

LOSE FAT  BUILD MUSCLE  FEEL GOOD



TFW

· TRAINING FOR WARRIORS ·

WARRIOR SHRED RUTIINIT & STRATEGIAT

Time to SHRED - nyt on aika unohtaa ruokavalioihin liittyvät villitykset ja huonot tavat ja oppia tieteellisesti todistetut fiksit keinot rasvanpolttoon. Rutiinit & strategiat auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi.



www.trainingforwarriors.com

TERVETULO A WARRIOR SHREDIN PARIIN!

Ravintoon ja harjoitteluun liittyvää tietoa on nykyään tarjolla todella paljon, mikä on toki hyvä asia. Ongelma piilee siinä, että tieto on usein ristiriitaista tai kuulostaa tavallisen ihmisen korvaan liian monimutkaiselta. Siksi moni onkin sekaisin siitä, mikä todellisuudessa toimii painonpudotukseen tai rasvanpolttoon ja mikä ei.

Tämä tieteelliseen näyttöön perustuva opas auttaa sinut alkuun ja opettaa kaikki ne tärkeimmät rutiinit ja strategiat, jotka voit ottaa käyttöösi heti.

Saatat ehkä ajatella, että osa näistä neuvoista on itsestäänselvyksiä. Mutta jos tiedät miten asiat ovat etkä silti toimi sen mukaan, niin se on lopulta sama asia, kuin et edes tietäisi!

Me kaikki varmasti tiedämme, että tekemällä perusasioita johdonmukaisesti ja pitkäjänteisesti syntyy tuloksia - mutta ero tietämisen ja sen mukaan toimimisen välillä näyttää olevan nykyään valtava.

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

WARRIOR SHRED - KESKEISET PERIAATTEET

Warrior Shred -haasteen tavoitteena on auttaa saavuttamaan seuraavat asiat:

Kasvattaa / lisätä päivittäin

Veden juonti

Unenlaatu

Riittävä proteiinin määrä

Hedelmät & vihannekset

Aktiivisuus / päivittäiset askeleet

Itse valmistettu kotiruoka

Olla tietoinen / vähentää

Nestemäiset kalorit

Alkoholi

Korkean kalori-/energiamäärän sisältävät tuotteet

Pitkälle jalostetut & prosessoidut tuotteet

Take away & (pikaruoka)ravintoloiden ruoka

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

WARRIOR SHRED - TAVOITTEEN ASETTAMINEN

Olet nyt aloittamassa huikean muutosmatkan! Me TFW:llä ymmärrämme tavoitteen asettamisen merkityksen. Heti alkuun olisikin tärkeää ottaa 5 minuuttia aikaa itsellesi ja kirjoittaa ylös omat tavoitteesi ennen ohjelman aloitusta.

MITÄ HALUAT SAAVUTTA WARRIOR SHRED -OHJELMALLA?

MITKÄ SYYT OVAT AIKAISEMMIN ESTÄNEET SINUA SAAVUTTAMASTA TAVOITETTASI?

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

“PRE-SHRED” - TAVOITTEEN TAUSTAT

PÄÄTÄ MIKÄ ON SINUN “MIKSI”. MIKSI HALUAT SAAVUTTAA TAVOITTEESI? SE ON SINUN MOTIVAATIOSI. KÄYTÄ SITÄ!

MITKÄ PÄIVITTÄISET TOIMET VARMISTAVAT SEN, ETTÄ SAAVUTAT TAVOITTEESI?



WARRIOR SHRED - VINKIT ONNISTUMISEEN

SUUNNITTELE ETUKÄTEEN

Mieti etukäteen reseptejä ja ruokia, joita haluat valmistaa. Hanki niihin vaadittavat ainesosat. Voit suunnitella jopa koko viikon ruokailut etukäteen ja merkitä ne kalenteriin - näin saat hyvän kokonaiskäsityksen viikostasi! Pitääksesi asiat yksinkertaisina voit valmistaa monia ruokia jo etukäteen ja käyttää samoja reseptejä viikoittain.

OSTA JÄRKEVÄSTI

Suosi irtotuotteita kaupassa, jolloin pystyt ostamaan tarkan määrän tarvitsemiasi ainesosia. Samalla ostostesi kustannukset pienenevät ja vähennät ruokahävikkiä.

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

WARRIOR SHRED - VINKIT ONNISTUMISEEN

KUUNTELE KEHOASI

Mikään ei ole tärkeämpää, kuin kuunnella kehosi viestejä ja signaaleja. Oletko nälkäinen tai heikottaako? Valitse terveellinen välipala tai suurena hieman annoskokoa seuraavalla aterialla. Oletko janoinen? Nesteytä kehoasi juomalla vettä! Tee pitkin päivää terveellisiä valintoja ja päätöksiä, jotka sopivat tavoitteisiisi.

KÄYTÄ TUKIVERKOSTOASI

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua kehittämään kestäviä tapoja ravitsemukseen ja liikuntaan.

TFW:llä ympärilläsi on taistelijoita, jotka kulkevat kohti samoja tavoitteita. Hyödynnä siis TFW-perhettä (coachit, treenikaverit) motivoidaksesi itseäsi ja keskittyäksesi tavoitteeseesi. Yhdessä olemme vahvempia! #tfwfamilia

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

RASVANPOLTON HIERARKIA

Kaikki rasvanpoltoon liittyvät tekijät eivät ole yhtä tärkeitä. On tärkeää ymmärtää oikea "hierarkia" näiden asioiden välillä. Kestävien tulosten saavuttamiseksi on tärkeintä keskittyä rasvanpolton perusasioihin, jotka muodostavat koko pyramidin pohjan. Kun olet oppinut perusasiat, voit siirtyä pyramidissa ylöspäin.

Rasvanpolton tärkein osatekijä on energiatase. Painonpudotuksessa tärkeintä on ymmärtää se, että ilman kalorivajetta ei voi polttaa rasvaa. Kalorivajeen itsessään voi saavuttaa monella eri tavalla, mutta ensin täytyy tietää millainen kalorivaje on juuri sinun tavoitteeseesi sopiva. Kun kalorivaje on laskettu sinulle sopivaksi, voit siirtyä seuraavaan osioon eli makroravinteisiin.

Makroravinteet tai makrot ovat ravintoaineita, joita keho tarvitsee perustoimintojen ylläpitämiseksi. Näitä ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Niiden oikea suhde on oltava kunnossa, jotta painonpudotus onnistuu. Kaikki ovat yhtä tärkeitä ja ne yhdessä vaikuttavat energiatasoon, kylläisyyteen, kulutukseen jne.



