

Rennosti pysyviin tuloksiin -luento

Kaisa Saarentola

Tavoite:

Tavoitteena on avata uudenlaista ajattelua elämäntapamuutosten toteuttamisessa ja antaa konkreettinen ohjelma, jolla pääsee alkuun.

Ongelmien toteaminen:

Meistä moni tietää, miten painoa saadaan alas ja kuntoa ylös. Miksi paino aina tulee takaisin ja kunto rapistuu? Onko löytynyt viisastenkivi, jolla paino saadaan pysyvästi alas?

Patrikin ideologia:

(Lainaukset Patrik Borgin kirjoista: Rentoa painonhallintaa, Syö hyvin ja laihtu ja Löydä tiesi keveään oloon)

Mitä tarkoitetaan "rennolla painonhallinnalla"? Ja miksi se on tarpeen?

Onko rento painonhallinta mahdollista?

Tie terveyteen ja hyvään oloon: onko se mahdollista, kun laihtuttaa?

Onko mahdollisuus laihtua? On, jos se tehdään oikein. Miten?

Pysyvän painonhallinnan kulmakivet:

1. Tuntuu hyvältä

Miltä painonhallinta tuntui? Oliko helppoa?

2. Muutokset, joista voi pitää kiinni

- Jos ne tuntuvat laihtuttaessa helpoilta, vaivattomilta ja osalta arkea, on todennäköistä, että ne ovat jatkossakin sitä.

- Jos teet asioita, joihin tarvitset vahvaa itsekuria, selkeitä sääntöjä, kieltäytyksiä ja ponnistelua, pitkän aikavälin painonhallinta ennuste on huono.

3. Ei liian vähäistä syömistä

- Mitä vähemmän syö ja laihtuu nopeasti, sitä enemmän menetetään lihasta.

- Jatkuva matala verensokeri pitää yllä ärtynyttä mielialaa.

- Liian tiukka laihdutus ajaa elimistön nälkähormonit todelliseen kostotilaan, joka tekee käytännössä laihdutuksen hankalaksi.

- Tiukan nälkäkuurin seurauksena on, että elimistö vaatii ruokaa, samalla tavalla kuin hengityksen pidättämisen jälkeen on pakko hengittää.

4. Välttämättömien ravintoaineiden saanti

- Esimerkiksi liian vähäinen rasvan saanti heikentää ihon ja hiusten kuntoa, sekä vireystilaa ja keskittymiskykyä.

5. Mielenkiintoinen tekeminen

- Tyhjentää pään ja pitää liikkeessä.

6. Riittävä uni

- Uusimmat tutkimukset todistavat, että liian vähäinen uni sekoittaa hormonitoiminnan ja vaikeuttaa laihduttamista.

7. Liikkuminen (aiheesta luento)

- Liikkumalla saadaan lisää lihaksia → aineenvaihdunta pysyy korkeammalla tasolla.
- Liikunta tarkentaa nälänhallintaa.
- Tärkeää on, että istumisen ja makaamisen lisäksi on liikkeellä.

8. Voimavarat ja tyytyväisyys elämään

- Jos tunnet olevasi jo valmiiksi kovin väsynyt ja ääri rajoille vedetty, sinun pitää mitoittaa painonhallintaprosessi toimintasi mukaan.
- Sinun kannattaa edetä todella hitaasti muutama muutos kerrallaan.
- Näiden muutosten on hyvä olla voimavaroja vapauttavia esim. kylläiseksi syöminen, hyvällä omalla tunnolla syöminen opettelu, ateriarhythmin tarkistus ja mielihyvää tuottavien liikuntamuotojen kartoittaminen ja toteutus.

Perustelut maltillisille muutoksille (Rentoa painonhallintaa s. 21)

- Maltillisella muutoksella paino putoaa 10–20 kg vuodessa, jos laihdutettavaa on.
- Kaikki kuitenkin haluavat laihtua nopeasti. Miksi?
- Laihdutuksessa moni ajattelee: Äkkiä kilot pois, ja opetellaan sitten uusi tapa syödä, kun paino on laskenut. Mutta kun se on laskenut, ollaan jo tyytyväisiä, eikä viitsitä opetella pysyviä muutoksia. Kun paino lähtee nousuun, vedetään taas uusi kuuri. Esim. selkävaivojen hoito (kun kipu lähtee niksauttamalla, jumppaliikkeitä ei jakseta tehdä, ja selkä tulee taas uudelleen kipeäksi).

