10/2014 | 5,90 e
www.fit.fi

fit

LIIKUNTA | RAVINTO | TERVEYS | HYVÄ OLO

Kompressio
Hyötyä vai ei?

Tehokkaalla armytreenillä

TÄYDEN KYMPIN KROPPA

Polta rasvaa & kasvata lihasta!

Missi Bea Toivosen kisadieetti

Fit paljastaa!
5 tehotonta saliliikettä
Vaihda näihin

OLETKO AAMU- VAI ILTA-VIRKKU?
Syö ja liiku rytmisi mukaan

Näin geenit vaikuttavat kehitykseesi

fit TÄYDEN KYMPIN KROPPA! 10/2014 | www.fit.fi

RUOKAKELLO SOI!

Kuulutko aamuihmisiin vai iltavirkkuihin? Syö vuorokausirytmisi mukaan, niin olosi kirkastuu ja treenikin kulkee paremmin.

Anna Ferrante | Asiantuntijana personal trainer ja ravitsemusasiantuntija EtM, **Anu Kosonen** | Kuvat **Seidi Guzejev** ja **Shutterstock**

ravinto

Löydä oma ruokarytmisi | Reseptit aamun tehotankkaukseen | Retkipöperöt testissä

Kaikki irti sienistä: kelpuuta metsästä noukittujen lisäksi myös helppokäyttöiset jauheet.

SIENIMAGIAA

SIITAKE

Onko olo vetelä ja tunkkainen? Siitakesienistä saat potkua, sillä niissä on runsaasti rautaa, C-vitamiinia ja kuituja. Kolesterolia alentavan eritadeniinin ansiosta ne hellivät myös sydäntä.

Nauti näin: Tuoreena esimerkiksi keitoissa, salaateissa ja vokeissa. Saatavilla myös jauheena, jota voi sekoittaa veteen ja nauttia ennen treeniä energiabuustina.

SIILIORAKAS (LION'S MANE)

Ajatus takkuaa ja muisti pettää? Aivolääkkeeksikin kutsuttua siiliorakasta apuun. Lehtipuumetsissä maailmalla kasvava sieni parantaa muistitoimintaa ja keskittymiskykyä.

Nauti näin: Siiliorakasta saa juomajauheena, jonka voi sekoittaa veteen, mehuun, smoothieen tai käyttää mausteena ruuissa ja leivonnaisissa. Kokeile myös raakasuklaan joukkoon.

KANTARELLI

Verenpaine tapissa tai yleiskunto heikossa hapessa? Kantarelli sisältää runsaasti kuituja, A- ja D-vitamiineja, B-ryhmän vitamiineja, kaikkia välttämättömiä aminohappoja ja kaliumia, joka auttaa tasapainottamaan verenpainetta. Lisäksi kantarellista saat paljon kalsiumia voimistamaan luustoa.

Nauti näin: Parasta kastikkeissa ja keitoissa sekä voin ja sipulien kanssa paistettuna. Kantarelli on metsiemme halutuimpia sieniä, mutta onneksi sitä saa tuoreena sekä pakasteena myös kaupoista ja toreilta.

LAKKAKÄÄPÄ (REISHI)

Käytkö ylikierroksilla? Lakkakääpä on adaptogeeni, joka auttaa kehoa tasapainottamaan itseään. Tämä supersieni alentaa stressiä ja parantaa unenlaatua ja verenkiertoa. Sen on havaittu tukevan myös maksan toimintaa. Reishiä on kuutta eri lajia, joista punaista pidetään terapeuttisimpana.

Nauti näin: Lakkakääpää voi hyvällä tuurilla löytyä metsistä, mutta jos haluaa ottaa varman päälle, niin luontaistuote- ja ekokaupoista löytyy jauheita. Niistä voi keittää teetä, sekoittaa kahviin tai smoothieen.

PAKURIKÄÄPÄ

Ainaista niiskutusta? Lukuisat tieteelliset tutkimukset puhuvat sen puolesta, että pakurikäävällä on antibakteerisia, viruksia tappavia, tulehduksia ehkäiseviä ja immuniteettia parantavia vaikutuksia.

Nauti näin: Pakurikäävän tunnistaa hiilenmustasta ja röpeliäisestä pinnasta. Muista, että keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. Pakurikääpää saa myös jauheena, uutteena ja valmiina teenä.

LISÄÄ TIETOA sienijauheista www.foursigmafoods.com, www.fitnessfirst.fi, www.foodin.fi

Hanna Skyttä | Kuva: Shutterstock

Kammoatko aikaisia aamuherätyksiä? Et ole yksin, sillä noin 10 prosenttia ihmisistä on ääri-iltaihmisiä. Heidän päivänsä alkaa vasta siinä vaiheessa, kun muut lähtevät lounaalle.

Vai ovatko aamut parasta aikaasi? Silloin kuulut vielä sankempaan joukkoon, sillä noin 30 prosenttia ihmisistä lukeutuu aamuvirkkuihin. Heidän luontainen vuorokausirytminsä tekee heräämisistä helppoja ja tuo unen jo hyvissä ajoin ennen puoltayötä.

Aamuihmiset ovat pirteitä ja reippaita heti herättyään. Iltaihmisille taas kukonlaulun aikaan nouseminen on työn ja tuskan takana, mutta illalla he ovat täynnä tarmoa ja olisivat valmiita valvomaan pikkutunneille – ja usein valvovatkin.

Molemmissa vuorokausityypeissä on hyvät puolensa ja hankaluutensa, mutta yhdestä asiasta ei pääse mihinkään: oma rytmi kannattaa ottaa huomioon syömisissä.

