

ELÄMÄ

KUNTOON

äristö kuntoilu juominen parisuhde rahankäyttö huolet aikaansaaminen ruutuaika
saaminen ruutuaika ympäristö kuntoilu juominen parisuhde rahankäyttö huolet a
rahankäyttö huolet aikaansaaminen ruutuaika ympäristö kuntoilu juominen paris
untoilu juominen parisuhde rahankäyttö huolet aikaansaaminen ruutuaika ympäri

5:2

-METODILLA

EMMA COOK

WSOY

EMMA COOK

ELÄMÄ
KUNTOON
5:2
-METODILLA

**eli kuinka vallankumouksellinen 5:2-malli
voi vaikuttaa terveyteesi, toimeentuloosi
ja onnellisuuteesi**

Suomennos Annika Eräpuro

Werner Söderström Osakeyhtiö – Helsinki

Englanninkielinen alkuteos

5:2 Your Life

How the revolutionary 5:2 approach can transform your health, wealth and happiness

First published in Great Britain in 2014 by Hutchinson Random House
Copyright © Emma Cook 2014

Mocktail-reseptit Jayne Totty, www.redemptionbar.com

Charles Duhigg, *The Power of Habit* Copyright © Charles Duhigg, 2012,
The Wylie Agency (UK) Limited.

John Gottman ja Nan Silver, *The Seven Principles For Making Marriage Work* Copyright © John Gottman ja Nan Silver, 1999, The Orion
Publishing Group, London.

Harjoitteluohteet (s. 43) julkaistu Chris Jordanin luvalla.

Suomenkielinen laitos

Copyright © Werner Söderström Osakeyhtiö 2014

Kansi ja taittomalli Tuija Kuusela

Tekstitaitto Jukka Iivarinen / Vitale

Suomennos Annika Eräpuro

Toimitus Elina Turunen

Piirroksset (s. 44–45) sekä symbolikuvat (s. 24) Tea Tauriainen

ISBN 978-951-0-40700-4

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Elämä kuntoon 5:2-metodilla	7
Viiskakkosta kuntoilusi	27
Viiskakkosta taloutesi	57
Viiskakkosta juomisesi	87
Viiskakkosta aikaansaamisesi	119
Viiskakkosta ruutuaikasi	147
Viiskakkosta parisuhteesi	173
Viiskakkosta huolesi	199
Viiskakkosta ympäristösi	225
Kiitokset	255
Lähteet	259
Lisälukemista	267
Hakemisto	269

Elämä kuntoon 5:2-metodilla

5:2-dieetti on ollut suunnaton menestys. Tuhannet ihmiset ovat kokeilleet sitä, ja dieetin noudattajat ylistävät kilvan sekä 5:2-periaatetta että dieetin tehoa. Dieetin perusidea on yksinkertainen: mitään ei kielletä, vaan päinvastoin kaikesta saa nauttia – ei vain joka päivä. Mallin noudattaminen ei vaadi valtavaa tahdonvoimaa – vaikka jostain joutuukin luopumaan, siitä luovutaan vain pieneksi toviksi.

Keskeistä 5:2-filosofiassa on, että yönkiristely seitsemänä päivänä viikossa on paitsi kurjaa ja tylsää, myös täysin tarpeetonta: kaikki 5:2-dieettiä noudattaneet ovat huomanneet, että kahtena päivänä niukistelu onnistuu paljon helpommin kuin päivittäin.

Kun nauttii vapaudestaan aina kun voi – viitenä päivänä viikossa – painokin pysyy entistä paremmin hallinnassa. Itsensä hemmottelu juustokakun palalla tai kulhollisella sipsejä ei ole merkki heikkoudesta, vaan luontainen osa kokonaisuutta. Dieetti nojaakin yksinkertaiseen totuuteen: Jos jokin kielletään kokonaan, se muuttuu paljon haluttavammaksi ja vaikeammaksi vastustaa. Jos taas antaa itselleen luvan haluamaansa asiaan seuraavana päivänä, sen vetovoima heikkenee. Tätä varsin yksinkertaista mutta käännteentekevää oivalusta voi soveltaa moneen eri elämäntilanteeseen.

Kukaan ei väitä, etteikö osittainen paasto kahdesti viikossa olisi haastavaa. Houkutusten vastustaminen parinakin päivänä voi tuntua rankalta. Viiskakkostaminen vaatii tahtoa ja itsekuria, mutta vain lyhyiden jaksojen ajan. Siksi myös saavutukset tuottavat paljon iloa; pienten vastusten voittaminen vain parantaa motivaatiota, eikä niiden lisäksi joudu rajoittamaan elämäänsä millään tavoin.

5:2-METODIN LEVIÄMINEN MUILLEKIN ALUEILLE

Näin hyvin toimiva periaate ei tietenkään voinut jäädä pelkästään syömiseen – ennen pitkää se alkoi kiehtoa ihmisiä enemmän. Erään sanomalehden sunnuntaikolumnisti kirjoitti: ”Uusin trendi on 5:2-dieetti... Mutta mitä jos ongelmanamme on ennemminkin informaatioähky kuin liiallinen syöminen? Mitäpä jos alkaisimmekin rajoittaa sähköpostitulvaamme syömistemme sijasta, irrottautua verkosta kahtena päivänä viikossa? Se voisi olla hyväksi itse kunkin terveydelle. Minulle se ainakin toisi enemmän aikaa – voisin vaikka aloittaa joogan, perustaa kasvimaan tai alkaa opiskella espanjaa.”