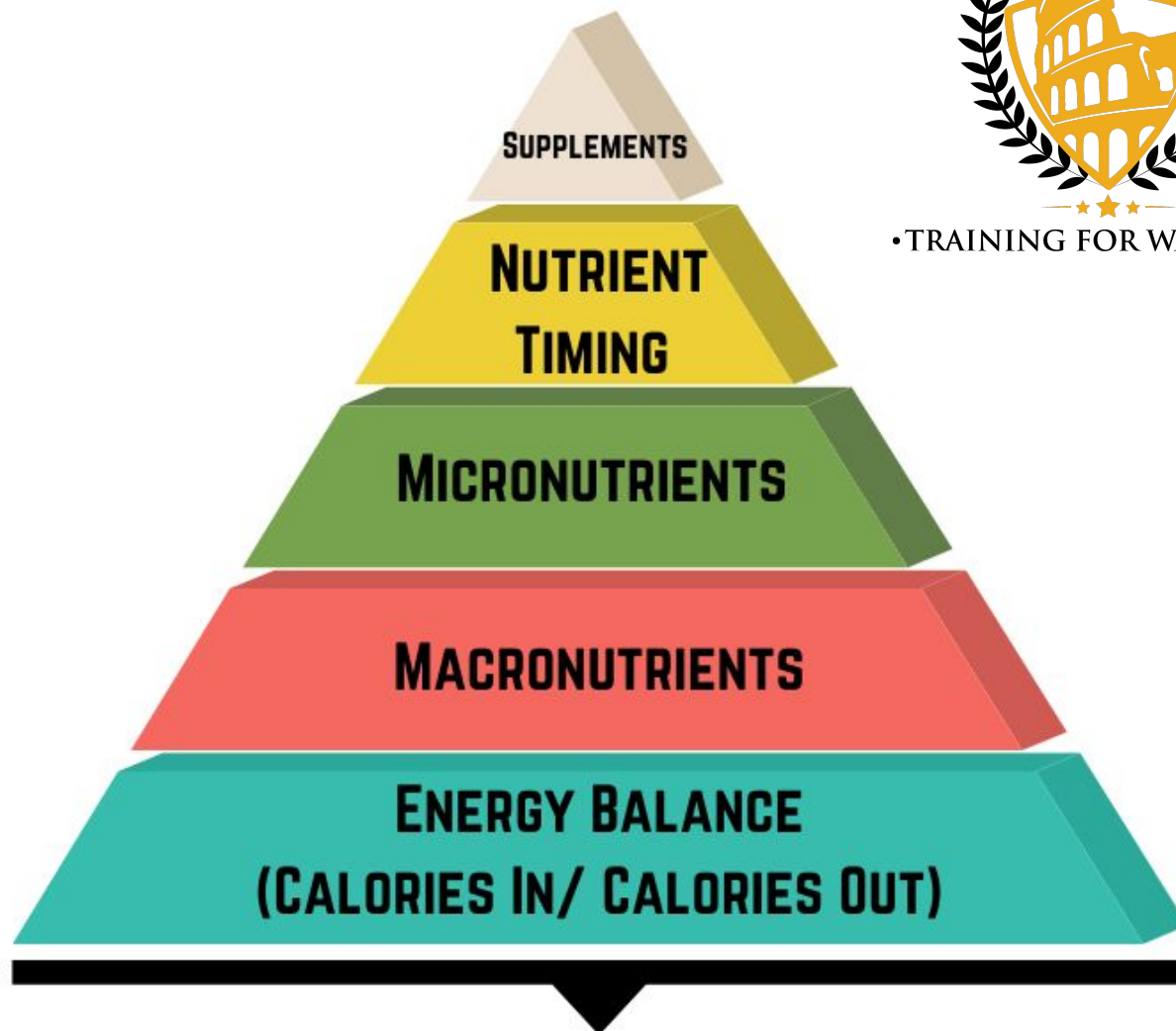
RASVANPOLTON HIERARKIA



LEAST IMPORTANT



MOST IMPORTANT



• TRAINING FOR WARRIORS •

BEHAVIOR & LIFESTYLE, SUSTAINABILITY & ADHERENCE

RASVANPOLTON HIERARKIA

Ylöspäin pyramidia kavutessa seuraavana tulevat mikroravinteet eli hivenaineet. Niihin kuuluvat vitamiinit ja kivennäisaineet ovat tärkeitä kehon toiminnan ylläpitämiselle, mutta niitä ei tarvita liian suuria määriä.

Seuraavaksi on vuorossa ruokailurytmi, joka käsittää sen mitä syöt päivänä aikana ja erityisesti mitä syödä ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

Pyramidin huipulla ovat erilaiset ravintolisät. Lisäravinteet ovat hyvä täydennys ruokavalioon siinä vaiheessa, kun muut perusasiat ovat kunnossa. Lisäravinteille on käyttöä myös erityistilanteissa, kuten urheilijoiden ravitsemuksessa.

Lopuksi pyramidin huipulta voisi löytyä vielä sekalaiset aiheet, kuten millaista ruokavaliota noudatat. Ruokavaliolla ei ole suurta merkitystä silloin, kun pyramidin muut osat on otettu huomioon.

Muista tämä! Pitkällä aikavälillä rasvanpolton mahdollistaa pyramidin perusta eli rutiinit ja elämäntavat. Jos unohdat perusasiat, niin painonpudotus/rasvanpolto ei onnistu tai et pysty säilyttämään saavuttamiasi tuloksia kovin pitkään.



LASKE PÄIVITTÄINEN ENERGIAANTARPEESI

Jotta energiavajeen voi saavuttaa, on tiedettävä päivittäinen energiantarve. On olemassa monia eri laskukaavoja, jolla päivittäistä energian tarvetta voi laskea. Tarkimpina pidetään kuitenkin Mullerin ja Harris-Benedictin laskukaavoja, jotka molemmat laskevat myös perusaineenvaihdunnan, ja joihin suurin osa netin kalorilaskureista perustuu.

Esimerkki hyvästä laskurista on NIH:n (National Institute of Health, Yhdysvaltain terveysvirasto) Body Weight Planner, jonka löydät täältä:

<https://www.niddk.nih.gov/bwp>

Vaihtoehtoisesti voit käyttää seuraavilta sivulta löytyviä yksinkertaista energiantarvelaskukaavoja. Mitä tahansa kaavaa käytätkin, on hyvä muistaa, että nämä laskelmat ovat aina vain arvioita. Meidän kehomme eivät mahdu yhteen tarkkaan muottiin, vaan olemme kaikki erilaisia: geeniperimä, ympäristö, jne. vaikuttavat näihin laskelmiin.

*Eli laskelmat ovat **hyvä lähtökohta, jonka jälkeen sinun tulee itse tarkkailla ja tarvittaessa säätää energiansaantiasi.***



YKSINKERTAINEN LASKUKAAVA

TAPA 1: Voit laskea arvion omasta perusaineenvaihdunnastasi (BMR, basal metabolic rate) kertomalla oman painosi Kilogrammoissa 24:llä (naisilla 22:lla). Jokainen Kilogramma kehossasi polttaa arviolta yhden Kilokalorin tunnissa (naisilla 0,9) levossa.

Perusaineenvaihdunta (BMR) on arvio energiamäärästä, joka pitää kehosi toiminnassa levossa. Perusaineenvaihdunta kerrotaan aktiivisuustasolla (1,1 - 1,9). Jos olet hyvin aktiivinen kerrotaan BMR 1,9:llä, jos taas et ole kovin aktiivinen päivän mittaan kerrotaan arvo lähempänä 1,2:ta.

