

TAIKINASTA TERAKSEKSI

Kropparemontti kiireiseen arkeen

**KAISA
JAAKKOLA
JA KATLEENA
KORTESUO**



TAMMI

**KAISA JAAKKOLA JA
KATLEENA KORTESUO**

**TAIKINASTA
TERAKSEKSI**

*Kropparemontti
kiireiseen arkeen*

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI – HELSINKI



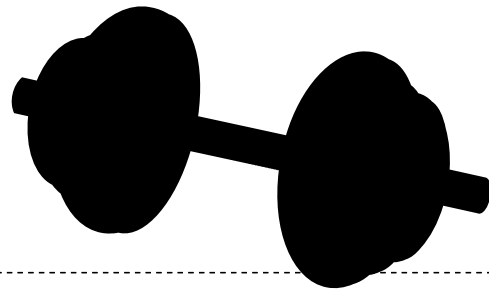
ISBN 978-951-31-7421-7

© Kustannusosakeyhtiö Tammi,
Kaisa Jaakkola ja Katleena Kortesoja 2013
Ulkoasu ja taitto Laura Ylikahri
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

| | |
|---|-----------|
| LUKIJALLE | 8 |
| Katleenan muutos Kaisan sanoin..... | 10 |
| Kuinka luet tätä kirjaa..... | 15 |
| Treenit..... | 15 |
| Tavat..... | 16 |
| Tehtävät..... | 18 |
| | |
| TAVAT JA TAVOITTEET | 22 |
| Onnistumisen todennäköisyys..... | 22 |
| Odotukset vs. todellisuus..... | 23 |
| Tapojen muutoksen ABC..... | 24 |
| Kuinka tavat toimivat..... | 25 |
| Tapaluupin tiedostaminen auttaa onnistumaan..... | 26 |
| Tehtävä: Tunnista tapojasi..... | 30 |
| Kuinka tapoja muutetaan?..... | 31 |
| Kuinka nopeasti uuden tavan voi oppia?..... | 31 |
| Miksi muutamme niin pieniä juttuja kerrallaan?..... | 32 |
| Tavoitteiden asettaminen..... | 35 |
| Hyvän tavoitteen tunnusmerkit..... | 36 |
| Miten tavoite asetetaan?..... | 36 |
| Minnan työkalupakki tavoitematkalle..... | 38 |
| Tehtävä: Elämänpyörä..... | 39 |
| Tehtävä: Fyysisen hyvinvoinnin kartoitus..... | 40 |
| Huomioi fyysisen hyvinvoinnin kulmakivet..... | 40 |
| Kaiken ytimessä: tavat..... | 41 |
| Uni, rentoutuminen ja stressinhallinta..... | 41 |
| Yksilöllinen ja puhdas ravinto..... | 41 |
| Rakentava ja säännöllinen liikunta..... | 42 |
| Tehtävä: Aseta innostava tavoite..... | 45 |

| | |
|--|-----------|
| ENNAKKOTEHTÄVÄT | 48 |
| Hoida vatsaa..... | 48 |
| Mistä tietää, että vatsaa pitää hoitaa?..... | 49 |
| Tehtävä: Vatsahappotesti..... | 50 |
| Mikä ihmeen vatsahappo?..... | 53 |
| Näin hoidat vatsaa..... | 53 |
| Unta palloon..... | 55 |
| Ravintolisät unen parantamiseen..... | 59 |
| Tehtävä: Unipäiväkirja..... | 60 |
| | |
| PUNTTITREENI JA LIIKEOHJEET | 61 |
| Vapaat painot kunniaan..... | 61 |
| Tehtävä: Hanki säädettävät käsipainot..... | 62 |
| Voimaharjoittelun hormonaaliset vaikutukset..... | 62 |
| Kuntosalihjelmat..... | 72 |
| Ohjelma 1, neljä viikkoa..... | 72 |
| Ohjelma 2, kuusi viikkoa..... | 75 |
| Ohjelma 3, kuusi viikkoa..... | 78 |
| Ohjelma 4, kuusi viikkoa..... | 81 |
| Ohjelma 5, neljä viikkoa..... | 84 |
| Liikkeet..... | 88 |
| Edistymisen seuranta: Ota mitat ja kuvat..... | 114 |



6



KUUKAUSI 1: Proteiinipitoinen aamiainen..... **116**

KUUKAUSI 2: Pidä ruokapäiväkirjaa..... **126**

Tehtävä: Uskomukset.....134

KUUKAUSI 3: Juo vähintään kaksi litraa vettä päivässä..... **137**

Tehtävä: Stressitekijöiden kartoitus.....142

KUUKAUSI 4: Syö aitoa ruokaa..... **145**

Tehtävä: Tee järkevä kauppalista.....152

Tehtävä: Syö terveellisesti ravintolassa.....152

KUUKAUSI 5: Rentoudu tietoisesti 15 minuutin ajan päivittäin..... **155**

Tehtävä: Kokeile joogaa.....157

KUUKAUSI 6: Syö säännöllisesti..... **160**

Tehtävä: Hanki perusravintolisät ja ota ne käyttöön.....163

Tehtävä: Tutki kalenteriasi ja arvojasi.....165

KUUKAUSI 7: Syö proteiinia jokaisella aterialla... **168**

Tehtävä: Motivaatiota etsimässä.....173

KUUKAUSI 8: Suunnittele ateriat etukäteen..... **176**

Tehtävä: Oma ateriapaletti.....177

Tehtävä: Armollisuus itselle.....181

KUUKAUSI 9: Syö kasviksia jokaisella aterialla... **183**

Tehtävä: Löydä intohimosi.....190

KUUKAUSI 10: Syö luonnollisia rasvoja sopivasti päivittäin..... **194**

Tehtävä: Hyvät ja liian hyvät ruoat.....201

KUUKAUSI 11: Syö 80 prosentin kylläisyyteen, hitaasti..... **204**

Tehtävä: Tunnista nälkä, mieliteko, sopiva kylläisyys ja täysinäisyys.....205

KUUKAUSI 12: Syö hiilihydraatteja kehon tarpeen mukaan päivittäin..... **208**

Tehtävä: Gluteeniton viikko.....215

KUUKAUSI 13: Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa..... **218**

Tehtävä: Sisäinen puhe.....220

Tehtävä: Katse eteenpäin.....221

LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA..... 223

Lisälukemista verkossa.....223

Kirjavinkit.....223



LUKIJALLE

TAIKINASTA TERÄKSEKSI EI ole vain kirja, jonka avulla saat vahvemman vartalon. Jos viime vuosina elämäsi kiintopiste on ollut jossain muualla kuin kehosi voimistamisessa tai mielesi valjastamisessa itsesi näköiseen elämään, pitelet kädessäsi oikeaa opusta.