Viikkolehdistä viiskakkostaminen sai populistisemmän sävyn. Yhdessä lehdessä kerrottiin Jennifer Anistonin olevan 5:2-suhteessa ja tapaavan poikaystävänsä vain viikonloppuisin, koska ”kun he sitten näkevät toisensa, he arvostavat toistensa seuraa paljon enemmän”. Toisessa artikkelissa irvailtiin, kuinka mukava on elää 5:2-sosialistina eli elää omien periaatteittensa mukaan tinkimättä elintavoistaan, laittaa vain lapset matkaan kouluun ja jäädä itse siemailemaan proseccoa. Viiskakkostamista alettiin siis pian käyttää kuvaamaan elämäntapoja tai vakaumuksia, joita noudatettiin vain osa-aikaisesti.

Kaikien vitsailun takaa voi kuitenkin erottaa sen, että 5:2-malli sopii aikaamme. Se voi tarjota ratkaisun nykyajan kiireen ja ylivoimaisilta tuntuvien haasteiden keskellä. Kuka nyt ei haluaisi päättää omasta elämästään ja pystyä pitämään houkutukset hallinnassa,

liittyivät ne sitten syömiseen tai juomiseen, rahankulutukseen tai netinkäyttöön? Kukaan ei kuitenkaan tahdo luopua niistä kokonaan. Viiskakkostamisesta löytyi siis aikaamme sopiva malli, jonka avulla voisimme päästä vanhoista, haitallisista elintavoistamme ja elää kohtuullisesti ilman että mistään täytyisi täysin kieltäytyä. Ymmärrettyäni tämän aloin pohtia, miten voisin soveltaa 5:2-metodia myös muille elämänalueilleni.

ENSIKOKEMUKSENI 5:2-METODISTA

Olin kokeillut monenlaisia laihdutuskuureja. Kaikki olivat epäonnistuneet suunnilleen saman kaavan mukaan: ensin painoni laski, mutta sitten tahdonvoimani heikkeni, lipsuin dieetistä, lievitin epäonnistumisen tunteita syömällä, lihoin lopulta entiselleni ja sain muutaman kilon lisääkin. Sitten aloitin toisenlaisen dieetin, ja sama kaava toistui taas.

Viimeiset 15 vuotta olin melko tyytyväinen painooni, kunnes reilusti yli nelikymppisenä aloin odottaa kolmatta lastani. Ensimmäistä kertaa vartaloni kieltäytyi palautumasta entisiin mittoihinsa, ja vyötärölläni roikkui makkaroita. En syönyt enkä juonut yhtään enempää kuin ennenkään, mutta jostain syystä kiloja vain karttui.

Niihin aikoihin 5:2-dieettikirjoja oli kaikkialla. En ollut koskaan aiemmin ostanut laihdutuskirjaa, mutta nyt minäkin hankin sellaisen. Jo muutaman viikon kuluttua olin vakuuttunut – yhtä paljon viiskakkostamisen filosofian kuin sen tulostenkin vuoksi. Kesään mennessä olin laihduttanut kuusi kiloa neljässä kuukaudessa, ja ne ovat pysyneet helposti poissa kerran viikossa pidettävän ylläpito-päivän – ja myös 5:2-kuntosuunnitelmani – ansiosta.

Ulkoisten muutosten lisäksi jotain tapahtui myös henkisellä puolella. Aloin arvostaa ruokien ja juomien makuja entistä enemmän. Aloin nautiskella viinistäni sen sijaan, että olisin kulauttanut sen kertaheitolla kurkuuni. Aloin ajatella enemmän, mitä söin ja miksi. Dieetin aloittamisen jälkeen viikoissani alkoi äkkiä olla enemmän

vaihtelua. Niihin kuului myös haastavia ja tukalia hetkiä, sitä en voi kieltää, mutta vaikeuksista selviytyminen toi aina myös iloa. Miten ihanaa olikaan herätä paastopäivän jälkeen ja tietää, että edessä oli taas normaali päivä, jolloin kaikesta sai nauttia ilman rajoituksia. Kahdesti viikossa olin erittäin iloinen onnistumisestani.

Huomasin myös, että paastopäivinä pohdin elämäni ja tilannettani enemmän kuin ennen. Arvioin uudelleen sellaisiakin pinttyneitä tapojani, joita en ollut koskaan aikaisemmin kunnolla kyseenalaistanut. Näin olin tietoisempi valinnoistani silloinkin, kun palasin normaaliin rutiiniin.

5:2-dieetti sattui sopimaan täydellisesti myös luonteelleni. Itsekuri ei ole koskaan ollut vahvin puoleni. Minulla on tahdonvoimaa niin rajallisesti, että sitä on käytettävä harkiten. Siksi noudatan toimittajantyössäni tiukkoja aikatauluja: teen töitä lyhyissä, kiivas-tahtisissa jaksoissa sen kannustamana, että pienen ponnistuksen jälkeen voin taas ottaa rennosti. Työtapani muistuttaa paljon 5:2-mallia!

Kun olin ollut 5:2-dieetillä muutaman viikon, tahdonvoimani ja dieetin näkyvät tulokset olivat tehneet mieheeni niin suuren vaikutuksen, että hänkin aloitti dieetin. Se alkoi toimia myös hänellä, ja huomasimme, että yhdessä dieetin noudattaminen oli mukavampaa, koska pystyimme tukemaan toisiamme ja vertailemaan kokemuksiamme.