85 Kg mies:

85 Kg x 24 = n. BMR 2 040

Kevyt työ, ei vapaa-ajan liikuntaa: 2 040 x 1,2 = 2 448 = Energiantarve

Vähennä hallittava määrä kaloreita luodaksesi energiavajeen. Luku voi olla Perusaineenvaihdunnan (2 040) ja energiantarpeen (2 448) väliltä. Jos päivittäinen energiansaantisi menee lähelle tai alle perusaineenvaihduntatasoa, voi energiavajetta olla vaikea ylläpitää muutamaa viikkoa pidempään.

70 Kg nainen:

70 Kg x 22 = n. BMR 1 540

Kevyt tai keskiraskas työ, liikuntaa illalla: 1 540 x 1,6 = 2 464 = Energiantarve

YKSINKERTAINEN LASKUKAAVA

TAPA 2:

Kerro painosi alla olevan taulukon mukaisesti (pienempi numero vähemmän aktiivisella elämäntyyllillä ja isompi aktiivisella elämäntyyllillä).

Aggressiivinen painonpudotus / lyhyt aika: 22 – 26,5

Rasvan polttaminen: 26,4 – 30,8

Ylläpito: 30,8 – 35,2

Ylijäämää: 35,2 – 39,6

Esimerkki:

85 kg vähän aktiivinen mies rasvanpoltto:

85 x 26,4 = 2 244 (arvioitu energiantarve rasvan polttamiseen)

70 Kg aktiivinen nainen rasvanpoltto:

70 x 30,8 = 2 156 (arvioitu energiantarve rasvan polttamiseen)

AKTIIVISUUDEN ARVIOINTI

Aktiivisuuskerroin perustuu elämäntyyliisi, ei harjoitteluun. Jos istut suurimman osan päivästä & saavutat alle 4000 askelta päivässä, et ole lainkaan aktiivinen (vaikka kävisit 7 kertaa viikossa kuntosalilla – päivittäinen treenaaminen kattaa alle 5 % päivän kulutuksesta). Tämän takia on tärkeää lisätä päivittäistä aktiivisuutta. Tässä karkea kaavio aktiivisuuden arviointiin

Ei lainkaan aktiivinen = Alle 4000 askelta päivässä (28k viikossa)

Aktiivisuuskerroin 1,1 – 1,2

Jonkin verran aktiivinen = 4000 - 8000 askelta päivässä (42k viikossa)

Aktiivisuuskerroin 1,3-1,4

Melko aktiivinen = 10,000+ askelta päivässä (70k viikossa)

Aktiivisuuskerroin 1,4-1,5

Aktiivinen = 14,000 to 16,000 askelta päivässä (112k viikossa)

Aktiivisuuskerroin 1,6 – 1,7

Erittäin aktiivinen = 18,000+ askelta päivässä (120k+ viikossa)

Aktiivisuuskerroin 1,7 – 1,9

UNEN MERKITYS

Painon pudottamisessa unen laatu on tärkeämpää kuin harjoittelu!

Unen rajoittaminen on yleisesti aina huono idea. Useat tutkimukset osoittavat, että jopa lievä univaje – etenkin toistuvasti – aiheuttaa negatiivisia vaikutuksia, kuten heikentynyt rasvan palamisaste, alentuneet kognitiiviset kyvyt ja lisääntynyt energiansaanti.

*2017 järjestelmällisessä katsauksessa & meta-analyysissä tutkijat huomasivat, että ihmiset, **jotka nukkuivat vähemmän, söivät 385 Kcal enemmän päivässä** – suurinpiirtein juustohampurilaisen verran!*

Jos tingit unestasi, saattaa se johtaa muutaman tuhannen kilokalorin ylikulutukseen kuukaudessa, joka taas johtaa merkittävään ylimääräisen rasvan kertymiseen.

Lisäksi univajeessa tapahtuu muutosta makroravintoaineiden jakaumassa. Vähemmän nukkuvat kuluttavat enemmän rasvoja proteiinien kustannuksella.

Unenlaadun parantamisella ja ravitsemuksella voit siis vaikuttaa rasvan palamiseen paljon enemmän, kuin tunnin harjoittelulla.



PARAS LISÄRAVINNE? UNI!



”Unen puute lisää riskiä ylipainoon ja tekee painon pudottamisesta vaikeampaa”

HOW?



- Lisääntynyt ruokahalu
- Vähentynyt tahdonvoima
- Lisääntynyt energiansaanti
- Vähentynyt aktiivisuus
- Pienentynyt insuliiniherkkyys
- Pienentynyt rasvanpolttoaste
- Madaltunut kognitiivinen toimintakyky



Parantunut unenlaatu =

- Enemmän energiaa
- Lisääntynyt aktiivisuus
- Parempi suorituskyky
- Erinomainen nälän hallinta

SHRED HABIT: ENEMMÄN LAADUKASTA UNTA

Uni on elintärkeää mielenterveydellemme ja fyysiselle hyvinvoinnillemme. American Academy of Clinical Sleep Medicine suosittelee yli seitsemää tuntia yöunta säännöllisesti.

Unen puute lisää riskiä ylipainoon ja tekee painon pudottamisesta vaikeampaa. Unen puute on liitetty ylipainoisuuteen, diabetekseen, masennukseen, korkeaan verenpaineeseen, lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautien riskiin, heikompaan treenisuoritukseen ja ylipäätään riskiin kuolla ennenaikaisesti.

Voidaan siis sanoa, että uni on tärkeää! Älä laiminlyö unta, vältä kofeiinia ennen nukkumaanmenoa, pyri välttämään ruutujen tuijottelua tunti ennen nukkumaanmenoa ja yritä muodostaa säännöllinen nukkumaanmeno aika.



SHRED HABIT: JUO ENEMMÄN VETTÄ

Ruokavalion lisäksi kehosi tarvitsee vettä toimiakseen kunnolla ja välttääkseen nestehukkaa. Veden juominen ei pelkästään estä nestehukkaa, vaan pitää myös olosi kylläisenä. Joskus nälän tunne saattaa olla vain merkki siitä, että kehosi tarvitsee nestettä.

Rasvan polttamiseen tarvitaan energiavaje. Nälän säätelykyky on avainasemassa, jotta energiavajetta voidaan ylläpitää pidempiä aikoja. Tähän voi auttaa veden juonnin lisääminen päivän mittaan sekä vähäenergistien, mutta täyttävien ruokien syöminen – eli vihannesten!

Onko nestehukka? Virtsan väri kertoo:

	Kirkas: Ylinesteytetty		Kirkkaan keltainen: Nesteytä pian
	Vaalean keltainen: Normaali		Oranssin keltainen: Lievä nestehukka, nesteytä niin pian kuin mahdollista
	Kuultavan keltainen: Normaali		Ruskea: Vakava nestehukka, nesteytä välittömästi!!!

