

TEHOSETTI
-5 KG

TEHOSETTITOUKOKUU -
Viiden kilon painonpudotus

















1. Uni

Tärkein asia on nukkua riittävästi!

Uni on yksi tärkeimmistä, mutta usein aliarvostetuista tekijöistä painonpudotuksessa. Riittävä uni auttaa säätelemään nälkä- ja kylläisyyshormoneja (kuten greliiniä ja leptiiniä), jolloin syöt todennäköisemmin sopivan määrän ilman jatkuvaa herkuttelun tarvetta. Lisäksi hyvä uni tukee palautumista, jaksamista ja aineenvaihduntaa, kun taas univaje lisää stressihormoni kortisolia, mikä voi hidastaa rasvanpolttoa ja lisätä rasvan kertymistä erityisesti keskivartaloon. Käytännössä huono uni tekee painonpudotuksesta huomattavasti vaikeampaa – vaikkaruokavalio ja treeni olisivat kunnossa.

2. Nesteytys

Juopäivittäin vähintään 2 litraa vettä!

Toinen tärkeä tekijä on riittävä nesteiden saanti. Hyvin nesteytetty keho toimii yksinkertaisesti paremmin lähes kaikilla osa-alueilla.
Painonpudotuksen lisäksi riittävä veden saanti tukee energiatasoja ja keskittymistä, jolloin jaksat tehdä parempia valintoja arjessa. Se auttaa myös ruoansulatusta ja suoliston toimintaa, mikä voi vähentää turvotusta ja epämukavaa oloa. Treenissä nesteytys näkyy suoraan suorituskyvyssä: voima, kestävyys ja palautuminen pysyvät parempina, kun keho ei ole kuivunut.
Lisäksi riittävä juominen tukee lämmönsäätelyä ja verenkiertoa, jolloin keho pystyy toimimaan tehokkaasti myös kuormituksessa. Moni huomaa myös, että hyvä nesteytys parantaa ihon ulkonäköä ja yleistä vireystilaa. Käytännössä tämä kaikki tarkoittaa, että kun keho saa tarpeeksi vettä, se pystyy hyödyntämään ravintoa, liikkumaan ja palautumaan optimaalisesti – eli tekemään juuri niitä asioita, jotka vievät painonpudotusta eteenpäin.









3. Ravinto

Syö3-4tasakokoista ateriaa päivittäin!

Ruokavalio on painonpudotuksen perusta, koska kehon paino määräytyy ensisijaisesti energiansaannin ja kulutuksen suhteesta. On huomattavasti helpompaa syödä liikaa energiaa kuin kuluttaa sitä pois pelkällä liikunnalla.
Hyvin rakennettu ruokavalio mahdollistaa maltillisen kalorivajeen ilman, että olo on jatkuvasti nälkäinen tai väsynyt. Se auttaa pitämään verensokerin tasaisena, vähentää mielitekoja ja tukee jaksamista arjessa.
Lisäksi riittävä proteiinin saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa painonpudotuksen aikana, mikä on tärkeää aineenvaihdunnan kannalta. Kun keho säilyttää lihasta, myös painonhallinta on helpompaa jatkossa.

4. Liikunta

Liikkuminen onmielenterveysteko!

Liikunta tukee painonpudotusta, koska se lisää energiankulutusta ja auttaa säilyttämään lihasmassaa. Tämä on tärkeää, sillä lihaskunto ylläpitää aineenvaihduntaa ja tekee painonhallinnasta pitkäjänteisesti helpompaa.
Pelkkä treeni ei kuitenkaan riitä – parhaat tulokset syntyvät, kun se on osa terveellistä elämäntapaa. Säännöllinen liikkuminen parantaa jaksamista, vähentää stressiä ja tukee arjen rutiineja, jolloin myös syöminen ja palautuminen pysyvät paremmin tasapainossa.
Siksi liikunta ei ole vain keino laihtua, vaan tapa rakentaa pysyviä tuloksia ja voida hyvin pitkällä aikavälillä.