Mielestämme oli motivoivaa elää eri tyyliin kaksi päivää viikosta ja rikkoo rutiineja tavalla, joka ei tuntunut liian tiukalta. Elämänmuutoksemme alkoi toimia paljon paremmin myös siksi, että toteutimme sitä yhdessä.

Kahdesti viikossa olimme tavallista virkeämpiä sen sijaan, että olisimme normaalin tapaan lojuneet telkkarin ääressä puolitajuttomina, mahat täynnä pastaa ja viiniä.

Valvoimme iltaisin myöhempään, juttelimme, luimme loppuun kesken jääneitä kirjoja ja teimme tulevaisuudensuunnitelmia. Mieheni sanoi nukkuvansa paremmin ja tuntevensa olonsa työsään virkeämmäksi paastopäivien jälkeisinä aamuina. Odotimme

innokkaasti myös sitä, että saisimme hemmotella itseämme paastopäivän jälkeen mukavalla yhteisellä illallisella.

Dieetin myötä ostostapammekin muuttuivat. Jouduimme har-
kitsemaan ruokahankintojamme tarkemmin, jotta paastopäivien
aterioista tulisi maukkaampia. Käytimme enemmän tuoreita, meil-
le epätavallisia aineksia ja vähemmän kauppojen puolivalmisteita.
Mieheni tilasi lähiruokapalvelusta viikoittain toimitettavan vihannes-
lastin, jotta hän voisi kokata paastopäiviemme ruoat etukäteen
valmiiksi. Ruokaa jäi jäljelle aina sen verran – esimerkiksi musta-
juurikeittoa – että siitä riitti vielä lounaaksi töihinkin. Pian jo las-
keskelimme säästyneitä rahojamme. Säästimme paitsi ruoka- ja
alkoholiostoksissa, myös työpaikalta ostetuissa, salakavalasti kuluja
kerryttävissä voileivissä.

Kun lisäsimme liikuntaa dieetin tehostamiseksi, meille molem-
mille valkeni, että pienikin muutos kannustaa moniin muihin muu-
toksiin. Dieetin vaikutus ei jäänyt pelkästään ruokailutapoihimme,
vaan nautimme myös vapaa-ajastamme eri tavalla ja aloimme hal-
lita paremmin jopa rahakäyttöämme: tuntui, että kyseessä oli yksin-
kertaista dieettiä suurempi elämänmuutos.

Aloin miettiä, oliko 5:2-periaate liian hyvä rajoitettavaksi pelk-
kään painonpudotukseen. Olisiko sitä mahdollista soveltaa muu-
hunkin? Miksei pienen rajoittamisen ja täyden vapauden vuorottelu
voisi toimia kaikilla elämäalueilla, joilla haluamme parantaa tapo-
jamme ja tottumuksiamme?

Kun näin kolmen lapseni – 11-, 10- ja 2-vuotiaiden – tuijottavan
kukin omaa tablettiaan tai tietokonettaan, mietin, voisiko koko
perhe osallistua muutokseen. Tiesin, että lasten netin- ja kännykän-
käyttöä oli mahdotonta kieltää kokonaan. Päivittäiset aikarajoitukset-
kaan eivät tuntuneet koskaan pitävän. Samaa valittelivat muutkin
isät ja äidit, joiden kanssa olin asiasta jutellut.

Minua alkoi yhä enemmän ahdistaa myös se, millainen vaikutus
internetin käytöllä elämäämme lopulta oli. Tuoreessa dokumentissaan
InRealLife elokuvaohjaaja Beban Kidron kertoo nuorten suhteesta
nettiin ja kännyköihin. Dokumenttia käsittelevässä lehtikirjoituksessa

hän toteaa: ”Jos käskemme nuorta laskemaan pleikkarin käsistään, sulkemaan tietokoneen ja lopettamaan älypuhelimensa tuijottamisen, voisimme yhtä hyvin käskää alkoholista lopettamaan juomisen.” Hän käsittelee myös isän tai äidin netinkäyttöä lasten läsnä ollessa. ”Yllätyin, miten monet nuoret kokivat jääneensä ilman huomiota, kun vanhemmat tuijottelivat liian tiiviisti tietokoneitaan.”

Myönnän, ettei suhteeni läppäriini ja iPhoneeni ollut kovinkaan mallikelpoinen. Kun 5:2-dieettini oli alkanut toimia ja ymmärsin, miten helposti tahdonvoimani säilyi lyhytkestoisien pidättäytymisen aikana, päätin viiskakkostaa niin omani kuin lastenikin netin- ja kännykänkäytön – tuloksiin voi tutustua tarkemmin luvussa Viiskakkosta ruutuikasi.

Alkuvaikeuksien jälkeen osittaisesta mediapaastosta tuli koko perheen toimiva tapa. Netti on kielletty maanantaisin ja torstaisin, jolloin kodissamme metelöidään ja kinastellaan enemmän kuin ennen, mutta eivätpähän kaikki vain nökötä passiivisina omissa nurkissaan. Lapset osallistuvat enemmän kodin askareisiin, vanhemmat lapset lukevat nuorimmaiselle ja auttavat minua keittiössä... En ikimaailmassa haluaisi palata entiseen.