"VESITEMPPU"

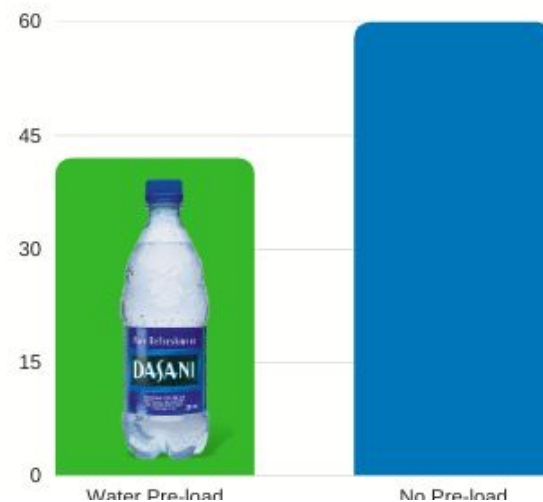
Veden tankkaaminen on yksinkertainen, mutta tehokas tapa pienentää energiansaantia ilman kalorien laskemista.

2008 tehty tutkimus osoittaa, että energiamäärä per ateria pieneni merkittävästi, jos vettä oli tankattu verrattuna siihen, jos tankkausta ei oltu tehty. **Energiamäärän pienentyminen oli n. 13 % / ateria.**

"Vesitemppu" ei vain toimi yhdellä aterialla, vaan voi auttaa pidemmänkin aikavälin painonpudotuksessa.

2010 tehdyssä kokeessa kaksi eri ryhmää olivat energiavajeisella ruokavaliolla 12 viikon ajan, mutta toinen ryhmä tankkasi aina puoli litraa vettä 30 min ennen jokaista ateriaa. Vesitankkaus johti suurempaan painon putoamiseen, kuin pelkästään energiavajeinen ruokavalio – tankkaajien paino putosi yli 2 kg enemmän, kuin toisen ryhmän paino (**44 % isompi pudotus, kuin vertailuryhmällä**).

Veden juomisen ennen ateriaa on näytetty **pudottavan energiansaantia 13 %**



Energiansaanti vesitankkauksen kanssa ja ilman (500 ml kylmää vettä 30 min ennen ateriaa)

VÄLTÄ NESTEMÄISIÄ KALOREITA

Nestemäinen energia on vähemmän täyttävää eikä pidä nälkää kovin kauan. Painonpudotuksessa nälän hallinta ja energiansaanti on isossa osassa, ja nestemäiset kalorit eivät auta asiaa.

Monet näistä nestemäisistä kaloreista, kuten smoothiet, limsat, erikoiskahvit ja alkoholijuomat pitävät sisällään huomattavan määrän energiaa, joista helposti kertyy merkittävä määrä ylimääräisiä kaloreita päivän mittaan.

Koska nestemäiset kalorit eivät ole kovin täyttäviä, niitä on helppo ylikuluttaa, ja silti olo saattaa hetken kuluttua tuntua nälkäiseltä. Tutkimukset osoittavat, että kehomme eivät ole hyviä käsittelemään nestemäisiä kaloreita, jonka johdosta helposti ylikulutamme niitä.

Siksipä suositus syödä esim. tuore hedelmä veden kanssa voi auttaa, kun halutaan pudottaa painoa. Kun pureskelet ja syöt rauhassa, on kokemus palkitsevampi ja tunnet itsesi täydemmäksi.

Mieti, millainen määrä hedelmiä tarvitaan yhteen lasilliseen mehua! Tuota määrää hedelmiä olisi vaikea syödä yhdeltä istumalta kaiken sen sisältämän kuidun ja hedelmälihan vuoksi ilman, että hedelmää mehustaa.



SHRED HABIT: VÄHEMMÄN NESTEMÄISIÄ KALOREITA

Warrior Shred Fat Loss Habit: Lisää vedensaintia ja heivaa nestemäiset kalorit! Keskity käyttämään vain vähäenergisii tai täysin kalorittomia juomia.

Tämä auttaa sinua ylläpitämään hyvää nesteytystä ja saavuttamaan tavoitteesi. Vähäenergistien ja sokerittomien juomien juominen auttaa nälän ja makeanhimon hallinnassa eikä hidasta rasvan palamista.

Veden tulisi kuitenkin olla aina ensisijainen ruoka- ja janojuoma painonpudotuksessa!



PROTEIINIT JA RASVANPOLTTO

Kun yritetään saada paino nousemaan, eli kasvattaa puhdasta rasvatonta massaa, proteiinien saannille on yläraja (~ 2 grammaa painokiloa kohti), koska liikasyöminen tai yritys pakkosyöttää lihakset kasvamaan ei toimi.

MUTTA, kun yrität laihduttaa ja poistaa rasvaa, tutkimus osoittaa, että suurempi proteiinien saanti voi olla paljon hyödyllisempää. Miksi & miten?

Ensinnäkin se auttaa säilyttämään lihaskudoksen laihduttamisen yhteydessä. Yleensä laihduttaessa menetetään samaan aikaan sekä kehon rasvaa, että lihasmassaa. Voimaharjoittelu on tietysti lihasten kasvun tärkein veturi, mutta lihasmassan kasvua voidaan edelleen parantaa ruokavalion korkeammalla proteiinimäärällä. Molempien yhdistelmä parantaa kehon koostumusta, kun laihdutetaan.

Korkeaproteiiniset elintarvikkeet ovat yleensä täyttävämpiä, mikä helpottaa kylläisyyden tunnetta ja näin syöt vähemmän kaloreita. Nälän ja mielihalujen hallinta on yksi menestyksen tärkeimmistä tekijöistä painonpudotuksessa.



PROTEIINIT JA RASVANPOLTTO

The Thermic Effect of Food (ruoan kulutus) vaikutus on pieni aineenvaihdunnan lisääntyminen, joka tapahtuu syömisen jälkeen ruoansulatuksen, imeytymisen ja ravinteiden käytön seurauksena. Proteiinilla on korkein TEF ~ 20-30% verrattuna hiilihydraatteihin ~ 5-10% ja rasvaan ~ 0-3%, mikä tarkoittaa, että 500 proteiinikaloria lisää aineenvaihduntaa ~ 100-150kcal.

JISSN:n (2015) kahdeksan viikon lisäproteiinintutkimus (+ voimaharjoittelu) osoitti, että koehenkilöillä, jotka söivät 3,4 g proteiinia painokiloa kohti päivässä, verrattuna 2,3 g / kg / vrk syöneisiin henkilöihin, rasvan menetys oli suurempi. Molemmat ryhmät saavuttivat kuitenkin saman määrän lihasmassaa.

Toinen vuoden 2016 tutkimus (runsasproteiininen ruokavalio 2,4 g / kg verrattuna pienempi proteiiniruokavalio 1,2 g / kg) osoitti, että 40% kalorivaje + intensiivinen 6 pv / vko harjoittelua johti siihen, että korkeamman proteiinin saantiin ryhmä menetti enemmän rasvamassaa. Lisäksi tämä ryhmä sai jopa 1,2 kg lisää puhdasta massaa huolimatta ankarasta energiarajoituksesta!