Nälkävelka ja säästöliekki (Rentoa painonhallintaa s. 22)

- Jokainen tietää, mikä on univelka, ja mitä on happivelka esim. pitkän sukelluksen jälkeen. Nälkä toimii samoin, ja sitä kutsutaan nälkävelaksi.
- Kun syö liian vähän, syö myöhemmin liian paljon. "Myöhemmin" voi tarkoittaa mitä tahansa tunteista kuukausiin, sillä elimistössä on nälänsäätelyn välittäjäaineita koko tälle jatkumolle. Enemmän tai myöhemmin nälkävelka alkaa periä omiaan takaisin korkojen kanssa. Elimistö ei halua, että syömmme liian vähän.
 - Maltillinen laihduttaja välttää nälkävelan.
 - Nälkävelka ja ns. säästöliekki estävät laihdutusta.
 - Elimistö säätyy säästöliekille, kun kalorimäärä tippuu pieneksi.
 - Säästöliekillä on mahdotonta laihtua.

Nälän häiriintyminen ja himojen syntyminen (Rentoa painonhallintaa s. 25)

- Moni ylittää nälkävelan rajan laihdutusnopeudessa ja ajattelee sinnittelevänsä vain nälkänsä kanssa. Tämä onnistuu aikansa, kunnes syöminen alkaa häiriintyä. Syy syömisen häiriintymiseen on nälässä ja mieliteoissa, joita pyritään vastustamaan.

“Nälkäkoneistomme on hienovarainen ja upea luomus, mutta sen tahdonalainen vastustaminen johtaa nälkäkeskuksen toiminnan heikentymiseen. Se puolestaan johtaa kyvyttömyyteen tuntea nälkää, ennen kuin se on liian myöhäistä, ja kokemukseen kylläiseksi tulosta vasta vatsan täytyessä. Eli nälkänsä vastustavan henkilön nälkä pyytää tätä aina syömään paljon.”

- Nälkävelka aiheuttaa syömisen häiriintymisen.

- Näläntunteen sekoaminen aiheuttaa sen, että nälkää aletaan tuntea aivan liian myöhään, jolloin nälkä on jo liian kova. Tällainen henkilö kokee, ettei ole nälkää ollenkaan, kunnes nälkä iskee kovana tai makean mielitekona. Elimistö kyllä viestii aiemmistakin näläntunteista, mutta elimistö ei osaa tunnistaa niitä.

- Mitä enemmän nälkää kontrolloidaan, sitä sekaisemmin se menee.

“Laihduttaminen lihottaa.”

“Mitä enemmän mietit syömistä, sitä enemmän syöt.”

- Kolme yleisintä ongelmaa näläntunteen häiriintymisessä:

1. Nälän ja kylläisyyden eri asteita ei osata erotella.
2. Liian kovat näläntunteet.
3. Illan viimeinen syöminen.

“Painoa hallitaan syömällä, eikä syömättömyydellä.”

Terveys - miten rasva lähtee elimistöstä laihduttamalla (Rentoa painonhallintaa s. 31)

- Puoli kiloa viikossa - rasvaa 90%

- Kilo viikossa - rasvaa 75%

- Alle tuhannen kalorin viikkokuuri - rasvaa 60%

Kiinteyden kannalta on tärkeää, että laihdutetaan rasvaa, ei lihasta, muuten kaikki roikkuu. Mitä nopeammin laihtuu, sitä enemmän menetetään lihasta ja aineenvaihdunta heikkenee.

Hitaan painonlaskun hyväksyminen (Rentoa painonhallintaa s. 32)

- Suurin osa ihmisistä kuvittelee olevansa ns. ON/OFF-tyyppisiä laihdutuksessa, kukaan ei alussa usko maltilliseen painonlaskuun.

“KOKEILE, sen sijaan, että ajattelisit tämän toimivan ehkä muilla, mutta ei minulla.”

“Pysyvät elämäntapamuutokset ovat aina maltillisia.”

“Järkeä hyväksyy, mutta tunnetasolla on niin valtava halu laihtua, että ei malteta.”

Uusi ajatus syömiseen (Rentoa painonhallintaa s. 35)

- Stressaamattomuus.

- Nautittavuus.

- Syömisen yksinkertaistaminen.