Kun ruutuajan viiskakkostaminen alkoi toimia, minua alkoivat kiehtoa 5:2-metodin muutkin, melkein rajattomilta tuntuvat mahdollisuudet. Myös lehtemme *Guardian Weekendin* päätoimittaja sai kuulla palopuheitani mallin laajentamisen mahdollisuuksista, ja parin viikon kuluttua lehti omisti sille kokonaisen numeron. Toimittajat – minä mukaan lukien – sitoutuivat viiskakkostamaan elämänsä eri osa-alueita kuukauden ajan. Yllätyimme aidosti kokeilusta koituneista hyödyistä.

Uusi malli ei tuonut iloa vain minun perheelleni, vaan se oli tullut yleiseen tietoisuuteen. Lehtijuttumme valtavasta suosioista päätellen siitä oli tulossa todellinen hitti.

HALUJEN KULTTUURI

Ihmiset ovat paastonneet jo tuhansia vuosia – kautta aikojen on ymmärretty, että pidättäytymisen jaksot selkeyttävät ajatuksia ja vahvistavat kehoa. Antiikin Kreikassa filosofit Platon ja Hippokrates ymmärsivät paaston hyödyn, ja monissa uskonnoissa – niin buddhalaisuudessa, islamissa kuin kristinuskossakin – paasto on katumusharjoitus, joka puhdistaa synneistä, lisää kärsivällisyyttä ja koettelee tahdonvoimaa.

Syömisen ja juomisen rajoittaminen kahdesti viikossa, asioiden punnitseminen ja itsekurin kehittäminen soveltuvat loistavasti myös nykyajan kulutuskeskeiseen kulttuuriin. Syömme liikaa varsinkin puhdistettuja hiilihydraatteja, kuten sokereita ja valkoisia jauhoja. Kaikki äidit ja isät tietävät, miten hankalaa on pitää lapset loitolla roskaruoasta ja sokerisista limsoista ja saada kolmen terveellisen aterian rytmi säilymään perheessä. Kaikkea on helposti saatavilla jatkuvasti, ja se vaikuttaa terveyteemme. Britannian julkisen terveydenhoitojärjestelmän NHS:n tilastojen mukaan ylipainoisten ihmisten määrä on viimeisten kahdeksan vuoden aikana kohonnut selvästi. 13 prosenttia miehistä ja 16 prosenttia naisista oli vuonna 1993 ylipainoisia, ja vuonna 2011 luku oli miehillä 24 ja naisilla 26 prosenttia. Alakouluikäisistä lapsistakin lähes 10 prosenttia oli ylipainoisia.

5:2-dieetti tuo apua ylipaino-ongelmiin. Elämässämme on kuitenkin nykyisin myös muita alueita, joilla on helppo sortua ahmimiseen ja pahojen tapojen kierteeseen. Twitter, Instagram, Facebook, tekstiviestit, sähköpostit, pelit, nettishoppailu, televisio – kaikki nämä ovat virtuaalimaailman ”puhdistettuja hiilihydraatteja”, joihin voi jäädä koukkuun yhtä helposti kuin herkkuihinkin. Ne hallitsevat ajankäyttöämme, ja rajat työn ja vapaa-ajan, arjen ja viikonloppujen välillä hämärtyvät samalla tavoin kuin rajat napostelun ja selkeiden ruoka-aikojenkin välillä. Olemme menettäneet taidon elää tyytyväisenä tilassa, jossa ei tarvitse kuluttaa mitään.

Emme oikeastaan tunne varsinaista nälkää, mutta kaipaamme silti koko ajan jotakin lisää. Haluamme aina uuden ”annoksen”,

viihdykkeen ja paon arjesta: seuraavan välipalan, viinilasillisen, vaatteen, DVD:n, nettipelin, twiitin tai tekstiviestin. Odotamme ja kaipaamme annoksiamme, vaikka ne eivät lopulta tyydytäkään meitä. Napsimme kaikkea jatkuvasti. Mainosmaailma hyötyy tästä ja kehottaa meitä jatkamaan, mutta yhtään sen onnellisempia meistä ei silti tule.

5:2-METODIN SYNTYMINEN

Alussa oli 5:2, tai oikeastaan 6:1, sillä Jumala toimi 6:1-kaavan mukaan – loi taivaan ja maan tehokkaasti kuudessa päivässä, ja kymmenen käskyä muistuttaa lepopäivän pyhittämisestä. Aina 1800-luvulle asti kuuden päivän työviikko oli yleinen käytäntö, eikä sanaa ”viikonloppu” tunnettu yleisesti ennen vuotta 1878.

Kahden päivän taukoa alettiin pitää varsinaisesti vasta sitten, kun autonvalmistaja Henry Ford sai vuosien tutkimuksien myötä selville, että suhdeluku 5:2 takaa parhaan mahdollisen tuottavuuden – tämän toteuttamisesta voi lukea luvusta Viiskakkosta aikaansaamisesi. Fordin tekemät testit osoittivat, että työteho on ihanteellisimmillaan 40 tunnin viikkotahdilla. Yksikin lisätunti – tai -päivä – ja tulokset heikkenevät. Ford uskoi hyötyvänsä lauantaivapaista myös sen vuoksi, että työntekijät kuluttaisivat rahojaan enemmän vapaa-ajan autoajeluihin.

Viikonloppu toi luonnollisen hengähdystauon – se mahdollisti kiireisen työviikon päätteeksi hetken, jolloin saattoi käydä ostoksilla ja kirkossa, levätä tai mietiskellä omissa oloissaan.