Kun olet toteuttanut kirjan oppeja vuoden ajan, olet enemmän terästä niin fyysisesti kuin henkisesti. Toivomme, että kirja auttaa avaamaan sinua enemmän kaikelle, mitä elämällä on annettavanaan. Ravinnon ja treenin avulla rakennat mielen, joka tahtoo elää täyttä elämää, ja kehon, joka pystyy toteuttamaan tämän tehtävän.

Treeni potkaisee käyntiin hyvän olon endorfiinin valmistuksen. Kun vahvistat vartaloasi jatkuvasti isompien painojen avulla, alkaa elimistösi tuottaa treenien aikana motivaatiota ja aloitekykyä lisäävää testosteronia. Ravintomuutoksen ja treenien myötä aivosi toimivat jouhevammin: laadukas ruoka tarjoaa elimistöllesi rakennusaineet hyvän olon, motivaation ja seesteisyyden hermovälittäjäaineiden rakentamiseen. Näiden pikkuruisten kemikaalien myötä elämäsi vyöryy enemmän hyviä tunteita. Myönteiset tunteet auttavat tekemään enemmän järkeviä päätöksiä. Kun positiivisuuden kierre pääsee alkuun, sitä on vaikeaa katkaista!

Puhdas ravinto auttaa selventämään ajatuksiasi niin omien tavoitteidesi kuin unelmiesi suhteen. Mielihalujen välitön tyydytys tai ikävien tunteiden väistäminen ei ole enää tarpeen.

Aina pelkkä treenaaminen ja ravintomuutos ei kuitenkaan riitä. Jos et ole aikoihin kopistellut tunne- ja tapamörköjäsi kaapeista, voi olla, että hyvän olon löytäminen vaatii itsesi tutkimista sisältäpäin. Mitä vahvempi kehosi on fyysisesti, sitä helpommin pystyt katsomaan silmästä silmään itseäsi. Emme voi syyttää elämämme olosuhteista muita.

Ihminen on kokonaisuus, jota kuvaa kehon, mielen ja hengen yhteenliittymä, unohtamatta ympäröivää heimoa, joka joko vahvistaa tai heikentää meitä. Tunteaksemme aitoa, syvältä kumpuavaa iloa ja onnellisuutta elämässä, täytyy kaikki näistä huomioida. Tämän vuoksi kirja tarjoaa treenin, ravinto- ja elämäntapamuutosten lisäksi työkaluja myös itse-tutkiskeluun. Lähdemme liikkeelle kehosta, jonka tervehtymisen ja tasapainottumisen ansiosta muutos helpottuu myös muilla osa-alueilla.

Taikinasta teräkseksi esittelee elämänmuutoksen ideologian, treenit, uudet elämäntavat ja toimintaan kannustavat tehtävät. Mukana kulkevat Katleenan kokemukset. Esittelemme paljon erilaisia tekniikoita ja elämäntapoja ja samalla kerromme, mitä niistä Katleena kokeili. Uskomme, että jokainen löytää näistä vinkeistä itselleen sopivat.

Kaisa on kirjoittanut kirjan päätekstin opastuksineen ja vinkkeineen – Katleena kertoo kokemuksistaan erillisissä nostoissa.

Kiireen keskellä aikaa ei kenties ole koko elämän kattavaan muutokseen kertarysäyksellä. Sen sijaan toiminnan puolesta pienet, mutta tulosten puolesta suuret muutokset ovat mahdollisia.

Jos tehtävät tuntuvat vaikeilta, voit palata niihin myöhemmin. Muutos on prosessi, eikä sitä tarvitse kiirehtiä. Yleensä muutos on helpointa aloittaa päivittäin toistamiemme asioiden muuttamisesta – kunhan tiedostat, että viilaamalla ruokavaliotasi loputtomiin ja vaihtelemalla treeniohjelmia aina vain mielenkiintoisempaan et vielä ole perillä siellä, mistä nousee pysyvä, pitkäaikainen hyvä olo.

Olet paljon enemmän kuin kehosi tai ajatuksesi. Ota vastaan kaikki, mitä elämällä on sinulle annettavanaan.

Juhannuksen alla 2013

Kaisa Jaakkola ja Katleena Kortesus



Katleenan muutos Kaisan sanoin

Katleena oli poikkeuksellinen valmennettava. Hänellä ei ollut alkutilanteessa muuta ongelmaa kuin lievä tyytymättömyys ”löllöihin, selluihin ja alleihin”, kuten hän itse asian muotoili. Katleena on luonteeltaan positiivisuuden perikuva, ja sen vuoksi hyvin epätyyppillinen asiakas. Hänen onnellisuuttaan ei rajoittanut lainkaan lievä tyytymättömyys hänen kokemiinsa kehon miinuspuoliin.

Alkuperäinen tavoite oli tehdä ”kropparemontti puolesta vuodessa”. Suunnitelmat kuitenkin muutettiin matkan varrella, kuten usein kiireisen ihmisen elämässä. Tavallisesti nopean muutoksen projekteissa suosittelimme personal training -ohjausta 3–4 kertaa viikossa ja lisäksi ravinto- ja elämäntapa- tai mielen valmennusta 2–4 kertaa kuussa. Näin fokus pysyy koko ajan oikeassa asiassa, valmentajat tietävät missä mennään, ja ongelmakohtiin voidaan tarttua hyvissä ajoin. Jos tehty ravintomuutos ei pure 1–2 viikossa, voidaan suunnitelmaa muuttaa välittömästi eikä aikaa hukata turhaan. Personal trainerin kannustus salilla on myös äärimmäisen tärkeää silloin, kun termi ”kova treeni” ei saa jo ajatuksen tasolla hikiparpaloita nousemaan otsalle.

