

LEAN IN 15

Treenaa vähemmän,
syö enemmän, huippu-
tuloksia 15 minuutissa

JOE WICKS

The Body Coach

WSOY



MYyntimenestys

Englanninkielinen alkuteos *Lean in 15* ilmestyi Isossa-Britanniassa 2015

Copyright © Joe Wicks 2015

First published 2015 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

Ruokakuvat ja valokuvat sivuilla 4, 29, 115, 184 © Maja Smend

Liikekuvat luvussa 6 ja kuvat sivuilla 10–11, 22–3, 30–1, 100–01, 166–7,
192–3, 204–5, 212, 221 © Glen Burrows

Kiitokset kaikille, jotka ovat antaneet luvan käyttää kuvaansa sivuilla
207–11, 216–17 ja 222–3.

Ulkoasu ja kirjasimet: www.cabinlondon.co.uk

Suomenkielinen laitos:

© WSOY, 2016

Suomentanut: Lauri Sallamo ja Heidi Tihveräinen / Lingustin Ay

Taitto: Jukka Iivarinen / Vitale Ay

ISBN: 978-951-0-42049-2

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS



JOHDANTO: Pari sanaa minusta	5
1: Lean in 15 -ohjelma	10
2: Ryhdytään hommiin	22
3: Vähähiilihydraattiset reseptit	30
4: Palauttavat hiilihydraattipitoiset reseptit	100
5: Välipalat ja herkut	166
6: Polta rasvaa ja kasvata lihasta HIIT-treenillä	192
7: Tuloksia: Kunto-ohjelmani kunniaoppilaat	204
HAKEMISTO	218
KIITOKSET	221



PARI SANAA MINUSTA



Kun julkaisin ensimmäisen #Leanin15-videoni Instagramissa vuoden 2014 alkupuolella, en osannut kuvitella sen johtavan kirjan kirjoittamiseen. Kaikki lähti hauskanpidosta ja ajatuksesta, että reseptini saattaisivat auttaa muitakin löytämään terveellisen ruokavalion.

Ateriani valmistuivat 15 minuutissa, ja videoni olivat vain 15 sekuntia pitkiä... Siitä syntyi hashtag #Leanin15. Aluksi juuri kukaan ei katsonut videoitani ja naapurini varmaan pitivät minua hulluna. He joutuivat kuuntelemaan kun lauleskelin tai huusin ”Siinäpä vasta tehovartti” tai ”Kivaa, minipuita” (se on lempinimeni parsakaalille!).

Jotkut ystäväni olivat sitä mieltä, ettei touhussa ollut mitään järkeä – heidän mielestään minun olisi kannattanut vain keskittyä personal trainer -työhön ja kurssien vetämiseen, kuten olin jo aiemmat viisi vuotta tyytyväisenä tehnyt. Videoiden tekeminen oli kuitenkin hauskaa, joten päätin jatkaa ja julkaisin joskus kolmekin videota päivässä. Kokkaussessioiden kuvaaminen vaati aikaa ja energiaa, mutta jokaisen videon myötä sain myös tilaisuuden jakaa uuden herkullisen reseptin.

” Jokainen video oli myös tilaisuus jakaa uusi resepti ”

Sain hämmästykseni huomata, että muutamassa kuukaudessa sadattuhannet ihmiset ympäri maailmaa seurasivat julkaisujani, valmistivat kotonaan reseptejäni ja jakoivat niitä. Luullakseni ihmisiä innosti aterioiden nopeus ja yksinkertaisuus sekä se, että selvästikin nautin niiden valmistamisesta.

Olen kokkina täysin itseoppinut enkä tee kovin monimutkaista ruokaa. Käytän raaka-aineita, joita löytyy lähikaupoista, joten tämän kirjan reseptit soveltuvat kaikille ja aivan erityisesti kiireisille ihmisille.

Lähden siitä perusajatuksesta, että ihmisten pitäisi tehdä pieniä elämäntapamuutoksia tiukan ruokavalion noudattamisen sijaan. Minäkin herkuttelen ravintoloissa ja julkaisen siitä valokuvia. Ja kaikki varmasti tietävät, että suorastaan rakastan suklaafondantia!