2000-luvulla viikonlopun käsite on muuttunut uhanalaiseksi. Oli vain ajan kysymys, että 5:2-filosofia nousisi taas esiin tälläkin saralla. Enää se ei ole aivan Fordin käsitysten mukainen, vaan kyseessä on 2000-luvun versio, joka toisaalta antaa mahdollisuuden levolle ja mietiskelylle, toisaalta parantaa motivaatiotamme ja auttaa meitä saamaan aikaan enemmän.

MIKSI JUURI NÄMÄ KAHDEKSAN ALUETTA?

Halusin kirjaan kahdeksan lukua, jotka käsittelevät nykyelämän keskeisimpiä puolia. Mukana on alueita, joilla sorrumme helposti ylilyönteihin, vaikka tiedämme niiden vaativan terveydellisistäkin syistä kohtuullisuutta. Rahankulutus, alkoholi sekä netin- ja kännykänkäyttö täyttävät tämän määritelmän paremmin kuin hyvin.

Toisaalta mukana on alueita, joihin meidän kannattaisi kaikkien edun vuoksi käyttää entistä enemmän aikaa. Ne ovat sekä yksilöllisen että yhteisöllisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä: kunnosta huolehtiminen, asioiden tehokkaampi hoitaminen ja ympäristön ajatteleminen.

Lopuksi valitsin kirjaan kaksi tunnetasoon liittyvää aluetta, parisuhteen ja huolet. Ne voivat joskus kärsiä muiden alueiden miltei pakkomielteiksi käyvistä vaatimuksista, minkä vuoksi omistin kummallekin oman lukunsa. Periaatteena on, että kaikkien näiden alueiden on täytettävä yksi perussääntö: ne ovat terveellisiä nautittavaksi kohtuudella eivätkä vaadi täydellistä pidättäytymistä. Tämän vuoksi kirjastani ei löydy lukua nimeltä Viiskakkosta tupakointisi.

Valitsin nämä alueet, koska niillä on paljon yhteistä ja ne vaikuttavat toisiinsa, kasvattavat itsetuntemustamme ja antavat meille mahdollisuuden tutkia persoonallisuuttamme ja sitä, mikä loppujen lopuksi motivoi meitä.

ELÄMÄ KUNTOON 5:2-METODILLA -KIRJAN FILOSOFIA

Olet ehkä jo tutustunut 5:2-dieettiin ja luet tätä kirjaa, koska mietit, voisiko sama yksinkertainen periaate toimia yhtä hyvin muillakin elämäsi alueillasi. Voin vakuuttaa, että se toimii! Perusajatus on helposti sovellettavissa samalla tavalla kuin 5:2-dieetissäkin. Valitset vain sen elämänaalueen, johon haluat muutosta, luet siitä kertovan luvun ja yrität keskittyä siihen kahtena päivänä viikossa luvussa

esitetyn seitsemän askeleen ohjeiden avulla. Jotkut päivät – ja viikot – tulevat olemaan parempia kuin toiset. Voit edetä hitaasti, askel askeleelta, niin kuin minä tein silloin, kun lähdin viiskakkostamaan lasteni netinkäyttöä. Ensimmäisten parin viikon aikana kohtasin jatkuvaa vastarintaa. Joskus annoin periksi ja repsahdin ”kuusykköstämiseen”, eli päästin heidät koneilleen lyhyiksi jaksoiksi. En pitänyt sitä merkinä luovuttamisesta – kannustin heitä seuraavana mediapaastopäivänä jatkamaan siitä, mihin olimme jääneet. Etenimme pikkuhiljaa oikeaan suuntaan, kunnes kuukauden tai parin päästä emme edes tajunneet toteuttavamme 5:2-metodia. Meille kahden päivän nettipaastosta oli tullut luonnollinen tapa.

Sama pätee muihinkin *Elämä kuntoon 5:2-metodilla* -kirjan alueisiin. Jos yrittää pyrkiä täydellisyyteen seitsemänä päivänä viikossa, epäonnistuu varmasti. Sen sijaan jokainen voi edetä itselleen sopivalla tahdilla, on kyse sitten netin- tai rahankäytön vähentämisestä, alkoholiannosten rajoittamisesta, työtehon parantamisesta, liikunnan lisäämisestä tai ympäristöstä huolehtimisesta.

Kerron jokaisessa luvussa myös omista kokemuksistani. Niin ruutu-aikaa kuin taloutta, juomista, kuntoa, parisuhdetta, aikaansaamia, huolia kuin ympäristöäkin koskevilla luvuissa sivuan omaa tarinaani – koen sen olennaiseksi, jotta voin onnistuneesti kertoa eri askelilla tarvittavista neuvoista ja tekniikoista.

Kaiken taustalla on oivallus siitä, miten paljon väliaikainen paastoaminen voi parantaa elämäämme – kun jokin asia on hetken kielletty ja meidän on etsittävä sille vaihtoehtoja, tulokset voivat yllättää.

Jos esimerkiksi kävelet töihin autoilun sijaan edes kerran viikossa, terveytesi kohenee melko varmasti, minkä lisäksi säästät rahaa ja voit olla tyytyväinen hiilijalanjälkesi pienentymisestä. Kävelemisestä voi koitua sellaistaikin lisähyötyä, jota et ole aavistanutkaan. Saatat vaikkapa huomioida ympäristöäsi eri tavalla, katsella rakennuksia tai jutella uusien naapureiden kanssa.

Saavutat jotakin yllätyksellistä joka kerta, kun päätät käyttää eri reittiä, valita eri aterian tai eri istumapaikan, luopua jostakin tavasta

ja rohkaistua tekemään asioita toisin. Viiskakkostamisen filosofiaan kuuluu, että kyseenalaistamme rutiinimme ja toimimme spontaanimminkin – eihän mikään muutu, jos käyttäydymme viikon jokaisena päivänä samalla tavoin.

