

OPAS SINULLE, JOKA HALUAT SYÖDÄ
TERVEELLISESTI JA VOIDA HYVIN,



RAVINTO *ja hyvinvoiva sinä*

JOY MENTORING





MOIKKA, *olen Heidi!*

Olen Heidi, entinen suorittava perfektionistinen elämäntapauupuja, nykyinen tasapainoa rakastava ilopilleri. Suhde kehooni on ollut vähintäänkin irrallinen ja moittiva jo alasteikäisestä. En osannut rakastaa itseäni. Tämä yhdistää valitettavan monia meistä herkän kasvuiän myllerryksessä.

Suhteeni ruokaan ja liikuntaan vääristyi yläasteikäisenä. Samaan aikaan aloitin ryhmäliikuntaohjaamisen, kuvioon tuli uusia ihmissuhteita ja alkoi railakas juhliminen. Jos olet minunkaltainen supersuorittaja, joka on tarkka ulkonäöstään, niin uskon, että kokonaiskuva on sinulle tuttu.

Kiinnostuin ruokavaliosta todenteolla aikaan, kun aloitin treenaamisen. Treenaaminen lähtikin heti lapiasta, ja myös ruoan rajoittaminen ja säännöt. Kidutin itseäni vuosikaudet aivan liian kovalla treenillä ja aivan liian vähäisellä ruokavaliolla. Kun kävin PT-koulutuksen, oli jo liian myöhäistä. Aineenvaihduntani ja koko kroppani oli niin sekaisin, että paino nousi helposti, vaikka söin vähän ja kulutin paljon. Tästä seurasi aika raskas rupeama keholleni. Se huusi sokeria punaisella ja teki parhaansa selviytyäkseen. Niin tein minäkin, jolla oli äärimmäisen vahva kuri ja tahto - ja taito rangaista keho ja mieltä jos raiteilta suistuttiin. Keho ja mieli olivat kaksi irrallista elementtiä. 30-v jälkeen alkoi kroppa reagoimaan niin, että oli pakko reagoida. Pikkuhiljaa aloin löytämään tasapainon elementtejä. Oma sairastuminen long covidiin 1/2021 oli viimeinen käänneentekijä, jonka jälkeen suhteeni ruokaan on muuttunut täysin. Nyt haluan jakaa oppini sinulle.



OPPAAN

sisältö



KENELLE

Sinulle, joka haluat terveeseen suhteen syömiseen ja haluat voida hyvin.

MIKSI VAIKEAA

Miksi syöminen on nykyään niin monimutkaista ja mikä vaikuttaa ruokasuhteeseemme?

RATKAISU

Miten muuttaa suhdetta ruokaan ja tehdä järkeviä valintoja?

TERVEELLISET VALINNAT

Millaista on terve ja terveellinen syöminen?

OMA KOKEMUKSENI

Miksi oma ruokasuhteeni muuttui?



KENELLE

Tämä opas on sinulle, joka haluat löytää terveen suhteen ruokaan ja syömiseen. Sinulle, joka suoritat helposti "kaikki tai ei mitään" ääripäitä myös syömisen suhteen.

Tämä on myös sinulle, joka haluat motivaatiota terveelliseen syömiseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Oppaassa kerron, miten tehdä hyviä valintoja päivittäisessä elämässä. Käsittelen myös kehon ja mielen yhteyttä ruokasuhteeseen. Tavoitteeni on, että sinä vaalisit terveyttäsi oikeista syistä, ruoka olisi sinun ystäväsi ja että syöminen olisi sinulle helppoa ja mukavaa - niin kuin sen kuuluisi meille kaikille olla.



MIKSI SYÖMINEN *on niin monimutkaista*

Syöminen on yksi luonnollisimmista asioista elämässämme. Se on elinehtomme. Silti moni pitää ruokaa joko vihollisena tai palkintona. Markkinat ovat täynnä laihdutusvinkkejä ja maailma on kovin ulkonäkökeskeinen. Media yhdistää ruuan häikäilemättä painoon, vaikka ruoka pitäisi yhdistää suorituskykyyn, jaksamiseen, ihon ja suoliston hyvinvointiin, aivojen toimivuuteen, mielen hyvinvointiin ja ylipäätään kokonaisvaltaiseen hyvään oloon. Meidän kehomme toimii oikein, kun sitä ravitaan oikein. Tämä viesti hukkuu bisneksen alle.