Uskoisin ihmisten innostuneen ohjeistani senkin takia, että en syö täydellisesti koko ajan enkä edes esitä syöväni. Ruokavalioni oli itse asiassa ennen aika kauheaa. Olen aina ollut kova treenaamaan mutten ollut erityisen tarkka syömisistäni. Useimpien kiireisten ihmisten tapaan olin laiska kokkaamaan, ja käytin kiirettä tekosyynä. Söin usein muroja, voileipiä ja eineksiä. Niistä tuli väsynyt olo, ja luulin sen olevan normaalia. Väsymykseen join limsaa ja söin välipalaksi suklaapatukoita asiakkaiden välissä. Vartaloni ei tuona aikana muuttunut kovinkaan paljon enkä saanut karistettua ylimääräistä rasvaa. Lopulta ymmärsin, että huonoa ruokavaliota ei voi korvata treenillä, treenasi kuinka kovaa tahansa.

Kun aloin tosissani perehtyä ravitsemukseen yliopiston jälkeen, tajusin vihdoin, kuinka tärkeää oikea ruoka on jaksamiselle ja kehon muokkaukselle. Mitä enemmän opin, sitä suurempia muutoksia sain aikaan omassa vartalossani. Uusien ravitsemustietojeni avulla pääsin eroon ylimääräisestä rasvasta, eikä se ole palannut. Aloin soveltaa oppejani asiakkaideni kanssa, ja muutokset alkoivat näkyä hämmästyttävän nopeasti heidänkin vartaloissaan. Heidän nopeat muodonmuutoksensa toivat minulle pian kalenterin täydeltä uusia asiakkaita, mutta kahden täyden tehokurssinkin kanssa pystyin valmentamaan viikoittain

” Ohjeistan ihmisiä tekemään pieniä elämäntapamuutoksia sen sijaan että seurattaisiin tiukkaa ruokavaliota ”

vain noin sataa ihmistä, eikä se riittänyt. Halusin auttaa useampia saavuttamaan tavoitteensa, joten aloin keskittyä sosiaaliseen mediaan. Tavoitin Twitterin, Facebookin, YouTubeen ja Instagramin kautta hetkessä tuhansia ihmisiä videoresepteillä, kuntoilu-ohjeilla ja blogikirjoituksilla.

Kun sain lisää seuraajia sosiaalisessa mediassa, aloin ymmärtää, kuinka kammottavalla tavalla laihdutusteollisuus todellisuudessa toimii. Minulle lähetettiin viestejä, joissa kerrottiin erilaisista vähäkalorisista tehodieeteistä, ja minulle kävi pian selväksi, kuinka paljon väärää tietoa liikkeellä on – ja mitä kaikkea ihmiset ovat valmiita tekemään laihtuakseen. Sain kuulla esimerkiksi kunto-ohjelmista, joissa treenataan päivittäin kaksi tuntia ja syödään alle tuhat kilokaloria. On järkyttävää kuulla, että joku yrittää noudattaa tällaista dieettiä ja luulee sen tarjoavan oikotien onneen. Lopputuloksena saadaan vain onnettomia ihmisiä, jotka epäonnistuvat jatkuvasti tavoitteissaan. Uskon, että tällaiset tehodieetit ovat yksi syy syömishäiriöille ja vääristyneelle kehonkuvalle, joiden kanssa moni nykyään kamppailee. Liian moni luulee, että ainoa keino päästä läskistä eroon on vähentää rutkasti kaloreita ja luoda valtava energiavaje – tämä kuitenkin johtaa vain jojolaihdutukseen ja vuosien taisteluun painon kanssa, mikä ei ole kenenkään terveydelle hyväksi saati normaalia.

Eräänä päivänä ollessani lenkillä päätin, että haluan tehdä asialle jotakin. Päätin julkaista netissä ravitsemus- ja liikuntaohjelman, jonka tehtävänä olisi antaa ihmisille oikeaa tietoa ja ikään kuin pelastaa heidät vahingollisilta ja epäterveellisiltä laihdutuskuureilta. Tavoitteenani oli luoda uskottava ja monipuolinen ohjelma, jossa syödään enemmän herkullista ruokaa, treenataan tehokkaammin (ja paljon nopeammin!) ja poltetaan rasvaa.

