

Hyvä laihduttaminen tapahtuu ruokavalion ja liikunnan yhdistelmällä. Kuntoliikunta lisää energiankulutusta ja nopeuttaa laihdutusvauhtia. Lisäksi liikunta edistää rasvojen käyttöä energianlähteenä ylläpitää rasvattoman kudoksen määrää perusaineenvaihdunnan pienenemisen laihdutuksen aikana on vähäisempää, jos samanaikaisesti harrastaa liikuntaa 3-5 kertaa viikossa.

Säännöllinen liikuntaharrastuksen jatkaminen laihdutusohjelman jälkeen auttaa uuden kehonpainon säilyttämisessä.

YLIPAINO:

Ylipainon haitat liittyvät ensisijaisesti liiallisen rasvan määrään kehossa. Siksi laihdutuksen on kohdistuttava mahdollisimman paljon rasvakudokseen.

Perusaineenvaihdunnan energiantarve on suoraan verrannollinen rasvattomaan kehonpainoon eli lihasmassaan. Tämän takia laihdutuksen aikana on pyrittävä säästämään lihaskudosta EI polttamaan lihaskudosta energianlähteenä.

Hyvin toteutetussa laihdutuksessa pudotetusta painosta 75 % on rasvaa ja 25 % on rasvatonta kehonpainoa. Sopiva laihduttaminen tapahtuu noin 500 kcal:n energiavajeella.

LAIHDUTTAMINEN:

Useimmat tyytyväiset painonpudottajat palaavat lopulta samoihin ruoka- ja liikuntatottumuksiin kuin ennen – ja lihovat takaisin menettämänsä kilot. Painon säilyttäminen laihdutuksen jälkeen on yksinkertaisesti uuden elämäntavan omaksumista. Laihdutuksen aikana kannattaa harrastaa kahta tai kolmea liikuntamuotoa:

1. Rauhallinen tai reipas kestävyysliikunta: kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, hiihto jne. Tällaista liikuntaa voidaan – mikäli aikaa ja kuntoa on riittävästi – harrastaa pitkään ja ilman taukoja, jolloin energiaa kuluu runsaasti (n. 400-800 kcal/tunti). Kestävyysliikunta on myös sydän- ja verisuonitautien ehkäisyn kannalta hyödyllistä.. Samalla se lisää elimistön kykyä hapettaa rasvoja ja parantaa tällä tavoin laihtumisen laatua.
2. Voimaharjoittelu, jossa liikkeitä tehdään kehon omalla painolla, punteilla tai kuntosalilaitteiden avulla. Hyvin kevyillä painoilla suoritettavan kuntopiiriharjoittelun vaikutukset ovat saman tapaisia kuin kestävyysharjoittelun. Suuremmilla painoilla (60-90 % omasta maksimista) tehtävä voimaharjoittelu ylläpitää tai jopa lisää lihasmassaa. Siksi voimaharjoittelu on tärkeä perusaineenvaihdunnan säätelijä. Maksimivoimaharjoittelu kuluttaa vain vähän energiaa mutta lisää/säästää lihasmassaa!
3. Sekaurheilu: monet pelit, aerobic jne., vaikutukset laihdutuksen kannalta ovat samanlaiset kuin kestävyys- ja kesto voimaharjoittelulla (kuntopiiri).

Laihdutuksen aikana tavoitteena on lisätä liikunnan määrää vähitellen kolmeen neljään tuntiin viikossa. Neljään viikoittaiseen tuntiin ei kannata rynnätä, laihduttaja voi aloittaa kahdesta tunnista: voima- ja/tai kestävyys harjoittelu kolmena päivänä viikossa 45-60 minuuttia kerralla. Hyvä laihdutus ei ole kuuri, vaan alku elämäntavan muutokselle.