SUHTEEMME RUOKAAN

Ruokasuhteemme kehittyy lapsesta asti. Se, miten kodissamme puhutaan ruuasta, antaa ensiaskeleet ruokasuhteelle. Sitten kuvioihin tulee ystävät, koulukaverit, sukulaiset, media ja oma tulkinta asioista, joita ympärillämme kuulemme. Yksi väärä lause voi heilauttaa kelkan täysin väärään suuntaan. Suhde itseemme on valtavan monen asian summa ja se myös määrittää, millaista tietoa haluamme vastaanottaa ja mihin tarttua.

Maailman fiksuimmat ihmiset käyttävät aikansa mainontaan, jotka antavat kaupallistetuista tuotteista sinulle mielikuvia, jotta aivosi tekisivät ostopäätöksen. Heidän tavoitteena harvemmin on tehdä sinusta hyvinvoivaa ja onnellista - heidän tavoitteensa on tehdä rahaa. Maallikon on aika vaikeaa rämpiä kaiken informaatiotulvan keskellä ja tehdä järkipäätöksiä, sekä pitää kiinni terveestä ruokasuhteestaan. Ulkonäköpaineet on yksi suurimpia bisneksiä maailmassa.

Nykymaailman hektisyys myös vaikuttaa kehoomme. Meitä ei ole luotu juoksemaan tuli perseen alla suorittaen elämää kilpajuoksuna. Keho ylivirittyy, josta seuraa muutoksia aineenvaihduntaan, ruuansulatukseen ja nälkä/kylläisyshormonien toimintaan.



KOHTI TASAPAINOA

Ensimmäinen askel kohti tasapainoa on tarkastella realistisesti omaa suhdetta ruokaan. Millä perusteella teet valintojasi?

- Milloin huomaat, että syöt terveellisesti? Mitä silloin on toisin? Millainen olo sinulla on kehossa ja mielessä?
- Syötkö hyvin siksi, että kehossa ja mielessä olisi sopiva tasapaino ja voit hyvin, vai onko taustalla jokin muu peruste?
- Milloin asiat suistuvat raiteiltaan? Miten reagoit, kun teet huonompia valintoja?
- Sallitko itsellesi joustavuutta?

Kiire ja stressi ovat syömisen pahin vihollinen. Ruoka tulee hotkittua, tulee tehtyä helposti huonompia valintoja, tai tulee skipattua syöminen, josta seuraa ikävä kierre.

Unen määrä vaikuttaa hormonitasoihimme, sekä kykyymme tehdä järkeviä harkittuja valintoja. Univajeessa keho pyytää dopamiinipiikkiä, eli sokeria. Jos kamppaillet sokerikoukun kanssa, ensimmäinen askel on vähentää kiirettä ja nukkua kunnon yöunet. Univaje on helposti loputon oravanpyörä sokerikoukun kanssa.



LIIKUNTA JA SYÖMINEN

Liikutko liikaa tai aivan liian vähän? Keho on luotu liikkumaan ja palautumaan. Jos olet kokoajan alipalautunut, se heijastuu kehon hormonitoimintaan. Keho on hätätilassa, jossa se haluaa varastoida kaiken saamansa ravinnon ja keho huutaa sokeria nopeaksi pelastajaksi. Itse olin aikoinaan kykeneväinen syömään vaikka kilon suklaata (josta seurasi rangaistukierre). Kun olen saanut kehoni ja mieleni tasapainoon, on vaikeaa syödä edes kokonaista suklaapatukkaa. Jos sinulla on tapana ylikuormittaa itseäsi, mieti, miksi? Voisitko suhteesi ruokaan muuttua, jos hidastaisit ja ottaisit vastaan ne tunteet, jotka hukkuvat ylikuorman alle? Myös jatkuva alivire on arvokas johtolanka.

Millainen suhde sinulla on liikuntaan? Jos työsi on kiireistä ja stressaavaa, ei ehkä ole paras päätös harrastaa pelkästään lajeja, joissa sykkeet lyövät maksimeja. Varsinkin naisille kovasykkeiset lajit heilauttavat helposti tasapainon väärälle puolelle. Hermostomme rakastaa pitkiä kävelylenkkejä, voimaharjoittelua ja liikkeitä, jossa keho toimii kokonaisuutena. Mutta liika on liikaa. Itse harrastin aikoinaan juoksua, spinningiä, tankotanssia ja salitreeniä jossa mennään aina suorituskyvyn maksimiin. Kun vähensin ehkä 70% tuosta kaikesta ja korvasin sen levolla, kävelyllä, joogalla ja mobilisaatioliikkeillä, muuttui myös kehoni kyky polttaa rasvaa ja myös suhteeni ruokaan. Nälkä- ja kylläisyshormonit alkoivat ensimmäistä kertaa elämässäni toimimaan oikein.