Miksi suunnitelmiin tuli muutos? Katleena asui eri paikkakunnalla ja hänen täpötäysi kalenterinsa asetti ensimmäiset esteet intensiiviselle valmennusprojektille. Ensimmäinen puoli vuotta oli salitreenin osalta melkoista haahuilua, sillä Katleena treenasi yksin ja vain noin kerran viikossa. Hän teki kuitenkin muutoksia ravintotottumuksiinsa ja kehonkoostumus lähti pelkästään yksinkertaisilla asioilla parempaan suuntaan.

Lopputuloksena reilun puolentoista vuoden jälkeen aloituksesta Katleena on kuntoilu- ja ruokailutavoiltaan muuttunut nainen. Elämäntavat ovat hitautuneet, ja treenivaatteet kulkevat kassissa jopa työreissuilla. Treenikertoja on viikossa 1–3 riippuen aikatauluista. Ruokamuutoksista Katleena pitää kiinni parhaansa mukaan. Syömisessä on rento ote ja tietyt periaatteet, joista hän pyrkii pitämään kiinni.

On hyvin yleistä, että kehon muutosta haluava asiakas tulee valmennukseen lähtötilanteesta, jossa uni on heikkoa, vatsa reistaa, väsymys on jokapäiväistä, liikunta on rajoittunut bussipysäkille kävelyyn ja syöminen on epäsäännöllistä. Tavat ovat automatisoituneet sellaisiksi, että suunta on pois terveydestä, ei sitä kohti. Moni haluaa lähteä liikkeelle pelkkä lopputulos mielessään, eikä silloin hoksaa, että kun elämäntavat paranevat, lopputulos on positiivinen sivutuote.

Tällaisessa tilanteessa pyrimme ensin saamaan elimistöä parempaan tasapainoon kohentamalla unta ja vatsan hyvinvointia, jotta kehonmuokkaus ylipäänsä on mahdollista. Usein vasta tämän jälkeen lähdemme viilaamaan ruokavalion energiamäärää ja liikuntatottumuksia tarkemmin. Väsynyt ja kipeä keho ei priorisoi rasvanpolttoa, koska sen tärkein tehtävä on pysyä hengissä ja selviytyä arjesta. Katleenan kohdalla näitä ongelmia ei ollut ja pääsimme heti hommiin.

Katleenan BioSignature- ja ravintovalmentajaksi valjastettiin Optimal Performancen valmentaja Tytti Koro. Tytti on tehnyt oman massiivisen elämänmuutoksensa ja tietää, mitä se vaatii perheenäidiltä, jonka elämästä ei vilskettä puutu.

Tytin tehtävänä oli auttaa Katleenaa saamaan ravintotottumukset ja elämäntavat sellaiselle tolalle, että muutos ylipäättään olisi mahdollista. Tytti opetti Katleenalle uusia tapoja vähän kerrallaan ja seurasi Katleenan edistymistä. Näin Katleena oli jatkuvasti tilivelvollinen jollekulle – tunnetusti se lisää suunnitelmassa pysymistä. Myös ongelmanratkaisuapu oli lähellä.

Kun menee hyvin, ei valmentajalle ole läheskään niin paljon tarvetta kuin niinä hetkinä, jolloin tulokset junnaavat, keskittyminen hajoaa muihin asioihin ja jalka astuu kuntosalia herkemmin harhapolulle. Hankalina aikoina valmentaja voi ohjata asiakasta jälleen oikealle polulle kysymällä oikeita kysymyksiä, muistuttamalla opituista asioista ja varmistamalla, että sovitut muutokset eivät ole liian suuria pysyäkseen arjessa mukana.

Koko Katleenan valmennuksen ajan Tytti hyödynsi BioSignature-menetelmää. Näin hänellä oli selvä kuva siitä, miten esimerkiksi aamiaisen muuttaminen tai tuoremehujen vähentäminen toimi. Hormonitasapainon heijastuksia seuraamalla saadaan mielenkiintoista tietoa edistymisestä. Valmennus voidaan yksilöidä juuri kyseiselle valmennettavalle sopivaksi sen mukaan, mitä BioSignature-mittaukset kertovat. Vaikka paino pysyisi tismalleen samana, saadaan millimetricien tarkkuudella tehdyllä pihtimittauksella tarkkaa tietoa kehon muutoksista.

Katleenan kohdalla painon muutos ei ollut kovinkaan suuri. Kuitenkin kehossa tapahtuneet muutokset olivat merkittäviä, ja Katleena oli niihin tyytyväinen. Esimerkiksi Katleenan jenkakahvan ihopoimu oheni yli kaksi senttiä. Allien rasvapoimusta irtosi

Mikä BioSignature?

BioSignature on kanadalaisen huippu-urheilijoiden voimaharjoitteluvälmentäjä Charles Poliquinin kehittämä menetelmä, jolla voidaan arvioida hormonitasapainoa pitkällä aikavälillä. Menetelmä perustuu kehonkoostumusmittaukseen, joka tehdään 12 pisteestä kehossa. Rasvan suhteellinen määrä näillä alueilla kertoo omaa tarinaansa hormonien toiminnasta.

Poliquin on kehittänyt menetelmää 30-vuotisen menestyksekkään valmennusuransa aikana. Hän havaitsi korrelaatioita urheilijoidensa verikokeiden, sylkitestien, oirekartoitusten, harjoittelutulosten ja kehonkoostumusmuutosten välillä ja alkoi perehtyä aiheesta tehtyihin tieteellisiin tutkimuksiin. Esimerkiksi kortisolin, insuliinin ja vyötärörasvan yhteydestä löytyy runsaasti tutkimuksia, joiden havainnot täsmäävät Poliquinin kokemuksiin. Myös yläselän runsaan rasvan on havaittu olevan heijaste heikentyneestä insuliiniherkkyydestä.