SHRED HABIT: SAAVUTA PÄIVITTÄINEN PROTEIINITAVOITTEESI

Optimaalinen päivittäinen proteiinin tarve riippuu painostasi, tavoitteestasi ja fyysisen aktiivisuutesi tasosta: 1,2–1,8 g / kg, jos olet vähän liikkuva ja jopa 3,3 g / kg, jos yrität minimoida rasvan lisääntymisen massakaudella. Päivittäinen proteiinitarve ilmoitetaan grammoina painokiloa kohti (g / kg). Alla olevan taulukon vaihtelut riippuvat yksilöllisistä tarpeista.

	Of healthy weight		Overweight	Pregnant	Lactating
Sedentary	1.2–1.8		1.2–1.5	≥1.8	≥1.5
Active	1.4–2.0	1.6–2.4		unknown	
Goal	Maintenance	Muscle gain	Fat loss		

Yleisenä nyrkkisääntönä; jos olet aktiivinen ja haluat polttaa rasvaa, tavoittele 2g / kg. Joten jos painat 80kg, tavoittele 160 gramman kokonaisproteiinien saantia päivässä. Voit lisätä tätä, kun laihdut tai jos lisäät kalorien kulutusta, koska suurempi proteiinimäärä voi lisätä rasvan menetystä ja minimoida lihasten menetystä.



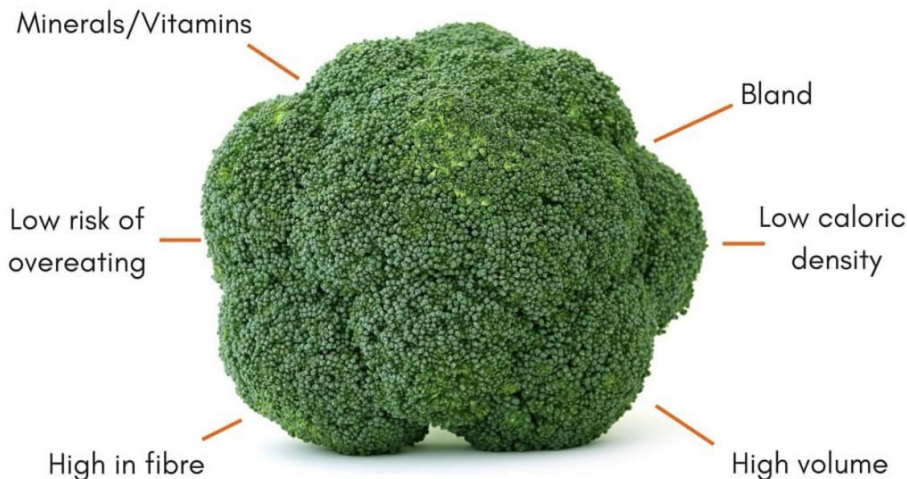
SYÖ ENEMMÄN HEDELMIÄ & VIHANNEKSIA!

Syö enemmän täyttäviä ruokia = syö vähemmän kokonaiskaloreita

Se kuulostaa itsestään selvältä, koska sitä se on. Vihannesten saannin lisääminen on yksi helpoimmista tavoista tehdä ruokavaliosta elävämpi ja terveellisempi.

Sen lisäksi, että täytät vatsaasi enemmän ja syöt hitaammin, saat runsaasti kuituja ja mikroravinteita. Kuitu lisää kylläisyyden tunnetta hidastamalla ruoansulatusta ja tiukemman ruokavalion aikana meidän on pidettävä enemmän huolta hivenaineiden saannistamme.

Kuten huomaat, vihannesten lisäämisestä ruokavalioosi on vain pelkkää hyötyä. Voit lisätä niitä osaksi ateriaa, aterian jälkeen nautittavaksi tai jopa alkupalaksi. Kaikki strategiat tässä toimivat yhtä hyvin.



SHRED HABIT: SYÖ VÄHEMMÄN KORKEAKALORISIA RUOKIA

Energiatiheys on energiamäärä, joka kertoo kaloreiden lukumäärän tietyssä ruoan painossa.

Energiatiheillä elintarvikkeilla on suuri määrä kaloreita annosta kohden ja niihin kuuluu yleensä elintarvikkeet, joissa on paljon sokereita, runsaasti rasvaa ja vähän vesipitoisuutta.

Näiden elintarvikkeiden tulisi edustaa pienempää osaa ruokavaliossasi. Esimerkkinä elintarvikkeista, joilla on korkea energiatiheys, ovat jäätelö ja kakku. Niissä on pienessä määrässä paljon sokeria ja rasvaa sisältäviä kaloreita, mutta ne myös maistuvat hyvältä.

Vertailun vuoksi, parsakaalilla ja mansikoilla on pienempi energiatiheys, koska niissä on hyvin vähän kaloreita erittäin suurissakin määrissä. Mutta niissä ei ole samaa makua, kuin jälkiruoassa.



SHRED HABIT: SYÖ ENEMMÄN RAVINTORIKKAITA RUOKIA

Ravintotiheys kertoo ravintokuitujen, hitaiden hiilihydraattien, aminohappojen, antioksidanttien, ravintovitaminien ja kivennäisaineiden määrän kaloreina ruoan painoon nähden.

Parsakaali on täynnä kuitua ja ravinteita, mutta jäätelössä niitä on vain vähän.

Ruokavalion muodostaminen enimmäkseen ravinnerikkaalla ruoalla (hedelmät ja vihannekset) ja pienemmällä energiasisällöllä antaa sinulle lopulta ruokavalion, joka tyydyttää nälän (mausta tinkimättä) ylläpitäen kuitenkin optimaalisen kaloreiden saannin tavoitteisiisi nähden.



**APPROX 34 CALORIES
PER 100G**



**APPROX 270 CALORIES
PER 100G**

80/20 SÄÄNTÖ: TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Suosittellemme aina koostamaan noin 80% kokonaiskaloreistasi / makroistasi (tai enemmän) luonnonmukaisista ruoan lähteistä (hedelmät, vihannekset, vähärasvaiset proteiinilähteet - korkea ravintotiheys), jotta saat runsaasti kuituja ja hivenaineita. Nämä auttavat myös hallitsemaan nälkää, joka yleensä liitetään kalorivajeiseen ruokavalioon.

Jäljelle jäävään 10-20%:iin on täysin ok sisällyttää joitain harkinnanvaraisia kaloreita - eli suosikkiruokiasi (enemmän energiaa sisältäviä). Ei ole olemassa hyviä tai huonoja ruokia, vain hyviä / huonoja ruokavalioita.