RATKAISU

Korjataksemme vallitsevaa kehon epätasapainotilaa, ensimmäinen askel on tasapainottaa elämää ja löytää yhteys mielen ja kehon välillä. Jos elämäsi on hektistä tai vaihtoehtoisesti liian passiivista, keho ei toimi oikein. Elämässä kuuluu pinnistellä, mutta ei loputtomiin. Jos tasapainon hakeminen on vaikeaa, kannattaa etsiä apua. Usein keho ja mieli erkaantuvat toisistaan käsittelemättömien tunteiden vuoksi.

Apua on tarjolla paljon, esim. eri keskusteluavut, kuten terapia, vertaistukiryhmät ja sinulle sopivat valmennukset. Kehon ja mielen yhteyttä voi parantaa eri kehomenetelmillä kuten jooga, hengitysharjoitukset, läsnäoloharjoitukset, meditaatio, tanssi ja mobilisaatioharjoitukset. Opi kuuntelemaan kehosi viestejä, sekä tekemään päätöksiäsi sen mukaisesti.



MAALAIJÄRKINEN SYÖMINEN

Maalaisjärkinen syöminen tarkoittaa, että osaat valita itsellesi kehoa ja mieltä ravitsevia ruokia, mutta sallien riittävää joustavuutta. Itse käytän karkeasti 80/20-sääntöä. Jos perusta on kunnossa, satunnaisilla huonommilla valinnoilla ei ole merkitystä kokonaiskuvaan. Itseasiassa päinvastoin. On äärimmäisen tärkeää oppia sallimaan itselleen joustavuutta ja luopua ehdottomista ruokasäännöistä. Se palvelee kokonaiskuvaa, jossa opit muutakin armollisuutta itseäsi kohtaan.

En haluaisi puhua syömisen yhteydessä säännöistä, mutta karu fakta on, että jos sallit itsellesi kaiken mitä elintarvikebisnes sinulle tyrkyttää, et voi hyvin. Prosessoitu ruoka sekoittaa kehon luonnollisen toiminnan, samoin liiallinen sokeri. Kun sinulla on yhteys kehoosi, se ei huuda näitä asioita. Normaalityössä keho tietää, mikä on sinulle hyväksi. Kun pääset tähän tilaan, opit hiljalleen syömään intuitiivisesti sitä, mitä kehosi tarvitsee.

Opi tunnistamaan, mitkä ruoka-aineet eivät sovi sinulle. Jos vatsasi on kuin ilmapallo ja koet kipua, syöty ruoka ei ainakaan siinä elämäntilanteessa sovi sinulle. Itselläni sokeri, vehnä ja liiallinen määrä maitotuotteita horjuttavat tasapainoa. Kun kehoni ja mieleni voi hyvin, siedän niitä suhteellisen hyvin. Jos herkistyn vatsakivuille, tiedän, että kuormaa pitää purkaa. Nykyään en kiellä itseltäni mitään, jonka johdosta kehoni ei itseasiassa edes halua mielimäärin tuotteita, jotka eivät tee sille hyvää.

Maailmassa painotetaan kovasti sallivuutta, mutta jos sallit itsellesi kaiken, on helppo uhriutua olosuhteisiin ja jatkaa huonoilla elintavoilla. Kannustan ottamaan myös vastuuta armollisuuden kaveriksi.





TERVEELLISET VALINNAT

Terveellinen syöminen on yksinkertaisempaa kuin kuvittelisi. Valitse mahdollisimman usein ruokia, jotka ovat alkuperäisessä muodossaan. Käytä ruokia, joita on prosessoitu mahdollisimman vähän. Tässäkin arjen helppous ja stressittömyys on toisessa vaakakupissa. Elämästä ei kannata tehdä liian vaikeaa. Mieti, mitkä asiat toistuvat ruokavaliossasi usein ja tee niihin muutoksia. Jos syöt aamuisin aina saman aamupalan, sen vaikutus kokonaisuuteen vuositasona on aika suuri. Tuijota siis nyanssien sijaan asioihin, joilla on oikeasti merkitystä.