BioSignature-mittausten avulla asiakkaalle voidaan antaa juuri hänen kehonsa tasapainotamiseen tarpeellisia ohjeita. Myös Katleenan valmennuksessa hyödynnettiin BioSignature-mittauksia.

sentti ja samalla tilalle tuli lihasta, jolloin käsivarret näyttävät vahvoilta. Punttitreenin myötä Katleenan koko olemus on ryhdikkäämpi, eikä mikään paikka enää riipu ja roiku.

Katleenan kohdalla suurin haaste oli alusta lähtien ajan puute. Energiaa häneltä ei puuttunut! Koska elämänmuutoksen sovittelu treeneineen lapsiperheen ja kiireisen yrittäjän arkeen osoittautui jo alkumetreillä vaivalloiseksi, pyysin apuun Minna Immosen, joka on psykologi, hyvinvointivalmentaja ja urheilijoiden henkinen valmentaja.

Minna vastasi Katleenan projektissa mielen valmennuksesta. Katleena pääsi käymään läpi hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesta näkökulmasta Minnan valmennuksessa. Kiireisen kouluttajan ja päätähuimavalla tahdilla tietokirjoja naputtavan pienten lasten äidin elämässä riittää vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Minnan kanssa he pohtivat perhe-elämän ja työn yhteensovittamista, ajanhallintaa ja sisäistä motivaatiota, jota elämäntapamuutoksessa tarvitaan. Katleenallesi oli tärkeää, että muutos on kivaa ja hauskaa. Näin sisäinen motivaatio säilyisi jatkuvasti.

Moni elämäntapamuutoksen aloittava ei hahmota, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä päivittäisessä tekemisessä. Kun tavoitteena on muuttaa asioita pysyvästi, ei hampaat irvessä tekeminen onnistu pidemmän päälle.

Yksi tärkeä aihepiiri Minnan valmennuksessa oli tavoitteen asettaminen ja sen muokkaaminen matkan varrella tarpeen mukaan.

Valmennukset keskittyivät pitkälti sellaisten konkreettisten työkalujen miettimiseen, joista olisi apua Katleenan arkielämässä. Päivien tarkempi

Katleenan kokemuksia: Mitä kaikkea ehtii tehdä puolessatoista vuodessa?

Kuntoprojektini on kenelle tahansa mahdollinen. En ole omistanut kuntosalille puolikasta elämästäni, enkä ole käyttänyt ruokaan rahaa enempää kuin ennen.

Kaisa pyysi minua laskemaan, mitä muuta olen tehnyt kuluneen puoleentoista vuoden aikana kuin opetellut uuden ruokavalion ja aloittanut kuntoilun. Hämmästyin listaa itsekin.

- Olen julkaissut yksin tai kollegojen kanssa seitsemän kirjaa ja päivittänyt yhdestä kirjasta toisen painoksen.
- Olen vetänyt erilaisia koulutustilaisuuksia ja puheenvuoroja 119 kappaletta.
- Olen tiimini kanssa vastannut 4 000 hengen partioleirin henkilöstö- ja viestintäasioista.
- Olen ollut muksujen kanssa partioleireillä ja keskiakatapahtumissa yötä 33 kertaa.
- Olen kirjoittanut 358 blogipostausta.
- Olen kasvattanut koiranpennun ja siinä sivussa myös välillä kahta lasta. Ja erityisesti itseäni.
- Olen luuhannut Twitterissä noin 4 000 twiitin verran.
- Olen tärvännyt aikaani noin 20 työpäivän verran tekniikan kanssa tappelemiseen, junan

pätkivän verkkoyhteyden uudelleenkytkemiseen ja roskapostien perkaamiseen.

- Olen siivonnut kotiani arviolta 12 tunnin verran (mies pakotti).

Tämä lista ei ole mikään ”Herkuleenan urotyöt”. Halusimme Kaisan kanssa näyttää, että aikaa löytyy aina sille, minkä kokee tärkeäksi. On turha väittää, että on niin kiireinen, ettei pysty tekemään elämäntapamuutosta.



Mielen valmentaja Minna ja Katleena.

aikataulutaminen antoi ryhtiä Katleenan päiviin. Hän alkoi tehdä aamuisin ne työhommot, joista aiemmin tuli helpommin luistettua. Näin loppupäivä jäi kokonaan aikaa luoville asioille, eivätkä tekemättömät työt painaneet enää mieltä. Ajanhallinnassa fokuksen siirtäminen mukavampiin asioihin on hyvä idea. Valmennusten välille Minna antoi Katleenallemme kotitehtäviä, jotka pitivät opittua asiaa muistissa ja auttoivat sen viemisessä käytäntöön pysyvästi. Eräs Katleenan tehtävistä oli tarkastella omaa työntekoaan ja havainnoida, millaisia turhia työtehtäviä tuli tehneeksi. Näin hän sai karsittua turhaa pois ja saattoi käyttää työaikansa tehokkaammin.

Minnan tehtävänä ei ollut neuvoa, mitä Katleenan tulisi tehdä. Sen sijaan hän toimi rinnallakulkijana, ajatusten herättäjänä, kysymysten kysyjänä ja suunnan oikaisijana siltä varalta, että polku lähtisi mutkittelemaan toiseen suuntaan kuin oli tarkoitus. Mielen valmennuksessa esimerkiksi asiakkaan itsensä ”epäonnistumisiksi” mieltämät asiat voidaan nähdä uudella tavalla. Usein nämä oppimiskokemukset ohjaavat myös todellisen tulostavoitteen löytymistä ja antavat ideoita matkan varrella.

Joni Jaakkola toimi Katleenan personal trainerina. Joni suunnitteli Katleenan treenit tämän tavoitteiden mukaan ja toimi hyväntahtoisena mutta tiukkasanaisena treeniinjohtajana salilla aina, kun Katleenan kalenteri antoi myöten. Jonilla on pitkä treenitausta, ja yrittäjänä hän tietää, miten kiireen kasautuessa treeni lentää herkästi sivuun. Joni työskentelee urheilijoiden ja tavallisten kuntoilijoiden voimaharjoitteluvälmentäjänä ja personal trainerina ja on Optimal Performancen toimitusjohtaja.