VÄREJÄ LAUTASELLE

Violetti
Punajuuri, munakoiso, punakaali, paprika, luumu, omena, viinirypäle, mustikka, mansikka, karhunvatukka, mustaviinimarja, vadelma

Punainen
Tomaatti, verigreippi, vesimeloni

Keltainen
Lehtikaali, pinaatti, kurkku, paprika, kesäkurpitsa, maissi, vihreä papu, herne, avokado, hunajameloni, kiivi

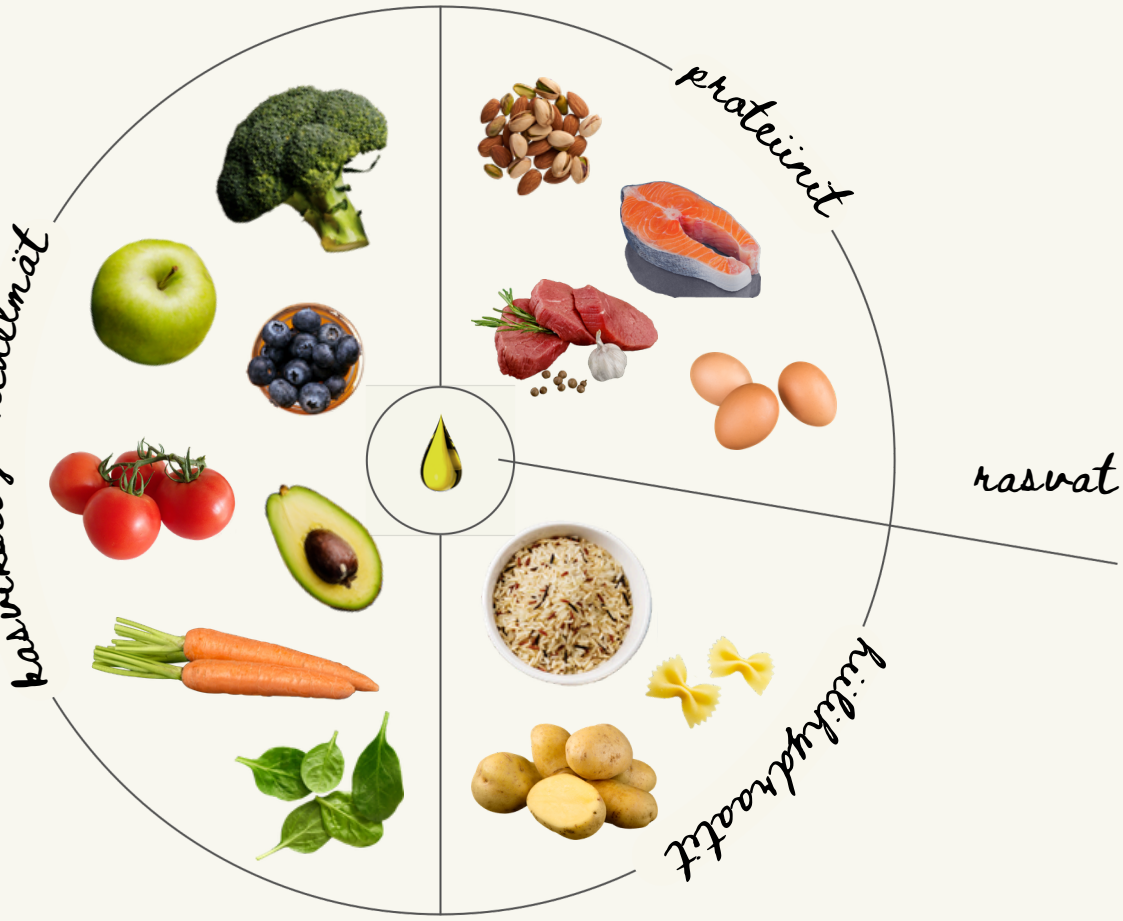
Oranssi
Porkkana, kurpitsa, bataatti, aprikoosi, cantalupomeloni, mango, karviainen, tyrni

Vihreä
Parsakaali, kukkakaali, ruusukaali, kaali, kiinankaali, lehtikaali

Keltainen
Appelsiini, mandariini, greippi, sitruuna, nektariini, persikka, papaija, ananas, banaani

Valkoinen
Peruna, lanttu, nauris, parsa, artisokka, selleri, purjo, sipuli, sienet

LAUTASMALLI





RUOKAVALIO

Aamu

MUNAKAS + HEDELMÄ

3 kananmunaa
Paprikaa
Sipulia
Pinaattia
(Foodin ravintohiivaa halutessaan päälle)
Lisäksi omena / banaani / marjoja





Päivä

KANA-RIISIKULHO

150 g kanafileetä
1 dl riisiä (keitettynä)
2-4 kourallista kasviksia (esim. parsakaali, porkkana, paprika)
1 rkl oliiviöljyä
Mausteet: suola, pippuri, paprika



Ilta

LOHIPERUNA

150 g lohta
2–3 perunaa
2-4 kourallista kasviksia
1 rkl oliiviöljyä
Sitruuna, suola, pippuri



Proteiinivälipala

Foodin tai Puhdistamo hera 1 scoop, jos haluaa smoothien niin saa laittaa mitä vaan värejä sekaan







It's time to shine!