Jokainen tarvitsee ja kuluttaa energiaa eri tavalla. Kehittelemäni ruokavaliot soveltuvat erilaisten ihmisten tarpeisiin; räätälöimäni ateriavaihtoehdot ovat joustavia, jotta niillä saataisiin aikaan pysyviä tuloksia. Kuukausien suunnittelun tuloksena syntyi 90 päivän SSS-ohjelma: Shift, Shape and Sustain (muuta, muokkaa ja menesty). Sain sille näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa julkaisemalla ennen/jälkeen-muodonmuutoskuvia ja asiakkaiden

” Tavoitteenani on luoda monipuolinen ohjelma ”

kertomuksia. En tajunnut silloin, mitä olin tullut luoneeksi, enkä vieläkkään kunnolla tahdo ymmärtää, kuinka suosittu ohjelmas-tani on tullut. Perustamalla nettiyhteisön yhdistin tietämät-täni tuhansia ihmisiä, joilla oli yhteinen päämäärä. Kun netti-asiakkaideni määrä kasvoi, minun täytyi luopua tehokursseistani ja lopulta ohjasin kaikki valmennettavat ystävälleni. Nyt yrityk-seni toimii kokonaan netissä ja siitä on tulossa tunnettu ympäri maailman.

Aluksi suurin osa asiakkaistani oli brittejä, mutta sitten väkeä alkoi ilmestyä maailman joka kolkasta. Lean in 15 tunnetaan niinkin kaukana kuin Australiassa, Ruotsissa, Singaporessa ja Dubaissa, ja 90 päivän SSS-ohjelmani kerää lisää seuraajia. Aluksi vastailin viikoittain pariin sähköpostiin ja lähetin muutamia ohjelmia, mutta nopeasti uusia asiakkaita tuli kuukaudessa tuhansia ja huomasin tarvitsevani tuekseni apulaisvalmentajia.



Rakastan työtäni, ja vaikken tapaakaan asiakkaitani kasvotusten, olen heistä kaikista todella ylpeä ja heidän tarinansa inspiroivat minua. Ravitsemustietojeni avulla ihmiset ovat saaneet otteen terveellisestä elämästä ja saavuttaneet tavoitteensa järkevällä ja miellyttävällä tavalla.



”Tehtäväni
on auttaa yhä
useampia
ihmisiä”

Tehtäväni The Body Coachina on auttaa yhä useampia ihmisiä. Nettiyritykseni ei syntynyt yhdessä yössä – se kasvoi orgaanisesti ja vaati raskasta puurtamista. Vaatii paljon luottamusta uskoa jonkun sanaan tapaamatta tätä henkilökohtaisesti, ja luottamuksen rakentaminen on vaatinut satoja tunteja – olen jutellut asiakkaiden kanssa netissä, julkaissut videoita ja twiitannut. Kun kukaan ei vielä kuunnellut, jaksoin jakaa ja antaa, ja ennen pitkää minut huomattiin.

Siinäpä pari sanaa minusta ja tähänastisesta tarinastani. En malta odottaa, että saan jakaa tietoni ja reseptini sinun kanssasi. Toivottavasti pidät tästä kirjasta ja innostut kokkaamisesta, alat valmistella ruokasi huolella ja saat sen vartalon, josta olet aina haaveillut.

Joe Wicks

– the body coach

JUUSTOINEN CHORIZO-KANA- PINAATTIPAISTOS



Tämä on ehkä maailman yksinkertaisin resepti, ja sulanut juusto maistuu niin herkulliselta! Broilerin voi korvata myös katkaravuilla tai kalkkunanjauhelihallalla.

VALMISTUS

Kuumenna kookosöljy isolla paistinpannulla. Lisää chorizo ja paista minuutin ajan. Lisää sipuli ja kuullota.

Lisää broilerinpalaset sekä kunnan ripaus suolaa ja pippuria. Paista koko ajan sekoittaen 3 minuuttia. Broilerin pitäisi olla nyt melkein kypsää.