PAINOINDEKSI:

Painon (kg) ja pituuden (m) neliön osamäärää kutsutaan kehon painoindeksiksi. Jos painat 60 kg ja olet 160 cm (eli 1,6 m) pitkä, indeksisi lasketaan seuraavasti: pituuden neliö on 1,6 x 1,6 eli 2,56. Painoindeksi on $60 / 2,56 = 23,4$. Painoindeksin viiteväli:

- Alle 20: Henkilö on alipainoinen, laihduttaminen aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä.
- 20-24,9: ihannepainoinen, ei ole mitään terveydellistä syytä laihduttaa.
- 25-29,9: Lievä ylipaino, jo näin lievä ylipaino lisää aikuisiän diabeteksen riskiä. Soveltuvien laihdutus tapahtuu ruokavalion ja liikunnan yhdistelmällä.
- 30-34,9: merkittävä ylipaino, lihavuus on selvä terveysriski, laihduttaminen on tärkeää. Ruokavaliolla on suuri merkitys.
- Yli 35: vaikea ylipaino, Ruokavaliolla on tärkein hoitomuoto, laihduttamisessa on kyse useasta kymmenestä kilosta. Lääkärin valvonta suotavaa.

VINKIT:

- Syö kuitua, leipää, puuroa, mysliä, käytä täysjyvävalmisteita, ei valkoista viljaa. Syö hedelmiä tai vihanneksia USEIN päivässä. Syö perunaa, täysjyväriisiä tai tummaa pastaa korkeintaan yhdellä pääateriaalla päivässä. VÄHENNÄ hiilihydraatteja!
- Syö vähemmän rasvaa. Osta rasvatonta tai "ykkösmaitoa" kevyt- tai kulutusmaidon sijaan. Vaihda (vältä kokonaan) voi tai margariini kevytlevitteeseen, sitäkin vain sipaisu leivälle. Syö vähärasvaista lihaa, leikkaa pois näkyvä rasva. Vähennä kastikkeiden käyttöä, paista vähemmän. Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa, samoin kanaa, suosi vihanneksia.
- Korvaa eläinrasvat kala- tai kasvisrasvoilla, käytä aina ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeen aineksena kasviöljyjä.
- Vähennä suolaa, suosi mineraalisuolaa, syö valmisteineksiä harkiten
- Nauti vähemmän sokeria, vältä suklaata ja makeisia (vain kerran viikossa), vältä viinereitä, munkkeja, alkoholia ym. nautintoaineita päivittäisessä käytössä.
- Pienennä ruoka-annoksia, muista että myös ns. terveellistä ruokaa voi syödä liikaa. On sama saatko liikaa energiaa rasvoista, proteiineista vai hiilihydraateista.
- Muuta välipalat terveellisiksi, siis hedelmät, vihannekset, leipä(täysjyvä), jogurtti, mysli, tonnikala, maitorahka, proteiini valmisteet ja lisää päivittäistä veden nauttimista.
- Ja kuluta liikunnan avulla enemmän!!!
- Vähennä hiilihydraattien käyttöä päivittäisessä ruokailussa ja painosi tippuu pikkuhiljaa!!
- Muista kerran viikossa ns. karkkipäivä jolloin saat kohtuudella syödä mitä vain!

Liikuntaa harrastava nainen tarvitsee päivittäin energiaa keskimäärin noin 2400 kcal, painoa pudotettaessa voidaan päivittäinen energiamäärä laskea noin 1600 kcal. Tällöin paino putoaa turvallisella tavalla pikkuhiljaa. Terveellinen laihtumisvauhti on noin 0.5 kg / viikko. Nopeammassa tahdissa laihdutettaessa kasvaa menetetyin lihasmassan osuus suhteessa menetettyyn rasvamäärään.

Liikuntaa harrastava keskipainoinen mies tarvitsee päivittäin energiaa noin 2600-4000 kcal, painoa pudotettaessa voidaan päivittäinen energiamäärä laskea noin 1800-2200 kcal.

Mitä suurempi on energiavajaus eli mitä nopeampi on laihdutusvauhti, sitä suurempi on myös lihasmassan menetys. Tämä johtuu stressihormonien kudoksia hajottavasta vaikutuksesta sekä erityisesti hiilihydraattien niukasta saannista. Kudosproteiineista pilkottuja aminohappoja tarvitaan tällöin maksan glukoneogeneesin raaka-aineeksi. Lihaskatoa voit estää nauttimalla laadukkaita ateriankorvikkeita proteiinilisiä!

PAINONPUDOTUS KESTÄÄ MUUTAMAN KUUKAUDEN MUTTA PAINONHALLINTA KOKO ELÄMÄN!