Projektin alussa Katleenan voimatason kehittämiselle oli tarvetta. Sen vuoksi harjoittelussa käytettiin alussa paljon liikkeitä, jotka rakensivat hyvää perustaa ja liikkuvuutta, joita tarvitaan raskaamman harjoittelun tekemiseen. Nämä liikkeet olivat Katleenalle optimaalisia hänen lähtötilanteessaan, vaikka rasvanpoltton tai parhaan mahdollisen voimankehityksen kannalta niistä voitaisiin ajatella jotain muuta.

Katleenalle tärkeitä liikkeitä olivat esimerkiksi askelkyykky omalla painolla ja kyykky omalla painolla kantapäät korotettuna. Kun Katleena sai voimaa, liikkeisiin lisättiin mukaan käsipainot. Jonin filosofiana on suunnitella treenit sen mukaan, mikä on optimaalista kyseiselle valmennettavalle riippuen lähtötilanteesta, tavoitteista ja käytettävissä olevasta ajasta. Jos treenit suunnitellaan sen mukaan, mitkä ovat parhaita ja tuloksekkaimpia liikkeitä, mutta ei muisteta valmennettavan lähtötasoa, saatetaan mennä ojasta allikkoon.

Valmentajien huomiot Katleenan muutosprojektissa:

- Tehdään vain sellaisia muutoksia, joiden toteutuminen on realistista kiireisen arjen tiimellyksessä.
- Otetaan uusia tapoja opetteluun vasta, kun aiemmin opetellut ovat automaattinen osa elämää.
- Ennen uusien tapojen opettelua harkitaan, onko muutoksille ylipäättään tarvetta vai onko etenemisvauhti hyvä sellaisenaan.
- Treeniohjelmaa vaihdetaan, kun treenejä on pääsyyt tekemään 4–6 viikon ajan aktiivisesti.
- Treenit suunnitellaan optimaaliseksi valmennettavan, ei valmentajan näkökulmasta.

- Lähtötilanne, tavoite ja käytettävissä oleva aika ratkaisee treenien sisällön ja progression.
- Valmennettavan sitoutuminen projektiin luo tulokset.
- Sitoutumisen aste riippuu tietysti muista elämässä meneillään olevista asioista.



| Pvm | Paino | Rasvaton massa | Rasva-prosentti |
|-------------|---------|----------------|---------------------|
| 2.12.2011 | 69 kg | 53 kg | 23,2 % |
| 23.1.2012 | 67 kg | 52,9 kg | 21 % |
| 31.8.2012 | 63,8 kg | 52,4 kg | 17,9 % |
| 19.11.2012 | 64,5 kg | 53,1 kg | 17,7 % |
| 6.3.2013 | 66,9 kg | 54,6 kg | 18,3 % |
| 6.5.2013 | 66,4 kg | 55,3 kg | 16,6 % |
| Koko muutos | -2,6 kg | +2,3 kg | -6,6 % -yksikköä |

Kuinka luet tätä kirjaa

Kirja koostuu kolmesta osa-alueesta: treeneistä, tavoista ja tehtävistä.

Taikinasta teräkseksi muuttuminen edellyttää, että alat liikuttaa kroppaasi ja tehdä erilaisia asioita arjessasi. Toiminnan täytyy suuntautua asioihin, jotka muokkaavat vartaloa vahvemmaksi. Tulet huomamaan, että samaan aikaan tulet kehittäneeksi myös henkistä kanttiasi.

TREENIT

Matka taikinasta teräkseksi alkaa, kun alat treenata tavalla, joka aktivoi fiksulla tavalla hormonitoimintaa ja hermostoa.

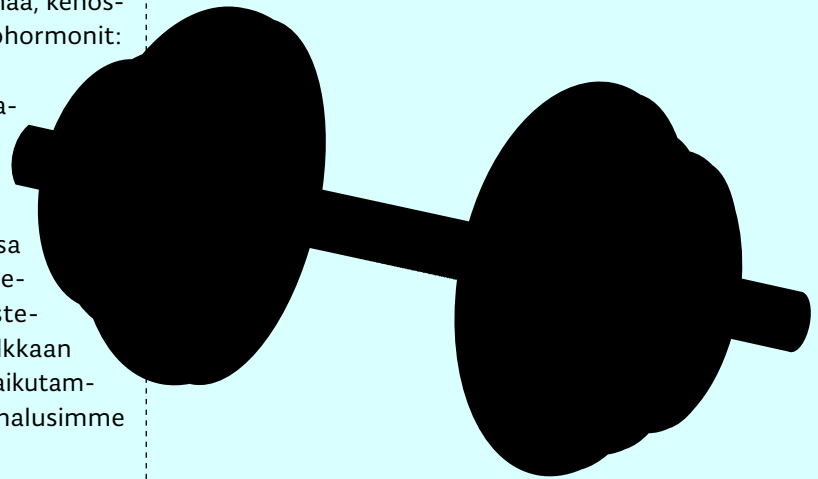
Kävele alasti peilin eteen. Mitä peilistä näkyy? Jos ulkomuotosi muistuttaa enemmän taikinaa, kehosasi ovat vallalla todennäköisesti pehmohormonit: liiallinen insuliini, kortisoli ja estrogeeni.

Jos hauksesi pullistelee, uumasi on kapea eikä lanteilla ole turhia pehmikkeitä, hormonitoimintasi kunkkuja ovat todennäköisemmin tasapainoinen insuliini, oikeaan aikaan erittyvä kortisoli, sopivissa suhteissa muodostuvat estrogeenit, treeneillä säännöllisesti ylös potkittu testosteroni, rasvaa polttava kasvuhormoni ja vilkkaan aineenvaihdunnan kilpirauhashormonit. Vaikutamme kaikkiin näihin elämäntavoillamme, halusimme tai emme.

