

Heippa, tänään on vuorossa lenkki ja pikatreeni!

Treeni

Eli käy kävelyllä tai hölkkäämässä ja tee sen perään muutaman minuutin mittainen pikatreeni

Ravinto

Ravintopuolella haluaisin puhua muutaman sanan ruoansulatuksesta ja vatsaan ja suolistoon liittyvistä haasteista.

Ne ovat hurjan yleisiä ja moni kärsii siitä, että vatsa turpoaa, toimii huonosti tai on vaikea pudottaa painoa varsinkin vatsan kohdalta.

Ongelmiin monta syytä: liikkumattomuus, istumatyö, vääränlainen ruokavalio, stressi, vaihdevuodet, aineenvaihdunnan hidastuminen tai kyse voi olla näiden yhdistelmästä.

Vatsan ja suoliston hyvinvointiin ja ruoansulatukseen liittyvät asiat ovat niin laaja aihe, että vaikea yhdessä päivässä käsitellä ja minulla onkin itse asiassa tähän aihepiiriin kokonainen, erillinen kurssi Kuningattaren korsetti, joten jos tämä aihe on ajankohtainen ja haluat tulla tekemään vatsatreenejä, olet tervetullut siihen mukaan tämän kurssin jälkeen.

Mutta muutama vinkki, joita voit kokeilla samantien vatsan ja suoliston hyvinvoinnin parantamiseksi.

Jos turvottaa tai vatsassa ja suolistossa on huono olo, kokeile jotain näistä neljästä keinosta:

1. Ensimmäisestä puhuttiin jo muutama päivä sitten, nimittäin hitaasti syömisestä. Se on kaikessa yksinkertaisuudessaan tosi tehokas tapa välttää ylensyömistä, auttaa ruoansulatusta toimimaan paremmin ja auttaa nauttimaan ruoasta enemmän. Jos et vielä ottanut käyttöön, palaa päivään 6 ja kurkkaa sieltä lisää.

2. Toinen helppo tapa: juo vain vähän vettä ruoan yhteydessä. Usein syödään isoja haukkauksia, ei juurikaan pureskella, vaan kulautetaan alas isolla kulauksella vettä tai muuta juomaa. Jos vatsassa ja suolistossa haasteita tämä voi heikentää ruoansulatuksen toimintaa entisestään.

Mahalaukusta erittyy mahahappoa, joka vastaa ruoan sulamisesta ennen kuin siirtyy suolistoon. Jos juodaan tosi paljon ruokailun yhteydessä, neste voi laimentaa mahahappojen toimintaa.

Eli mieluiten juo isoja kulauksia ja paljon vettä ruokailujen välissä, mutta ruoka-aikana vain pieniä hörppyjä.

3. Eliminaatio. On mahdollista, että ruokavaliossasi on joku tai jotkut ainesosat, jotka eivät sinulle sovi ja aiheuttaa vatsanväänteitä.

Miten saat parhaiten selville, mikä sopii ja mikä ei, on poistamalla ruokavaliosta väliaikaisesti mahdollisesti ongelmallisia ainesosia.

Yleisimpiä vehnä (ja gluteeniviljat) ja lehmänmaito. muita maissi, soija, (maa)pähkinät, fodmap-hiilihydraatit (viikuna, aprikoosi, mango, hunaja..), kananmuna.

Hyvä tapa aloittaa: kokeile kurssin reseptejä (jotka ovat maidottomia ja gluteenittomia). Kuulostele, miten ne sopivat, millainen olo tulee niitä ruokia syödessä.

4. Yhdistelyruokavalio

Jos tuntuu, että edellisistä ei ole apua, kokeile yhdistelyruokavaliota

Samoin kuin eliminaatio, vaatii hieman enemmän mietintää ja suunnittelua, siksi kannattaa aloittaa kahdesta ensimmäisestä.

Osalla tärkkelyksen yhdistäminen proteiiniin voi aiheuttaa turvotusta ja sitä että suolistoon kertyy ilmaa. Yksi keino on kokeilla syödä proteiinit ja tärkkelykset erikseen. esim. liha ja peruna (tai riisi ja pasta) eivät välttämättä ole paras yhdistelmä herkälle vatsalle ja suolistolle -> esim. proteiini (lihaa, kanaa, kalaa) ja kasvikset parempi

- hedelmät erillään aterioista + rasvan kanssa
- peruna/riisi + salaatti
- tärkkelyksen vähentäminen ruokavaliosta

Valitse yksi, kokeile ja seuraa.

Ajatus treeniin

Yksi harjoitus tälle päivälle: Voi olla, että matka kohti hyvää kuntoa tuntuu pitkältä kulkea. Punnerrukset eivät vielä luista niin hyvin kuin haluaisi ja ruokavalionkin kanssa on vielä hakemista.

On helppo jäädä surkuttelemaan.

Sen sijaan, nyt haluaisin, että annat itsellesi kymmenen pistettä ja papukaijamerkki jostain mikä nyt menee hyvin.

Mieti, mikä liikuntaan, ruokailuihin ja muihin terveellisiin elintapoihin liittyvään luistaa, mistä voit olla ylpeä, mistä voit antaa itsellesi täydet kymmenen pistettä ja papukaijamerkin?

- se että olet mukana kurssilla
- se että olet tehnyt kaikki treenit
- se että olet kokeillut uusia reseptejä
- mikä se on?

Anna itsellesi täysi arvostus, tunne ylitsevuotavaa innostusta siitä, että olet mukana ja arvostusta itseäsi kohtaan ja ylpeyttä siitä, että vaikka vielä kaikki ei sujuisi kuin elokuvissa, teet silti parhaasi.

Mistä voit olla nyt ylpeä?

Positiivisuus, innostus, arvostus ja ylpeys omasta toiminnasta ovat avainsanoja menestyksen kannalta ja johtavat pysyviin muutoksiin.

Ole siis itsestäsi ylpeä juuri nyt ja tässä, eikä vasta sitten, kun saavutat tavoitteesi!