Rajojen selkeys ja pidättäytymisen tarkan keston tietäminen on tärkeää. Kaikkien tahdonvoima käy välillä vähiin – se on arvokasta omaisuutta, jota tulisi käyttää säästeliäästi ja lyhyissä jaksoissa.

Tehokkuustutkija Tony Schwartz sanoo: ”Kaikki tekevät parhaiten töitä lyhyissä jaksoissa – aaltoliike sopii ihmisille paremmin kuin suoraviivainen toiminta.” Periaate soveltuu niin aikaansaamiseen kuin kuntoiluunkin, kuten kyseisistä luvuista selviää. Voit suhtautua viiskakkostamiseen niin kuin intervalliharjoitukseen, keskittää tar mosi kahtena päivänä viikossa, parantaa tuloksiasi valitsemallasi alueella ja saada voimaa ja lohtua siitä tiedosta, että seuraava päivä on jo näkyvissä.

”Jos toimintajaksolle ei ole määritelty mitään aikarajaa, siihen ei sitouduta kunnolla”, Schwartz lisää. ”Miksi pikajuoksija pystyy juoksemaan täysillä koko kilpailun ajan? Koska maaliviiva on näkyvissä. Mistä tahansa selviää, jos tietää, että vauhti pysähtyy pian.”

Viiskakkostamisessa on olennaista myös se, että kaikkea ei aina saa heti, mutta nautinto on myöhemmin sitäkin suurempi. Tämä edellyttää rehellistä pohdintaa siitä, miksi tietyt asiat koukuttavat, mikä mielihalun laukaisee ja mistä nautinto syntyy. Vasta sen jälkeen muutoksesta voi tulla pysyvä.

Kirjailija Charles Duhigg käsittelee asiaa laajassa tutkielmassaan *The Power of Habit*: ”Tutkijat löysivät jokaisen tottumuksen taustalta neurologisen tapasilmukan, joka koostuu kolmesta osasta: merkki, rutiininomainen toiminta ja palkinto. Kun tällaisen käyttäytymismallin oppii tunnistamaan, voi etsiä keinoja, joilla pahat tavat saa korvatuksi hyvillä.”

Ensin on parasta pysähtyä hetkeksi – oli kyse sitten jääkaapille menosta silloin, kun ei ole oikeasti nälkäinen, television avaamisesta silloin, kun ei edes haluaisi katsoa sitä, tarpeettomasta nettiostoksesta tai sähköpostien tarkistelusta tuon tuostakin. Kaikki

nämä ovat refleksinomaisia tapoja, joita emme useinkaan edes kyseenalaista. Ehkä ymmärrämme välttelyn ja pakoilun syyn vasta kysyessämme itseltämme: ”Miltä minusta tuntuisi, jos en enää tekisi noin?”

Professori Mark Williams, joka on kirjoittanut yhdessä tohtori Danny Penmanin kanssa kirjan *Tietoinen läsnäolo*, kertoo, että 5:2-mallia noudattaessa huomaa, miten voimakkaita tottumukset ovat – sen ymmärtää vasta, kun yrittää olla toimimatta niiden mukaan. Tuntuu kuin yrittäisi kävellä vastavirtaan. Se voi tuntua hankalalta: olemme olleet paljon pahemmassa koudessa kuin olemme tajunneetkaan.

Huomasin omalla kohdallani – 5:2-dieetin paastopäivinä ja ti-pattomien päivien iltoina – syvään juurtuneiden tapojeni johtuvan usein siitä, että halusin yksinkertaisesti torjua tylsistymistä. Mielitekoni mennä jääkaapille, napostella aterioiden välillä, täyttää viinilasini tai tutkailla nettikauppojen sivuja lähti liikkeelle yksinomaan pitkästyksen välttelystä. Kun pystyin tarkastelemaan asiaa hiukan kauempaa – kiitos läsnäolo- eli mindfulness-meditaatioharjoitusten luvussa Viiskakkosta huolesi – ymmärsin, että minun kannattaa kehittää itselleni vaihtoehtoisia palkintoja. Join herkullisia mehuja viinien sijasta alkoholittomina iltoinani, nollasin rahankäyttöni kahdesti viikossa, palkitsin itseni ravintolaillallisella kerran kuussa ja päivitin soittolistani, jotta lenkkeilystä tulisi mielekkäämpää. Nämä keinot auttoivat uusien tapojen ylläpitämisessä.

Keskittyminen yhteen elämäntilanteeseen kahtena päivänä viikossa riittää siihen, että muutos ja sen vaikutukset näkyvät 5:2-päivien lisäksi muinakin päivinä.

Muina viitenä päivänä olet vapaa tekemään, mitä haluat. Voit surffailla netissä, juoda lisää viiniä, syödä lihaa, unohtaa kuntoilun, tehdä heräteostoksia, ajaa autolla ja vähät välittää hiilijalanjäljestäsi. Todellisuudessa homma ei ehkä toimi näin, koska haluat yhdistellä toisiinsa useampia *Elämä kuntoon 5:2-metodilla* -kirjan alueita. Sinusta tulee ajattelevaisempi ja kohtuullisempi etkä halua pilata hyvin käynnistynyttä, monin tavoin hyvää tekemää edistystäsi.