80/20 SÄÄNTÖ: TERVEELLINEN RUOKAVALIO

“Harkinnanvaraiset kalorit” on tekninen termi, joka on synonyymi sanalle “roskakiintiö”. 10-20 prosentin vapaaehtoinen jakaminen “roskaruoasta” peräisin oleviin kaloreihin on hyvä ohje, jolla on kaksi tarkoitusta:

- 1) Se pitää valtaosan ruokavaliosta ravinnerikkaana ja tauteja ennaltaehkäisevänä.*
- 2) Se antaa joustavuuden ja vapauden rentoutua ja syödä vähemmän ravitsevia ruokia, jos niin haluat, ilman syyllisyyttä tai katumusta. Sen on myös osoitettu parantavan rasvanpolttoa koskevan ruokavaliion pitkäaikaista noudattamista verrattuna korkeampikaloristen herkkujen täydelliseen rajoittamiseen, joka johtaa usein ahmimiseen.*



MITÄ PITÄÄ OTTAA HUOMIOON: KYLLÄISYYS

Kylläisyys on termi, jota käytetään selittämään täynnä olemisen tunnetta ja ruokahalun rajoittamista, joka tapahtuu tietyn ruoan tai ruokien yhdistelmän syömisen jälkeen. Ruoka, joka aikaansaa korkean kylläisyyden tason, auttaa estämään ylensyömistä. Täyttävillä tai korkean kylläisyyden tason tarjoavilla elintarvikkeilla on yleensä yksi tai useampi seuraavista ominaisuuksista:

PROTEIINIRIKAS: *Tutkimukset osoittavat, että proteiini on kaikista makroravintoaineista tyydyttävin. Proteiinin kulutuksella on myös myönteinen vaikutus monien kylläisyyteen vaikuttavien hormonien tasoihin.*

KUITUPITOINEN: *Kuitu auttaa massan kasvussa ja hidastaa ruoansulatusta ja mahalaukun tyhjenemistä. Tämä puolestaan auttaa sinua tuntemaan olosi täydemmäksi pidempään.*

KORKEA TIHEYS: *Jotkut elintarvikkeet sisältävät paljon vettä tai ilmaa. Tämä voi auttaa myös kylläisyydessä. Nämä ovat tyypillisesti elintarvikkeita, joilla on pienempi energiatiheys.*

MATALA ENERGIATIHEYS: *Tämä tarkoittaa, että ruoka sisältää painoonsa nähden vähän kaloreita. Ruoat, joilla on pieni energiatiheys, ovat erittäin täyttyviä. Ne sisältävät tyypillisesti paljon vettä ja kuitua, mutta niissä on vähän rasvaa ja lisättyjä sokereita. Näitä ovat mm. keitot, muhennokset, pastat, riisi ja elintarvikkeet, joissa on luonnostaan runsaasti vettä ja kuitua, kuten hedelmät ja vihannekset.*



“PERUNAHUIJAUS”

Aivan kuten “Water Trick”, tutkimukset osoittavat, että “huijaus” toimii myös perunoiden kanssa.

Perus keitetty peruna sai arvon 323 kylläisyysindeksillä, mikä on korkein määrä kaikista 38 testatusta ruoasta. Perunat saivat lähes seitsemän kertaa korkeammat arvot kuin croissantit, jotka saivat kaikista pienimmät.

Asteikko, jota kutsutaan kylläisyyden indeksiksi kylläisyyden tunteen mittaamiseksi, kehitettiin vuonna 1995. Tutkimuksessa testattiin 38 eri ruoka-annosta, jotka sisälsivät 240 kaloria ja ne jaoteltiin kuuteen elintarvikeluokkaan (hedelmät, leipomotuotteet, välipalat, hiilihydraattipitoiset elintarvikkeet, proteiinirikkaat elintarvikkeet, aamiaismurot).

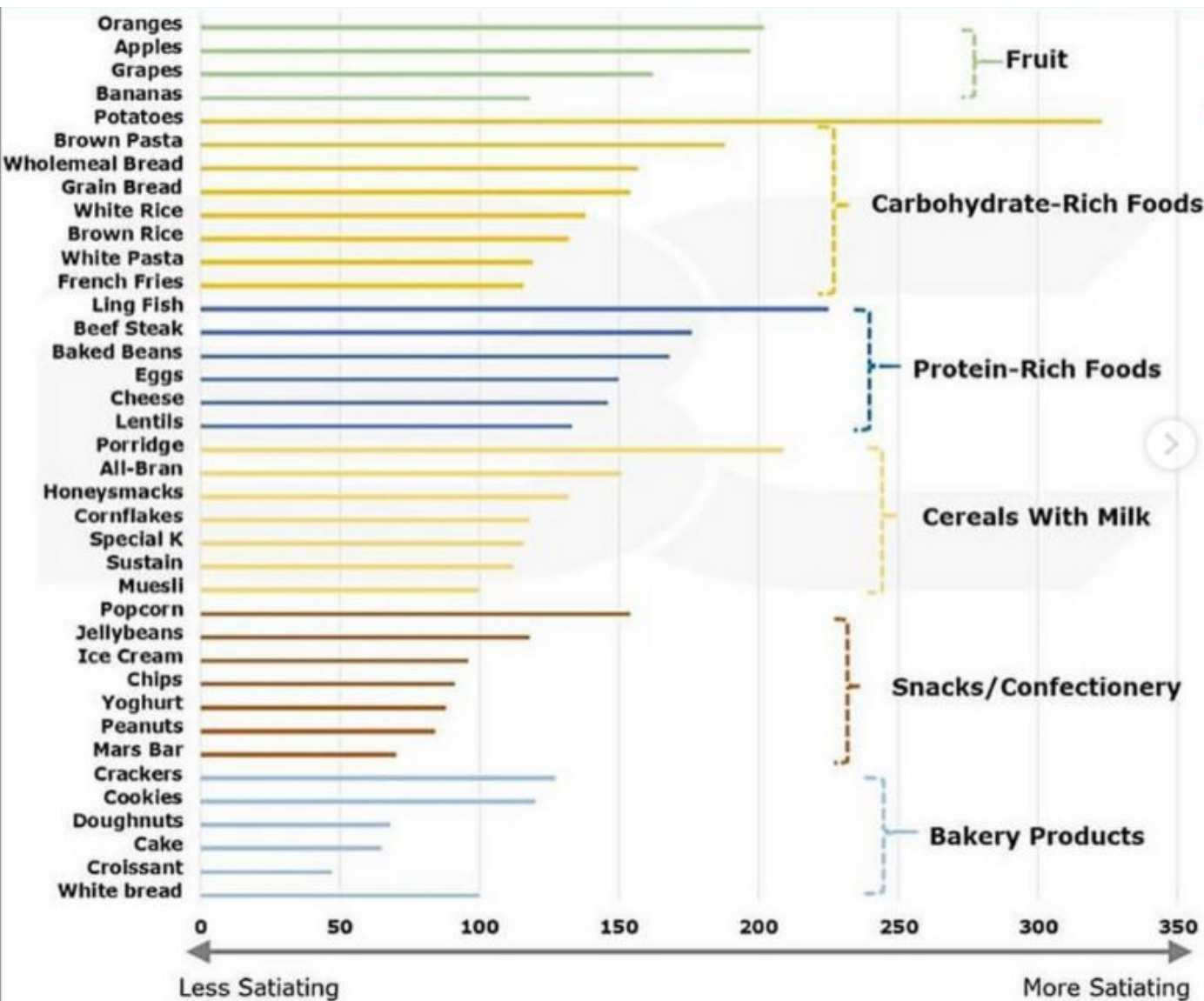
Testi tehtiin antamalla vapaaehtoisryhmälle 240 kaloria eri ruokalähteistä ja mittaamalla sitten kuinka paljon he söivät, kun heidän annettiin syödä uudelleen kahden tunnin kuluttua. Elintarvikkeet luokiteltiin niiden kyvyn mukaan tyydyttää nälkä - perunoilla oli suurin kyky tyydyttää nälkä.