“Syömisen nautittavuus johtaa syömisen vapautumiseen, joka tarkoittaa nälän sääntelyä ja vapauttaa voimavaroja.”

Painonhallinnan painopisteet (Rentoa painonhallintaa s. 37)

- Millaiset muutokset vaikuttavat eniten painoon? (Rentoa painonhallintaa Taulukko s. 39)
- Ihmiset käyttävät aikaa asioihin, jotka ei vaikuta niin paljon painoon.
- Ei kiinnitetä huomiota niihin asioihin, jotka eniten vaikuttavat painoon → nälänhallinnan sekoaminen ja ateriarytmi.
- Jos nämä kaksi asiaa pannaan kuntoon, ja lisäksi ruokavalioon lisätään kasvikset, vaikutus painonhallintaan on kymmeniä kiloja.
- Syöminen normalisoidaan.
- Ateriarytmit laitetaan kuntoon.
- Kasviksia lisätään.
- Juomavalintoja tarkastellaan, eikä niissä ole paljon pelivaraa.

Laita nämä kuntoon! (Rentoa painonhallintaa s. 41)

1. Liian vähäinen syöminen

- 1200 Kcl viikossa: älä ihmettele, mistä syömispuuskat tulevat. Jos ei syö, tulee liian kova nälkä.

2. Epätasainen ateriarytmi

- Energian jakautuminen tasaisesti pitkin päivää.
- Ateriaväliden pysyminen riittävän lyhyinä.
- Naisilla hormonaalisesti tärkeämpi kuin miehillä (jos kahden tunnin kuluttua on nälkä, et ole syönyt riittävästi pääaterioilla).
- Aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala ja aterioiden välissä välipalat.

3. Kieltäytyvä ja syyllistävä syömisajatus

- Negatiivinen syömisajatus sekoittaa näläntunnetta ja saa syömään enemmän.
- Ahmit juuri niitä ruokia, joihin suhtaudut kielteisesti.
- Jos et saa mitä haluat, siitä voi tulla pakkomielle.
- Se, mistä syyllistyt, se mitä välttelet - sitä himoitset ja usein myös ahmit (Rentoa painonhallintaa s. 42).
- Ajattelutavasta eroon pääseminen vaatii rohkeutta, koska joutuu kohtaamaan pelkonsa esim. suklaa.

4. Ruuan huono laatu

- Ruuan huono laatu vaikuttaa syömiskohtausten syntyyn. Esim. liian vähän rasvaa ruokavaliossa, proteiinin puuttuminen ja kasvien puuttuminen johtaa verensokerin liiallisen heittelyyn ja edesauttaa syömiskohtausten syntyä.

Painonhallinta, elintavat ja voimavarat

Pysyvä laihtuminen on prosessi, ei vain kilojen lasku (Rentoa painonhallintaa s. 47)

- Prosessiin kuuluu muutakin kuin kilot ja kilojen putoaminen.
- Se on enemmän sivutuote prosessin etenemisessä.
- Prosessiin kuuluvat keskeiset ongelmat pitää tunnistaa.
- Taulukko (Rentoa painonhallintaa s. 50).
- Esim. ateriarytmi kunnossa: 70 %:n todennäköisyys, että kolmen vuoden kuluttua laihtutustulokset ovat pysyneet.

- Liikunta vaikuttaa näläntunteen tarkentumiseen.
- Hyvä uni ja stressinhallinta parantavat laihdutustulosta ja vaikuttavat sen pysyvyyteen positiivisesti.
- Realistinen tavoitepaino.
- Annetaan aikaa jopa useita vuosia elämäntapamuutoksille, niin niissä onnistutaan.

Lisäksi:

- Jokaisella on ominaispaino, johon keho pyrkii, ja se ei ole välttämättä sama kuin nykyajan laihuusihanteet.
- Tarkistuslistalla oleviin ongelmiin pitää käydä yksi kerrallaan käsiksi.
- On tärkeää lähteä liikkeelle ongelmista, jotka vaikuttavat pysyvään painonhallintaan.
- Alkumuutoksiin kannattaa valita kahdenlaisia muutoksia: voimavaroja vapauttavia ja painoon olennaisesti vaikuttavia. Tällaisia tekijöitä ovat ateriarytmi, unen puute ja voimavarojen puute.

Otteet ja lainaukset Patrik Borgin kirjoista:

- Rentoa painonhallintaa
- Syö hyvin ja laihtu ja
- Löydä tiesi keveään oloon.