haluan seistä suositusteni takana ja tästä periaatteesta en tule koskaan tinkimään.

Terve ihminen ei laihdu vahingossa, joten painonpudotus edellyttää sekä selkeää päätöstä että tarkkaa suunnitelmaa tavoitteen saavuttamiseksi. Jos laihduttaminen olisi helppoa, kaikkihan olisivat hoikkia. En myöskään ole koskaan tavannut ihmistä, joka toivoisi olevansa ylipainoinen ja huonokuntoinen.

Olen työssäni todennut, että paras tapa aloittaa elämäntapamuutos on noudattaa pilkun tarkasti ammattilaisen tekemiä yksityiskohtaisia dieettiohjeita. Tämä ei sovi kaikille, mutta isoin osa ihmisistä saa hyviä tuloksia juuri tällä tavalla.

Tällöin ei tarvitse pohtia, söinkö liikaa vai liian vähän ja laihdunko nyt varmasti. Mieliteot eivät myöskään ota valtaansa niin helposti silloin, kun on tarkat ohjeet, joita noudattaa. Dieeteillämme on suunniteltu grammalleen mitä syödään ja milloin syödään. Mitä vähemmän soveltaa ohjeita, sitä helpommalla pääsee. Jos itsekseen vaihtaa aamupalan tumman leivän sämpyläksi, se muuttuu pian ranskanleiväksi ja siitä on enää lyhyt matka pullaan.

Kun dieettiä on noudatettu riittävän pitkään ja opit on sisäistetty, voi siirtyä dieetin kevennettyyn versioon ja noudattaa vain saatuja oppeja ilman ruoan punnitsemista. Näin saavuttamistaan tuloksista saa helposti pidettyä kiinni.

”

Hetkellinen suklaanmaku suussa
ei anna niin suurta nautintoa kuin se
tunne, että olet voittanut mielitekosi.

TASAPAINOINEN
RUOKAVALIO
ON AVAIN
TERVEELLISEEN
ELÄMÄÄN



Tärkeintä on motivaatio: muutosta on todella haluttava itse, jotta jaksaa jatkaa alkua pidemmälle. Esimerkiksi ne, jotka saavat lahjakortin personal training-valmennukseen, eivät välttämättä saavuta tuloksia, koska he eivät ole aidosti motivoituneita.

Päätös pitää tehdä harkiten ja vakaasti. Juuri tuo raudanlujan päätöksen tekeminen on ollut salaisuuteni fitness-kisadieeteillä, jotka yleensä kestävät viitisen kuukautta. Olen muuten tavallinen ihminen, mutta eroan monesta siinä, että minussa on päätösten tekemiseen liittyvä on/off -kytkin. Kun olen päätökseni tehnyt, en hievahda siitä millään – olenhan hommaan vapaaehtoisesti ryhtynyt. Kisoihin valmistautuessani minun on ollut helppoa noudattaa ohjeita prikulleen oli sitten loma tai jouluku. Uskon tämän pätevän myös tavalliseen painonpudottajaan. Kun ihminen saa grammantarkat ohjeet, se auttaa onnistumaan, koska hän ei joudu soveltamaan tai päättämään mitään itse.

Kun jotain haluaa, siihen löytyy keinot – sen olen nähnyt monta kertaa myös työssäni. Itsensä kuntoon laittaminen ei ole edes rahakysymys: Terveellistä ruokaa saa myös edullisesti ja lenkkeily tai kotona treenaaminen eivät maksa mitään.

Vaikka on itse innostunut ja motivoitunut, on muiden tuki tärkeää. Ympäristö kannattaa kerätä ihmisiä, jotka aidosti tsemppaavat ja auttavat yli heikkojen hetkien – niitä tulee kaikille. Sen takia esimerkiksi vertaistuki elämäntuutosprojekteissa voi olla ratkaisevan tärkeää. Se, että jotkut toisetkin käyvät kanssasi samaa prosessia läpi samaan aikaan, antaa voimaa jatkaa ja ylläpitää motivaatiota. Minulla on ollut kokonaisia tiimejä apunani, kun olen valmistautunut kisoihin.

On hyvä muistaa, että kuuri on todellakin vain kuuri. Se tarkoittaa pelkästään väliaikaista elämäntapaa, jolloin päästään tavoitteisiin. Sen jälkeen alkaa selkeä siirtymävaihe, jolloin aloitetaan elämän mittainen terveellinen elämäntapa. Minua surettuu se, kun ihmiset ovat tehneet todella kovan työn ja sitten palaavat entisiin elämäntapoihinsa. Tiukan dieetin jälkeen keho on kuin kivi, joka rutistettu pesusieni, joka turpoaa nopeasti, jos siihen ahdetaan herkkuja. Sellaista dieettiä ei olekaan, jonka jälkeen taas saisi syödä niin kuin huvittaa.

hyvinvointi / ravinto / liikunta / uni / onnistuminen / tavoitteet / unelmat

JUTAN OPIT JA PARHAAT VINKIT HENKISEEN JA FYYSISEEN HYVÄÄN OLOON!

stressi / henkisyys / keho & mieli / läsnäolo / ihmissuhteet / onnellisuus / rakkaus

Miten ihmisestä tulee johtava fitness-asiantuntija, menestynyt yrittäjä ja rakastettu tv-tähti? Mitä on Jutan henkisen ja fyysisen vahvuuden takana?

Tarvitaan vaiheikas elämä, paljon oppimista erehdysten kautta ja vankkumaton usko myönteisyyteen. Tärkeintä on ryhtyä toimeen, halusi sitten saavuttaa mitä tahansa. Lukuisien ihmisten elämän muuttanut Jutta Gustafsberg paljastaa kirjassaan hyvinvointinsa ja menestyksensä salaisuudet. Jos kaipaat elämäsi muutosta, seuraa Jutan esimerkkiä! Jutan kasvutarinan lisäksi mukana parhaat kotijumppaohjeet ja top 10 -kuntosalihjeet sekä painonhallinnan kannalta tärkeää ravitsemustietoa.

”

**UNELMISTA KANNATTAA JALOSTAA ISOJA
JA PIENIÄ TAVOITTEITA.**

 FITFARM®



Kannen kuva: Elise Kulmala Magnetphotography