Fiksu, rakentava treeni saa testosteroni- ja kasvu-hormonimoottorisi hyrräämään. Liiallinen kortisoli kulutetaan pois ja solusi päätyvät insuliinille herkkään tilaan, jossa lihominen käy suorastaan vaikeaksi.

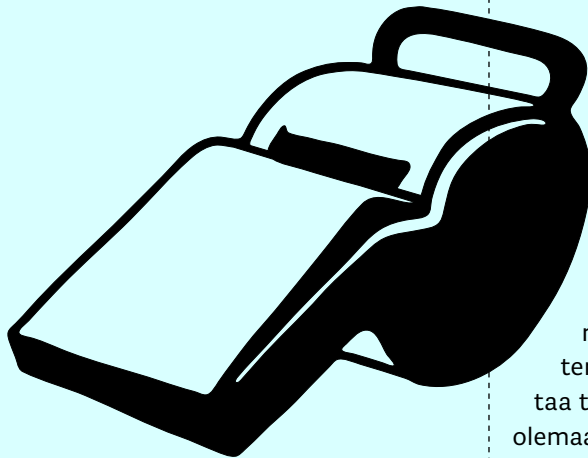
Mitä kiireisempi olet, sitä tärkeämpää on, millaisia lajeja harrastat. Puolen tunnin juoksulenkillä ja puolen tunnin punttitreenillä on erilaiset vaikutukset hormonitoimintaasi. Toinen hajottaa, toinen rakentaa. Kiireinen elämä on itsessään jo hajottavaa ja heikentävää. Eikö siis olisi järkevintä rakentaa ja vahvistaa itseäsi treenillä, jotta et kulu loppuun ennenaikaisesti?

Aina treeni tai terveellinen syöminen ei huvita. Tee silti: treenin jälkeen ei koskaan kaduta. Silloin muutkin muutokset alkavat tuntua vaivattomammilta.



Treenejä kirjassa on puolen vuoden ajalle. Voit tehdä kaikki treenit kotona. Tarvitset säädettävät käsipainot ja myöhemmin myös leuanvetotangon. Pirtinpenkki on hyvä apuväline.

Puolen vuoden jälkeen kannustan sinua hankki-
maan personal trainerin ja siirtymään kuntosalille treenaamaan. Voit toki myös hankkia kotiin laajemman valikoiman painoja: ainakin isommat käsipainot, kunnollisia tankoja, kyykkytelineen, ylä- ja alataljan ja reidenkoukistuslaitteen. Puolen vuoden treenien jälkeen olet jo niin pitkällä, että hyödyt henkilökohtaisesti sinulle suunnitellusta ohjelmasta. Näin saat treeneistä mahdollisimman paljon irti ja kehityt juuri siihen suuntaan, joka on sinulle oikea, halusitpa sitten kehonmuokkausta, voimaa tai parempaa kestävyyskuntoa.



TAVAT

Tavat ovat automaattisesti toteutettavia asioita, joihin ei tarvita motivaatiota.

Kirjassa esittelen uuden tavan vuoden jokaiselle kuukaudelle. Yhden tavan opetteluun kannattaa varata kuukausi. Kun ymmärrät tapojen synnyn, pystyt helpommin vaikuttamaan toimintaasi. Jos tapa ei ole juurtunut kuukaudessa vaivattomaksi, ota lisää aikaa. Talonrakennuksessakaan ei kannata kiirehtiä valikoimaan tapetteja, ennen kuin perustukset ovat pystyssä.

Motivaatiolla ei ole paljoakaan tekemistä tapojen toteuttamisen kanssa. Monen elämänmuutosprojekti karahtaa karille siinä vaiheessa, kun motivaatio hiipuu. Tavoitteena on saada tavoista niin automaattisia, ettei sinun tarvitse käyttää energiaa niiden pohtimiseen.

Ensimmäisten viikkojen ajan joudut näkemään vaivaa ja ehkä myös haastamaan ajatuksiasi vanhojen tapojen muuttamisessa. Vuoden päästä elät kuitenkin päivittäistä elämääsi siten, että mahdollisimman moni näistä tavoista pysyy mukana elämässäsi, eikä sinun tarvitse motivoida itseäsi niiden toteuttamiseen.

Kaikki tavat eivät ole jokaiselle relevantteja. Kannustan sinua kuitenkin toteuttamaan niitä edes kuukauden ajan. Vasta sitten voit sanoa, oliko tavasta apua. Moni toteuttaa tapoja silloin tällöin, kun motivaatiota sattuu olemaan. Kokeile, mitä tapahtuu, jos todella keskityt

yhteen asiaan kerrallaan ja seuraat sen toteutumista. Säännöllisyys ja jatkuvuus ovat onnistumisen edellytyksiä.

Kaikki tavat ovat sellaisia, joita olemme opettaneet valmennuksissa tuhansille ja jotka ovat edelleen pysyviä tuloksia saaneiden arjessa mukana. Moni niistä voi kuulostaa luettuna liiankin yksinkertaiselta. Huomionarvoista kuitenkin on se, että ne toimivat. Terveys ja hyvinvointi eivät ole kovin monimutkaisia asioita.

Katleenan kertomuksista käy ilmi, että hänen muutoksensa peruspilareita oli lopulta vain muutama. Niiden päivittäinen toistaminen toi tulokset.

Millaisia tapoja sinulla on? Mitä asioita teet päivittäin, ilman että sinun tarvitsee motivoida itseäsi niiden tekemiseen? Tällaisia voivat olla esimerkiksi hampaiden pesu, autolla ajo, aamukahvin juominen, sohvalle rojahtaminen töiden jälkeen, päiväkirjan kirjoittaminen, koiran käyttäminen lenkillä ja niin edelleen.

Osa tavoista on harmittomia. Osa niistä vie sinua pitemmän päälle kohti terveyttä ja hyvää oloa, osa puolestaan vie sinua kohti sairautta ja huonoa vointia. Mihin suuntaan kuppi kallistuu tapojesi suhteen? Sairauden ja terveyden väliin mahtuu pitkä epätasapainotilojen alue. Terveys on ensisijaisesti tekoja.