Kaikki tietävät, että sekä fyysisesti että henkisesti on mahdollista tavoittaa parempi tasapaino. Uskon, että 5:2-malli auttaa löytämään oikean tavan suhtautua jokaiseen elämänalueeseen.

YHDISTELYN HYÖTY

Ennen kuin aloin suunnitella tätä kirjaa, en ollut koskaan noudattanut yhdenkään elämäntaito-oppaan ohjeistuksia. Vaikka olen kirjoittanut 20 vuotta persoonallisuudesta, käyttäytymisestä ja ihmissuhteista – tai ehkä juuri siksi – olin epätodennäköisin ihminen vakuuttumaan mistään yksinkertaisesta periaatteesta, joka voisi muuttaa asioita dramaattisesti.

En tosiaankaan ollut varma tuloksista, kun ryhdyin toteuttamaan 5:2-metodia lähes kaikilla elämäni alueilla. Netin- ja kännykänkäyttöni alkoi kyllä muuttua merkittävästi, mutta kun sovelsin mallia muillekin alueille ja yhdistelin keskenään alueen sieltä, toisen täältä, huomasin, että yksi plus yksi oli enemmän kuin kaksi. Yhdellä alueella oppimani asiat auttoivat myös toisella. Kun esimerkiksi sovelsin intervalliajattelua juoksemiseen, ymmärsin voivani hyödyntää samaa ideaa töihini: saisin aikaan enemmän, jos työskentelisin tiiviisti lyhyissä, selkeästi määritellyissä jaksoissa.

Aterioiden suunnittelu ja isojen erien kokkailu etukäteen sai ajattelemaan säästämistä enemmänkin, ja sen ansiosta aloin kiinnittää enemmän huomiota ympäristönsuojeluun, kuluttaa vähemmän ja syödä lihaa vain kahdesti viikossa.

Yllättäviä yhteyksiä, vertailukohteita, havaintoja ja hyötyjä tuntui putkahtelevan esiin kaikkialta, kun aloin yhdistellä eri alueita keskenään. Viiskakkostaminen luo kuin itsestään suuremman kokonaisuuden: huomaat, miten arvosi ja suhtautumistapasi yhdellä alueella muovaavat käytöstäsi myös toisella. En usko, että matkani viiskakkostamisen maailmaan olisi ollut yhtä antoisa, jos olisin keskittynyt pelkästään vaikkapa ruokaan, alkoholiin tai kuntoiluun – enkä olisi oppinut yhtä paljon itsestäni.

MUOKKAA METODI SINULLE SOPIVAKSI

Kun aloin viiskakkostaa elämäni, en ollut varma, mitä oli odotettavissa ja miten kohtaamani asiantuntijat suhtautuisivat 5:2-filosofiaan. Tukisivatko heidän tutkimuksensa ja kokemuksensa ajatuksiani?

Vastaus on ollut yksimielinen kyllä. Poikkeuksetta kaikkien alojen asiantuntijat, joiden kanssa olen puhunut – psykologian ja psykoterapian, kuntoilun, kulttuurin, työtehon, ympäristön, talouden, alkoholinkäytön, teknologian, parisuhteiden ja huolien – ovat suhtautuneet 5:2-metodiin innostuneesti ja ymmärtäneet heti, millaista hyötyä siitä voikaan saada.

Kaikkien alojen asiantuntijat välittivät samaa viestiä: pysyvä muutos kahtena päivänä viikossa hyödyttää myös näiden päivien ulkopuolelle jäävää aikaa odottamattomilla tavoilla.

Eri alojen asiantuntijoiden apu oli kirjani kannalta mittaamattoman arvokas; heidän viisaita neuvojaan löytyy jokaisen luvun taustalta.

Kehittäessäni 5:2-metodia koko elämään sovellettavaksi pohdin paljon sitä, mitä kunkin luvun ohjeistuksilla voi konkreettisesti saavuttaa. 5:2-dieetissä painonpudotus näkyy vaa’an lukemina. Mutta miten mitataan vaikkapa parisuhteeseen tai ympäristöön liittyviä asioita? Onko edistys hankalammin hahmotettavissa? Ei välttämättä. Päätin lujasti, että jokaiselta elämänalueelta tulee löytyä selkeitä ja mitattavissa olevia tuloksia. Siksi suosittelen luvussa Viiskakkosta ympäristösi vain sellaisia muutoksia, jotka pienentävät hiilijalanjälkeä kiistattomasti ja jotka tuovat samalla etuja muille elämänalueille heti ensimmäisestä muutospäivästä lähtien. Kutsun näitä ”Viiskakkosen täyskäsiksi” – valitsemasi uusi tapa jollakin elämänalueella hyödyttää muitakin alueita, yhtä tai useampia. Esimerkiksi saastutat vähemmän, kun vähennät autoilua ja pyöräilet sen sijaan, ja samalla säästät rahaa (Viiskakkosta taloutesi), kohennat kuntoasi (Viiskakkosta kuntoilusi), parannat hyvinvointiasi ja lievität stressiäsi (Viiskakkosta huolesi).

Elämä kuntoon 5:2-metodilla auttaa pysyvään muutokseen usealla elämänalueella, ja seuraavat luvut kertovat, miten se onnistuu. Monimutkaisia sääntöjä ei ole – kukin luku sisältää selkeän ja joustavan seitsemän askeleen ohjelman, jonka olen laatinut sekä omien kokemusteni että lukuisten ideaa käytännössä kokeilleiden ihmisten havaintojen ja vinkkien pohjalta. Kaikki olivat niin innoissaan siitä, miten hyvin malli toimi heidän kohdallaan, että he halusivat kertoa kokemuksistaan tarkemmin.