Valkoisen leivän indeksiksi asetettiin 100. Yli 100 pistettä sisältävät elintarvikkeet ovat täyttävämpiä, kuin valkoinen leipä ja alle 100 ovat vähemmän täyttäviä.

Tämä tarkoittaa sitä, että kylläisyysindeksiltään korkeamman asteen ruokien syöminen voi auttaa sinua syömään vähemmän kaloreita, koska sinusta tuntuu täydemmältä, vähentäen ruokahalua ja parantaen nälän hallintaa.

Jos tavoitteena on rasvan polttaminen, sinun on kulutettava vähemmän kaloreita. Voit tehdä tämän juomalla vettä ennen kuin syöt perunasi!

KYLLÄISYYSINDEKSITAULUKKO



SHRED HABIT: AJATTELE MITEN SYÖT

SYÖ HITAASTI:

*Vuonna 2011 tehdyssä takautuvassa pitkittäistutkimuksessa 8-vuotisen painonmuutoksen ja nykyisen syömisen nopeuden välisestä suhteesta todettiin, että **syömisen nopeus liittyy painonnousunopeuteen**. Nopean syömisen ja painon muutoksen välinen suhde oli tilastollisesti merkitsevä myös iän, painoindeksin, juomisen, tupakoinnin ja liikunnan mukauttamisen jälkeen.*

Liikalihavuuden käyttäytymishoitoa koskevassa tutkimuksessa todettiin myös, että koehenkilöillä, joilla ateriointi kesti pidempään (ts. hidastivat syömisen nopeutta), liittyi suurempi painonpudotus. Jos haluat laihtua, hitaasti syömisen oppiminen voi auttaa sinua säätelemään ruoan kulutusta ja tuntemaan olosi täydemmäksi.

PURESKELE ENEMMÄN:

*Pureskelemalla kutakin suupalaa kauemmin pidennät aikaa, joka kuluu saman määrän ruoan syömiseen. Vuonna 2011 tehdyssä kliinisessä tutkimuksessa todettiin, että tutkittavat, jotka pureskelivat kutakin suupalaa 40 kertaa, **kuluttivat 11,9% vähemmän ruokaa, kuin pureskellessaan kutakin suupalaa 15 kertaa.***

Maistelu on ensimmäinen askel ruoan nauttimisessa, ja tämä tutkimus osoitti, että vaikutukset voivat vähentää energian saantia.



SHRED HABIT: AJATTELE MITEN SYÖT

PIENENNÄ SUUPALOJEN KOKOA

Toisin sanoen, laita pienempiä määriä / kokoja ruokaa suuhusi tai käytä pienempiä ruokailuvälineitä. Pienentämällä suupalojen kokoa ja syömisnopeutta, lisäät suun kautta tapahtuvaa prosessointia ja se taas vähentää syötävän ruoan määrää.

*Käytettäessä pienempää lusikkaa, vuoden 2018 tutkimuksen osallistujat **söivät keskimäärin 8% vähemmän, kuin syömällä suurella lusikalla.** Vuonna 2011 tehdyssä tutkimuksessa koehenkilöille tarjottiin makeita välipaloja kokonaisina tai leikattuna puolikkaiksi. Syötyjen palojen kappalemäärä oli sama, mikä johti palat kokonaisina syöneillä kaksinkertaiseen määrään.*



SHRED HABIT: AJATTELE MITEN SYÖT

KÄYTÄ PIENEMPIÄ LAUTASIA, KULHOJA JA LASEJA

Aivosi kokevat täsmälleen saman annoksen ruokaa suuremmalla tai pienemmällä lautasella eri kokoisena, vaikka ruoan määrä olisi identtinen. Tämä johtuu siitä, että tutkit alitajuisesti kuinka paljon tilaa ruoka vie lautaselta (tai kuinka täynnä lasi on).

Kun syöt suuremmilta lautasilta, ajattelet alitajuisesti, että suuremmat annokset (jotka vievät enemmän tilaa lautaselta) ovat keskivertoja. Ajan myötä nämä pluskoon annokset normalisoituvat mielessäsi. Tämän myötä kuvittelet kuinka paljon sinun pitäisi syödä jokaisella aterialla, jonka seurauksena vuosi vuodelta painosi kasvaa, kun syöt yhä enemmän kaloreita.



SHRED HABIT: AJATTELE MITEN SYÖT

SYÖ 80% KYLLÄISEKSI

Okinawassa Japanissa, jossa on yksi maailman hoikimmista ja terveellisimmistä kulttuureista, on sanonta;

“Hara Hachi Bu”, joka on kungfutselainen opetus ja tarkoittaa “syömistä, kunnes olet 80% täynnä”.

Kysy itseltäsi, oletko oikeasti nälkäinen seuraavaa suupalaa varten vai onko minulla vain tapana syödä lautanen tyhjäksi? Tämä tapa sopii hyvin yhteen muiden tietoisten ruokailutottumusten kanssa, koska se antaa sinulle aterian aikana aikaa kysyä itseltäsi, oletko todella nälkäinen seuraavaa suupalaa varten.

腹八分

HARA HACHI BU



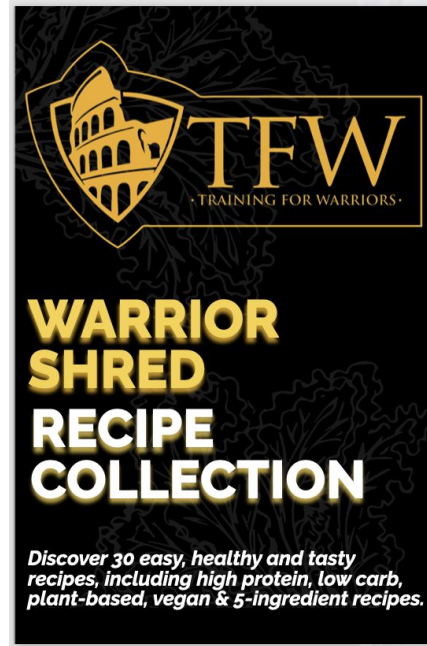
• TRAINING FOR WARRIORS •

SHRED HABIT: SYÖ ENEMMÄN KOTONA TEHTYÄ RUOKAA

Kotiruokien syöminen useammin (vähintään viisi ateriaa kotona viikossa) liitetään usein hedelmien ja vihannesten syömiseen. Vuonna 2017 tehdyssä väestöpohjaisessa joukkotutkimuksessa, johon osallistui yli 11 000 iältään 29-64-vuotiasta aikuista, todettiin, että kotiruokien syöminen liittyi paitsi parempaan ruokavalion laatuun myös todennäköisemmin normaaliin BMI-alueeseen ja alhaisempaan kehon rasvaprosenttiin.