Kokonainen vuosi, ajattelet ehkä. Kesto toki riippuu siitä, millä mallilla elämäsi on tällä hetkellä. Jollekin voi riittää kaksi viikkoa aina yhden tavan parissa, jos elämäntavat ovat jo paremmalla mallilla. Mieti, kuinka kauan on mennyt siihen, että olet päätynyt tähän pisteeseen, jossa olet tyytymätön?

Kuinka kauan olet yrittänyt päästä tästä pisteestä pois? Jos olet yrittänyt jo monesti, tiedät, mikä ei toimi. Älä ajattele aiempia kokeiluja epäonnistumisina. Ne ovat olleet vain kokeiluja keinoista, jotka eivät ole sopineet sinulle. Jos taas et ole yrittänyt kertaakaan, olet loistavassa tilanteessa: neitseellistä maaperää, jossa usko omaan muutokseesi on varmasti enemmän plussalla kuin miinuksella.

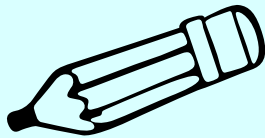
Prosessi on aina yksilöllinen. Siksi saatat huomata, että etenet jonkin tavan kanssa nopeasti ja toisen kanssa saat viettää enemmän aikaa, ennen kuin se tuntuu automaattiselta.

Lähtökohtaisesti jokaiselle tavalle on varattu kuukausi harjoitusaikaa. Jos unesi on heikkoa tai vatsasi rempallaan, korjataan nämä ensin ennakkotehtävien kautta. Sen jälkeen voit siirtyä varsinaisiin tapoihin.

Ole itsellesi armollinen. Joka päivä olet vähän parempi kuin eilen ja huonompi kuin huomenna. Se on osa jatkuvaa opiskelua. Parasta on, jos mokaat uuden tavan kanssa. Silloin opit jotain, kunhan olet avoin opetukselle. Suunnitelmasta laistaminen on osa opettelua. Sellaista vuotta ei tulekaan, jolloin elämäsi olisi jatkuvasti täydellistä ilman minkäänlaisia häiriö- ja erikoistekijöitä. Opettelu onkin parasta tehdä siinä ympäristössä, jossa elät koko ajan. Vain sillä tavalla taidot ovat edelleen mukana elämässäsi, kun aallokossa tyrskyyä.

Jos haluat tehdä elämäntapamuutoksen, aloita se heti. Älä ajattele, että aloitan sitten, kun lapset ovat isoja, kun loma loppuu, kun vaihdan työpaikkaa tai kun kiire hellittää. Lykkääminen on loputonta. On parempi aloittaa muutos kesken kiireistä elämänvaihetta, koska silloin tavat tulevat testattua vaikeissakin olosuhteissa.

TEHTÄVÄT



Tehtävien tavoitteena on saada aikaan oivalluksia, lisätä itsetuntemustasi niin kehon kuin ajatustesi suhteen ja viedä asioita käytäntöön hausalla tavalla.

Monet tehtävät ovat kertaluontoisia. Tehtävien aihepiirejä ovat esimerkiksi ravinto, stressinhallinta ja unelmiesi elämän suunnan löytäminen.

Suuren osan tehtävistä pystyt tekemään (tai ainakin aloittamaan) nopeasti, jopa puolessa tunnissa. Osa taas vaatii enemmän aikaa, esimerkiksi yhden kokonaisen päivän. Kirjaa tehtävien tekoon oma aikansa kalenteriisi. Se on omaa VIP-aikaasi.

Hanki muistikirja, johon voit kirjoittaa tehtävien vastauksia ja ajatuksenvirtaa.

Tehtävistä voit valita sinua eniten kiinnostavat. Suosittelen tekemään kuitenkin myös niitä tehtäviä, jotka eivät ensisilmäyksellä vaikuta sinulle tarpeellisilta ja etenkin niitä, jotka selvästi aiheuttavat jopa vastustusta. Usein tällaisten tehtävien kautta syntyy suurimpia oivalluksia.

Pikkuisen paremmin -filosofia

"Tosiasiahan se on, et kun sä aamulla heräät ja päätät et jonku asian sä teet paremmin tänään, niin sähän pystyt tekeen sen. On se sitte että sä syötät sun lapses paremmin tai ajat huolellisemmin autoa tai on se mikä tahansa se motto. Mut jos sä otat sen kannan niin se varmasti toimii."

- Timo Jutila, Suomen 1995 kultaa voittaneen jääkiekkojoukkueen kapteeni päävalmentaja Curt Lindströmin Lite Bättre -valmennusfilosofiasta (Ote Esa Saarisen ja Kirsti Lonkan kirjasta Muodonmuutos, WSOY 2000.)

Tee tänään vähän enemmän, pikkuisen paremmin.

Sovella pikkuisen paremmin -filosofiaa joka päivä yhteen asiaan uuden tavan kanssa. Tämän filosofian opettelu on itse asiassa tärkeämpää kuin mikään muu. Täydellisyyden tavoittelu on turhaa, koska siinä et onnistu koskaan.

Kun aloitat uuden taidon opiskelun, kukaan ei odota, että osaat kaiken seuraavana päivänä. Ajattele ensimmäistä kertaa, kun ajoit autolla. Hädin tuskin erotit kaasua jarrusta. Tilanne on sama myös opetellessasi uusia elämäntapoja.

Keskity siihen, että joka päivä teet jotain hieman paremmin kuin eilen. Vuoden päästä olet hurjasti pidemmällä kuin tänään.

Tehtävä: Taikinasta teräkseksi -tapojen tilannekartoitus



Arvioi asteikolla 0–10, kuinka hyvin nämä tavat ovat mukana elämässäsi tällä hetkellä. Jos toteutat tapaa automaattisesti, voit kirjata sen kohdalle 10. Riittää, kun tapa on arjessasi mukana 90 % ajasta – täydellisyyteen ei tarvitse yrittää pyrkiä. Jos et toteuta tapaa lainkaan, kirjaa sen kohdalle 0.