Kirjassa on muutamia kirjoitusharjoituksia, joita voit tehdä toisena kahdesta 5:2-päivästäsi. Mukana on myös käytännön neuvoja siitä, miten voisit korvata vanhoja tapojasi uusilla. Kirja käsittelee elämänalueita, jotka poikkeavat toisistaan paljonkin, joten sama pätee myös vinkkeihin – saat ohjeita ”mocktaileihin”, jotta voisit tehdä tipattomista päivästäsi nautinollisempia, tarkkoja ohjeita kuntotreneihin, vinkkejä soittolistojen laatimiseen juoksulenkille sekä ohjeita leikkimielisiin tehtäviin, joilla voit piristää parisuhdettasi.

Lähes jokainen luku alkaa arviolla, jonka avulla pystyt kartoittamaan elämäntapojasi – oli kyse sitten rahan kuluttamisesta, juomisesta, murehtimisesta tai kuntoilusta. Sinua kannustetaan myös pitämään päiväkirjaa, tekemään merkintöjä elämäntavoistasi ennen ja jälkeen 5:2-muutoksen ja palaamaan niihin myöhemmin, jotta voit mitata edistystäsi ja päivittää tavoitteesi. Tavoitteet ovat tärkeitä, jotta pystyisit pitämään pintasi, jos kaksi muutospäivää alkavat tuntua rankoilta.

KUINKA PITKÄN MINUN TULISI JATKAA?

5:2-periaate on niin laaja, etten esitä tässä mitään 21 päivän ohjelmia, oli kyse sitten planeettamme suojelemisesta, huolien vähentämisestä tai työtehon lisäämisestä. Tuloksen pystyy näkemään kaikilla alueilla heti alussa, mutta muutosta ei yritetä mahduttaa yhteen muottiin. On sinusta kiinni, miten paljon aikaa kuhunkin elämänalueeseen käytät – eri alueilla voi piipahdella, niiltä voi poistua ja

niille voi palata myöhemmin virkistämään muistia ja tarkastelemaan edistymistä.

Tässä kirjassa esitetty metodi auttaa sinua elämään antoisammalla tavalla. Et tunne jääväsi mistään paitsi, vaan päivittäin tunnet saavasi entistä enemmän. 5:2-dieetin tavoin myös tämä laajempi 5:2-suunnitelma on järkevä ja helppo noudattaa; se luo rajoja elämään, mutta ei missään nimessä hallitse sitä.

EPÄONNISTUMINEN EI HAITTAA

Elämä kuntoon 5:2-metodilla -kirjan lähtökohtana on, että elämme kiireistä elämää ja meillä on pinttyneitä tapoja, joten radikaalit, täydellisyyteen pyrkivät muutokset eivät toimi. 5:2-malli sallii heikotkin hetket ja ottaa ne huomioon. Metodi toimii lempeän ja suvaitsevaisen periaatteen pohjalta, mutta toki se välillä myös koettelee voimia. Jos niin ei käy, sitä ei varmaankaan noudateta oikein.

Pieni sortuminen mielitekoihin silloin tällöin kuuluu viisikkokostamisen mukavuuksiin. Älä siis välitä, jos joskus tunnet olevasi niin alamaissa, ettet jaksakaan tehdä kovatehoista kuntoharjoittelua. Pari päivää myöhemmin, kun energiatasosi on taas noussut, lähdet ilomielin treenaamaan. Lipsuminen silloin tällöin ei haittaa – jatkat vain myöhemmin siitä, mihin jäit. Näe asiat pitkällä aikavälillä. Ole lempeä itsellesi – repsahdus silloin tällöin ei tee sinusta millään tavoin epäonnistunutta.

MITÄ ALUEITA JA MINÄ PÄIVINÄ?

Aloitettuani useille elämäalueille ulottuvan 5:2-kokeilun huomasin, että muutos yhdessä ketjun lenkissä vaikuttaa myös toisiin. Kun maalaa yhden seinän talostaan valkoiseksi, muiden seinien värit korostuvat uudella tavalla. Alkuperäinen 5:2-dieettikin alkoi vaikuttaa moniin elämäni alueisiin.

5:2-dieetistä tutun ajattelun voi soveltaa kaikille elämäalueille. 5:2-metodi on helppo ja hauska tapa lisätä elämänhallintaa ja tuoda järjestystä kiireiden keskelle!

ympäristö kuntoilu juominen parisuhde rahankäyttö huolet aikaansaaminen ruutu
aansaaminen ruutu aika ympäristö kuntoilu juominen parisuhde rahankäyttö huo
nde rahankäyttö huolet aikaansaaminen ruutu aika ympäristö kuntoilu juominen
ö kuntoilu juominen parisuhde rahankäyttö huolet aikaansaaminen ruutu aika ym

Keskity kahtena päivänä viikossa yhden asian muuttamiseen, on se sitten ajan, alkoholin tai rahan käyttö, viilentynyt parisuhde, kiireen alle kuopattu treenimotivaatio tai mielen perukoilla nakertava huoli.

Selkeillä seitsemän kohdan ohjeilla onnistut varmasti. Kirjassa on sopivassa suhteessa käytännön vinkkejä, tutkimustietoa, tukea ja harjoituksia.

**Pienillä muutoksilla
saat näkyviä
tuloksia nopeasti!**