Lisää pannulle kirsikkatomaatit ja kypsennä minuutin ajan tai kunnes tomaatit alkavat hajota. Sekoita lehtipinaatti joukkoon ja paista käännelehdet, kunnes lehdet ovat pehmeitä.

Painele puukauhalla paistokseen pieniä koloja ja tiputa niihin mozzarellan palasia. Sammuta levy ja anna mozzarellan sulaa. Kumoa herkullinen paistos lautaselle ja ripottele päälle pinjansiemenet.

AINESOSAT

- ½ rkl kookosöljyä
- 75 g chorizomakkaraa pieninä kuutioina
- ½ punasipuli pieninä kuutioina
- 1 broilerin rintafilee (240 g), sentin paksuisina siivuina
- suolaa ja pippuria
- 4 kirsikkatomaattia puolitetuina
- 3 isoa kourallista tuoretta baby- eli lehtipinaattia
- 1 pallo mozzarellaa, paloiksi revittyinä
- 2 rkl (20 g) pinjansiemeniä



LAMMASKOFTAT JA KREIKKALAINEN SALAATTI



Tämä resepti on erinomainen kesäpäivän ruoka, joka valmistuu mainiosti grillissä. Raikas salaatti antaa vastapainoa mehevälle lihalle. Jos haluat vaihtelua reseptiin, vaihda karitsa naudanlihaan.

VOI VALMISTAA ETUKÄTEEN
SOPII PAKASTETTAVAKSI
(ainoastaan koftat, ei salaatti!)

AINESOSAT

350 g karitsanjauhelihaa
2 tl kanelia
2 tl juustokuminaa
4 kevätsipulia silputtuna
2 valkosipulinkynttä
hienonnettuna
suolaa ja pippuria
½ kurkkua reiluiksi palasiksi
pilkottuna
1 iso tomaatti reiluiksi palasiksi
pilkottuna
16 mustaa oliivia
loraus sherryviini-, balsami- tai
punaviinietikkaa
tarjoiluun vajaa kourallinen
tuoretta minttua – jos haluat

VALMISTUS

Kuumenna uunin grillivastukset ja säädä lämpötila 250 asteeseen.

Kumoa karitsanjauheliha kulhoon. Lisää kaneli, juustokumina, kevätsipuli, valkosipuli ja reilu ripaus suolaa ja pippuria. Sekoita ainekset huolellisesti – se onnistuu parhaiten käsin.

Muotoile lihataikinasta 4 samankokoista makkaraa vartaan ympärille ja asettele ne uuninkestävän grillipannun tai uunipellin päälle. Grillaa koftia 5 minuuttia kummaltakin puolelta tai kunnes ne ovat kauniin ruskeita ja kypsiä.

Koftien kypsyessä sekoita keskenään kurkku, tomaatti, oliivit ja etikka kulhossa.

Tarjoile koftat rouskuvan salaatin kanssa – voit halutessasi koristella koko komeuden mintunlehdillä.



100 nopeaa reseptiä! Vartin treeni riittää!

The Body Coach Joe Wicks esittelee selkeästi terveellisen ruokavalion ja tehokkaan treenin kulmakivet. Kirjan maukkaiden reseptien ja tiiviin, 15 minuutin täsmätreenin avulla jokainen voi saavuttaa terveen, lihaksikkaan kehon. On muutoksen aika!

”Haluan, että syöt enemmän, ja näytän, kuinka kehoa ravitaan niin, että rasva palaa ja lihasmassa kasvaa. On tärkeä tietää, mitä kannattaa tankata ja milloin. Periaatteeni ovat yksinkertaiset ja helposti omaksuttavissa niin, että niistä tulee osa arkea.”

”Jos haluat kertoa minulle edistyksestäsi, julkaise kuvasi hashtagilla #Leanin15 Twitterissä, Instagramissa tai Facebookissa. Löydät minut sosiaalisesta mediasta tunnuksella @thebodycoach.” – Joe Wicks



<p>#kirja WWW.KIRJA.FI</p>	<p>9 789510 420492</p>  <p>59,34, 79,6</p> <p>ISBN 978-951-0-42049-2</p>	
---------------------------------------	---	--