Vuoden jälkeen sinun pitäisi pystyä merkkamaan ainakin "8" kaikkien seuraavien väittämien kohdalla.

| | Alku-tilanne PVM:_____ | 3 kk:n jälkeen PVM:_____ | 6 kk:n jälkeen PVM:_____ | 9 kk:n jälkeen PVM:_____ | 12 kk:n jälkeen PVM:_____ |
|---|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. Nukun vähintään 7,5 tuntia laadukasta unta joka yö. | | | | | |
| 2. Hoidan vatsaani päivittäin sille hyvää tekevilla tavoilla. | | | | | |
| 3. Syön proteiinipitoisen aamiaisen. | | | | | |
| 4. Tiedostan, mitä syön, ja teen valinnat sen perusteella, minkä tiedän tekevän minulle hyvää (pidempään kuin hetkellisesti). – Tätä tapaa opet- telemme pitämällä ruokapäiväkirjaa kuukauden ajan. | | | | | |

| | Alku-tilanne PVM: _____ | 3 kk:n jälkeen PVM: _____ | 6 kk:n jälkeen PVM: _____ | 9 kk:n jälkeen PVM: _____ | 12 kk:n jälkeen PVM: _____ |
|--|----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 5. Juon vähintään 2 litraa vettä tai muita terveellisiä kalorittomia juomia päivässä (kevytlimonadeja ja -mehuja tai kahvia ei lasketa). | | | | | |
| 6. Syön säännöllisesti, 2–4 tunnin välein. | | | | | |
| 7. Syön 80 prosentin kylläisyyteen, hitaasti. | | | | | |
| 8. Hengitän syvään tai rentoudun tietoisesti vähintään 15 minuutin ajan päivittäin. | | | | | |
| 9. Syön annoksen kasviksia jokaisella aterialla, välipalat mukaanluettuna. (Annos on vähintään kourallinen.) | | | | | |
| 10. Syön annoksen proteiinia jokaisella aterialla, välipalat mukaanluettuna. | | | | | |

| | Alku-tilanne PVM: _____ | 3 kk:n jälkeen PVM: _____ | 6 kk:n jälkeen PVM: _____ | 9 kk:n jälkeen PVM: _____ | 12 kk:n jälkeen PVM: _____ |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| (Annos on naisille vähintään oman kämmenen verran, miehille kahden kämmenen verran.) | | | | | |
| 11. Käytän monivitamiinia, omega-3-rasvahappoja ja D3-vitamiinia päivittäin. | | | | | |
| 12. Ajoitan eniten hiilihydraatteja sisältävän aterian liikunnan jälkeen ja tarvittaessa rajoitan hiilihydraattien saantia. | | | | | |
| 13. Syön luonnollisia rasvoja sopivasti. | | | | | |
| 14. Pidän kiitollisuuspäiväkirjaa tai suuntaan tietoisesti ajatukseni positiiviseen. | | | | | |
| 15. Suunnittelen ateriani etukäteen. | | | | | |

TAVAT JA TAVOITTEET

Oletko koskaan asettanut kehosi tai elämäntapojesi muuttamiseksi tavoitteita, jotka ovat jääneet toteutumatta?

Jostain syystä suurin osa ihmisistä ajattelee, että muutoksen terveellisempiin elämäntapoihin tai ryntäyksen laihdutuskuurille kuuluu tapahtua yhdessä yössä. Kuitenkin tutkimusten mukaan yli 95 % itsenäiseen elämänmuutokseen tai laihdutuskuurille ryhtyvistä epäonnistuu. Eikö tämä kerro jo jotain ”kerta-rysäyksellä kuntoon” -metodin surkeasta tehosta?

Katsotaan asiaa toisesta näkövinkkelistä. Suunnittelet matkaa Kiinaan ja haluat oppia kieltä siten, että pystyt hoitamaan arkipäivän asioita paikallisella kielellä. Ilmoittaudut kielikurssille, joka lupaa tuloksia pika-ajassa. Ensimmäisellä kielikurssin tunnilla opettaja lataa eteesi koko kurssin asiat ja lähettää sinut kotiin. Olet hämmentynyt: eihän näin paljoa voi säistää yhdellä tunnilla.

Ehkä ajattelet, ettei näin oikeasti voisi käydä millään kielikurssilla. Miksi suhtaudumme kuitenkin tällä tavoin elämäntapamuutokseen? Television laihdutusohjelmat eivät helpota realistisen kuvan muodostumista. Kaikkimullehetinyt-asenne paistaa läpi jokaisesta show’sta, ja varmasti juuri siksi, että yhden asian muuttaminen kerrallaan on tylsää katsottavaa. Sekään ei ole mielenkiintoista, että elämäntapamuutos onnistuu myös ilman itkuraivareita tai tuskanhien vuodattamista.

Tämän kirjan oppien vieminen käytäntöön parantaa onnistumisen todennäköisyyttä merkittävästi. Tavoitteena on lyhyiden ja tehokkaiden treenien tuominen osaksi arkeasi ja yhden tavan muuttaminen kerrallaan siten, että tavasta tulee automaattinen. Vuoden jälkeen olet oppinut 12 uutta, terveyttä edistävää tapaa. Se on enemmän kuin suurin osa ihmisistä onnistuu muuttamaan vuosikymmenessä.

Onnistut helpommin kun keskityt vähempään. Onnistumisen kokemukset rakentavat varmuuttasi pysyvästä muutoksesta.

Onnistumisen todennäköisyys

Tutkimuksissa on havaittu, että pysyvä tapojen muutos tapahtuu todennäköisimmin muuttamalla yksi tapa kerrallaan.

- Kun muutat yhden tavan kerrallaan, onnistumisen todennäköisyys on yli 80 %.
- Kun muutat kaksi tapaa kerrallaan, onnistumisen todennäköisyys on alle 35 %.
- Kun muutat kolme tapaa kerrallaan tai enemmän, onnistumisen todennäköisyys on alle 5 %.

Onnistumiseksi lasketaan se, kun tapa on arjessa mukana vielä vuoden jälkeen. Muuta asioita vain sen verran, että toteuttaminen on riittävän helppoa päivästä toiseen.