*Niillä, jotka söivät kotiruokaa yli viisi kertaa viikossa, verrattuna alle kolme kertaa viikossa, oli **28% vähemmän todennäköisempää, että heidän BMI oli ylipainoinen ja heillä oli 24% todennäköisyydellä vähemmän ylimääräistä kehon rasvaa.***

Warrior Shred Reseptikirja luotiin lisäresurssiksi juuri tästä syystä. Antaaksemme sinulle useita vaihtoehtoja, ideoita ja inspiraatiota lisätä kotitekoisia aterioita viikoittaiseen ruokavalioosi. Tämä kirja sisältää useita erilaisia reseptejä proteiinipitoisista ja vähähiilihydraattisista ruoista kasvipohjaisiin ja vegaanisiin vaihtoehtoihin.



SHRED HABIT: SYÖ ENEMMÄN KOTONA TEHTYÄ RUOKAA

Lähiruokaan liitetään myös parempi ruokavalio, vähemmän jalostetut elintarvikkeet, liikalihavuuden ehkäisy ja ruokavalioon liittyvien kroonisten sairauksien pienempi riski. Paikalliset elintarvikkeet voivat vaikuttaa terveyteen ja ravitsemukseen kahdella yleisellä tavalla. Ensinnäkin lähituottajat voivat tarjota elintarvikkeita, jotka ovat tuoreempia, vähemmän prosessoituja ja sisältävät enemmän ravintoaineita (esim. lyhyempien matkojen vuoksi), kuin ei-paikallisissa järjestelmissä tuotetut elintarvikkeet. Toiseksi lähituottajat voivat lisätä terveellisten elintarvikkeiden saatavuutta yhteisössä ja kannustaa kuluttajia tekemään terveellisempiä ruokavalintoja. Tutkimukset osoittavat, että terveellisempien ruokien parempi saatavuus liittyy terveellisempiin ruokavalintoihin.

Yhdessä syöminen liittyy myös parempaan ruokavalioon, etenkin lapsilla, jotka syövät perheensä kanssa. Vuoden 2018 meta-analyysissä havaittiin merkittävä suhde perheen yhteisten aterioiden tiheyden ja paremman ravitsemusterveyden välillä - niin nuoremmilla ja vanhemmilla lapsilla, sekä eri maissa ja sosioekonomisissa ryhmissä, kuin verrattuna koko perheen ja yhden vanhemman välillä otetuista aterioista.

Lisäksi ne, jotka syövät sosiaalisesti, tuntevat olonsa onnellisemmaksi, luottavat enemmän muihin, ovat enemmän mukana paikallisyhteisöissään ja saavat enemmän sosiaalista tukea.



SHRED HABIT: VÄLTÄ HÄIRIÖITÄ RUOKAILUN AIKANA

*Vuonna 2013 tehty järjestelmällinen katsaus & meta-analyysi muistista ja läsnäolosta ruokaillessa osoitti vastaavia tuloksia – **mikäli syömiseen ei keskittynyt, saattoi syödyn ruuan määrä kasvaa jopa 50 %.***

Vuosina 1997-2011 tehty katsaus 24:stä tiukasti kontrolloidusta ja seuratussa tutkimuksesta tarkasteli keskittymistä, muistia ja tarkkaavaisuutta syömiseen liittyen.

Mikäli ruokailuun ei keskittynyt, lisääntyi syödyn ruuan määrä keskimäärin 10 %, mutta tämä lisäsi myös seuraavan aterian ruokamäärää yli 25 %. Sen sijaan, muistojen vahvistaminen aikaisemmin syödyistä ruuista vähensi myöhemmin syödyn ruuan määrää n. 10 %.

SHRED HABIT: Syö Tietoisesti & Ole Tarkkana.

Syö hitaammin & nauti ruoastasi ilman häiriöitä, tee ruokailusta tietoinen hetki automaation sijaan. Kysy itseltäsi, ravitseeko santsiannos mieltäsi vai kehoasi.



SHRED HABIT: LISÄÄ PÄIVITTÄISIÄ ASKELEITA

Sinun NEAT (non exercise activity thermogenesis – harjoittelun ulkopuolisen aktiivisuuden lämmönluovutus) tai yksinkertaisemmin päivittäinen aktiivisuutesi (arkiliikunta) kuluttaa enemmän kaloreita, kuin mikään muu aineenvaihduntasi osatekijä (pl. perusaineenvaihdunta) aktiivinen harjoittelu mukaanluettuna. Useimmille ihmisille kävely, päivittäinen askelmäärä, muodostaa suurimman osan päivittäisestä aktiivisuudesta.

Kävelyn jälkeen ei tarvitse palautumisaikaa, toisin kuin monen muun hengityselimistöä rasittavan harjoituksen jälkeen. Voit kävellä päivittäin ja varmistaa näin kalorien korkean kulutuksen. Kävely on hyödyksi rasvan polttamisessa yhdessä sellaisen ruokavalion kanssa, jossa kalorimäärät on huomioitu.

Kävely toimii myös stressin vähentämisen tekniikkana. Heitä kuulokkeet päähän ja kuuntele äänikirjaa, podcastia tai soita jollekin, jonka kanssa on ollut tarkoitus vaihtaa kuulumisia.

Mitä askelmäärää pitäisi tavoitella? 10 000 askelta päivässä on hieno tavoite. Todellisuudessa kuitenkin kannattaa ensin selvittää nykyinen taso ja parantaa sitä. Katso aiemmin mainittu kohta aktiivisuuden tasosta. Voit sen avulla päätellä missä olet nyt ja aseta tavoitteeksi päästä seuraavalle tasolle.



ONNEKSI OLKOON TAISTELIJA!

Olet suorittanut Warrior Shred ohjelman!

Toivomme, että tämä kokemus on ollut opettavainen, täynnä periksiantamattomuutta sekä tukea taistelijaovereiltasi, että olet oppinut uusia tapoja ja toimintamalleja jatkaaksesi matkaa tavoitteitasi kohti.

Seuraavilla sivuilla toivomme, että refleктоit kokemustasi ja mietit miten voit ylläpitää jo saavuttamiasi asioita.



REFLEKTIO

MITÄ KOET SAAVUTTANEESI WARRIOR SHRED -OHJELMAN AVULLA?

**KOETKO, ETTÄ OLET PYSTYNYT NOUDATTAMAAN WARRIOR SHRED -OHJENUORIA?
JOS KYLLÄ, MIKÄ MOTIVOI SINUA? JOS EI, MIKÄ ESTI SINUA?**

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

REFLEKTIO

MITÄ TEKOJA AIOT JATKAA PITÄÄKSESI YLLÄ UUSIA TAPOJA, JOITA OLET OPPINUT?

LOPUKSI, ON AIKA ASETTAA UUSIA TAVOITTEITA. KIRJOITA UUDET TAVOITTEESII ALLE.





support@trainingforwarriors.com



@trainingforwarriors



www.trainingforwarriors.com