TERVEELLINEN RUOKA

- Syö monipuolisesti vihanneksia, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Jos mahdollista, suosi luomua. Jos vatsasi on herkkä, kannattaa syödä aterioilla vain paria kolmea lajia sen sijaan, että täyttäisit lautasen monipuolisuudella. Toteuta monipuolisuus kokonaisuudessa. Simpeliys on hyvästä ja tässäkin ei kannata liioitella. Rytmitä myös FODMAP-tuotteita, jos ne aiheuttavat sinulle vatsavaivoja.
- Elämänrytmin ja harrastusten mukaan muita hyviä hiilihydraatteja, kuten bataatti, peruna, täysjyväriisi ja täysjyväviljat (jos ne sopivat sinulle. Itse pidän viljat sivuroolissa). Itselläni on joka päivä aterioita, joissa ei ole hiilihydraatteja.
- Syö hyviä proteiineja, kuten kalaa ja muita meren antimia, prosessoimatonta lihaa ja kanaa, luomu juustoja, kananmunia, papuja, hummusta
- Suosi hyviä rasvoja kuten neitsytoliiviöljy, neitsytkookosöljy, MCT-öljy, rasvainen kala, pähkinät, mantelit, siemenet, avokado, sokeroimattomat pähkinälevitteet, pesto
- Pidä nämä perusrungon ulkopuolella tai ainakin tauota niitä ruokavaliostasi välillä - muistaen kuitenkin olla nipottamatta liikaa:
 - sokeripitoiset ja prosessoidut (rasvattomat) maitotuotteet kuten rahkat, maustetut jugurtit, makupalat
 - Kaikki einesruoka, joissa on paljon lisäaineita ja transrasvoja. Jos käytännön elämä vaatii valmisruokaa, vilkaise sisällysluettelo. Hyviä tuotteita on tarjolla.
 - Virvoitusjuomat, energiajuomat, sokeroidut mehut.
 - Sokeriset alkoholijuomat kuten olut, siideri ja lonkero, sokeriset drinkit. Jos alkoholi kuuluu satunnaisesti elämään, viinit ovat parempi valinta.
 - On tärkeä sisäistää, että maito- ja viljatuotteet vaikuttavat raudan imeytymiseen. Jos sinulla siis on matalat rautatasot, näitä voi olla hyvä rajoittaa ainakin kausittain.



OMA *kokemukseni*

Olen kuluttanut fitness-ruokavalioiden ja vaakaan elämäni aikana äärettömän paljon. Ääripäät ja kuri kuuluivat elämäni, sekä rangaistus säännöistä poikkeamiseen. Kuvittelin myös, että kova treenaaminen pitää aineenvaihduntani kunnossa ja kropan tikissä. Näin voi olla, jos muu elämä on leppoisaa niityllä tanssimista. Kävin myös hidastamisen aikana liiallisessa passivoitumisessa (pakostakin, koska koko järjestelmä kaatui). En voi liikaa korostaa tasapainon merkitystä sekä henkisesti että fyysisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jos keho ja mieli reagoi lujaa, siihen on aina syynsä. Ensimmäisiä, mihin se vaikuttaa, on syömiseen liittyvät hormonit ja välittäjäaineet. Kehomme on joustava ja sen kuuluu kestää vaihtelua, mutta pysyvä epätasapainotila vie hermostomme yli- tai alivireeseen.



Muistutan, että jatkuvat flunssat, tulehduskierteet, uniongelmat ja loukkaantumiset eivät kuulu terveen kehon elämään (elin näiden keskellä vuosia). Ruokavaliolla on näihin yhtäläinen vaikutus kuin stressillä ja kiireellä. Ne ovat itseasiassa aikalaille samaa pakettia kaikki, toinen toisensa syitä ja seurauksia. Toivon todella, että löydät tasapainosi ja opit tekemään ruuasta ystäväsi, et vihollista. Syöminen on parhaimmillaan yksi hienommista asioista elämässämme - se on elinehtomme.



HALUAISITKO LISÄÄ? TULE MUKAAN:

SMOOTHIE- *kurssilleni*

Kestävät elämäntapamuutokset alkavat pienistä muutoksista - ei totaali remonteilla. Smoothie on helpoin keino korjata ruokavaliosi kokonaiskuva. Kurssilla opetan sinulle kaiken, mitä tarvitset, jotta ravitsevista smoothie:ista tulee luonnollinen osa sinun arkeasi. Löydät sinun makuusi ja kehollesi sopivat ainesosat, sekä opit tekemään näitä ihania superfood-pommeja helposti ja vaivattomasti.

Kurssilla opetan sinua lisää kehon (hermoston) tasapainosta sekä valmennan sinua kohti kestäviä elämäntapamuutoksia. Motivoin sinua edelleen kohti hyviä valintoja - jotta Sinä voisit nauttia elämästäsi ilolla ja hyvinvoivana.

[Tästä linkistä pääset mukaan kurssille](#)



SEURAA & OTA YHTEYTTÄ:

@JOY.MENTORING
INFO@JOYMENTORING.FI
WWW.JOYMENTORING.FI



Lähteet:

Oma oppi PT-ohjaajana ja hyvinvoinnin aiheiden aktiivisesta seuraamisesta

Oma paranemisprosessi ja tasapainon löytyminen

Käynnissä olevat ravitsemustieteen opinnot Yliopistossa