Olemme kaikki yksilöitä, eikä pidä ahdistua, jos oma kello ei tikitä suositusten mukaisessa ateriarytmissä. Iltavirkun ei siis tarvitse ahtaa itseensä tuhtia aamupalaa, vaikka suositukset siihen kehottavat. Aamuvirkkujen taas on järkevää ottaa illalla kevyesti ja kuunnella kehoaan, joka alkaa tuntua uneliaalta siihen aikaan, kun etelämaalaiset alkavat vasta kokkailla illallistaan.

Oikeanlaisella syömisellä moni asia elämässä voi helpottua: nälänhallinta, unenlaatu, urheilu ja jopa ne hankalat aamuheräämiset tai uneliaat yritykset pysyä hereillä myöhäisleffan loppuun asti.

AAMUIHMINEN

VUOROKAUSIRYTMI LIITTYY hormoneihin. Aamuihmisillä hormonikierto on aikaisempi kuin iltaihmisillä, ja tämä vaikuttaa niin vireystason vaihteluun kuin syömisiin. Aamuvirkun tulisi saada 60–70 prosenttia päivän energiasta ennen iltapäiväkahta. Usein aamuihminen onkin heti aamusta nälkäinen. Hän voi syödä aamiaisella vaikka pihvin, ilman että olotila pahemmin kärsii tai olosta tulee tukkoinen. Englantilainen aamiainen on kuin tehty aamuihmiselle.

Pidä aamiainen silti terveellisenä, mutta täyttävänä. Nauti runsaasti proteiinia ja hiilihydraattia, jotta keho lähtee hyvin käyntiin.

Lounaallakin aamuihminen saa syödä niin paljon kuin napa vetää. Jos mielii keitto- tai salaattilounasta, on pidettävä huoli sen riittävästä täyttävyydestä: keiton kanssa pala tai pari leipää ja salaattiin ruokaisuutta esimerkiksi keitetystä pastasta, riisistä, juustoista tai palkokasveista.

Jos aamuihminen ei syö riittävästi aamulla ja alkuiltapäivästä, riskinä on hallitsematon syöminen illalla. Se taas ei tee hyvää, sillä raskas iltapainotteinen syöminen häiritsee helposti aamutyypin unen saantia ja laatua.

Aamuvirkun ateriat

AAMIAINEN mahdollisimman pian heräämisestä: 1–2 keitettyä kananmunaa, puuro rahkaraejuustoseoksella ja marjoilla, lisäksi hedelmä ja muutama pähkinä.

Vinkki! Jos runsaalle aamiaiselle ei jää aikaa esimerkiksi töihin lähdön vuoksi, nauti kotona vain pieni aamiainen, kuten rahka tai smoothie, ja syö varsinainen aamupala vasta töissä.

LOUNAS noin 3–4 tunnin kuluttua aamiaisesta: Reilu annos monipuolista ruokaa, esimerkiksi täysjyväpastaa, kananfileetä ja runsaasti kasviksia. Jälkiruuaksi hedelmä tai marjakiisseliä.

VÄLIPALA Rahkaa tai hedelmä ja muutama pähkinä.

PÄIVÄLLINEN viimeistään kello 18: lämmin salaatti, keitto tai pieni annos täysjyväpastaa.

ILTAPALA 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa: hedelmiä tai viherpirtelö.

60–70 % päivän energiansaannista täynnä.

Aamuvirkun treenit

Aamuihmisillä aamulenkit toimivat, jopa tyhjällä vatsalla. Myös aikainen voimaharjoittelu sopii. Illalla aamuvirkun kannattaa treenata ajoissa, viimeistään noin iltaseitsemältä. Myöhäisempi treenaaminen ei välttämättä ole tehokasta ja voi häiritä aikaisin nukkumaan menevän aamuihmisen unensaantia. →

ILTA-IHMINEN

ILTAIHMISEN KANNATTAA ajoittaa suurin osa päivän syömisistä, jopa 70 prosenttia, iltapäiväkahden jälkeiseen aikaan. Useimmat iltaihmiset eivät ole nälkäisiä heti herättyään. Päinvastoin, ajatus aamupalasta voi tuntua hyvinkin vaikealta ja vastenmieliseltä. Aamulla syöminen voi jopa aiheuttaa pahoinvointia. Tämä johtuu iltaihmisten myöhäisemmästä hormonikierrosta.

Jos olet iltaihminen, nauti silti aamupalaa. Voit syödä sen vasta parin tunnin kuluttua heräämisestä vaikkapa työpaikalla tai koulussa. Aamiainen voi myös olla kevyt, kuten rahkapitoinen smoothie, puuro tai juotava jogurtti.

Myös lounaan voi pitää kevyenä, jos siltä tuntuu: keitot ja salaatit ovat iltaihmisen juttuja. Liian raskas syöminen aamulla voi tehdä iltaihmisestä huonovointisen tai uneliaan, ja koska iltaa kohden vireystaso pysyy yhä korkealla, on ruokahalu illallakin hyvä. Tällöin riskinä on, että päivän aikana tulee syötyä energiantarpeeseen nähden liikaa.

Iltaa kohden iltavirkun ruokahalu herää ja kasvaa. Hän voi syödä raskaankin aterian kello 20–21 aikaan vaikeuksitta, sillä nukkumaanmenokin tapahtuu myöhemmin kuin muilla.

Iltavirkun ateriat

AAMIAINEN Itse tehty smoothie tai juotava jogurtti.
Muista! Älä koskaan kuittaa aamiaista pelkällä kahvilla, muuten aamupäivän ruokahalu voi hävitä kokonaan.

LOUNAS iltapäivän puolella: keitto tai salaatti.

VÄLIPALA Jogurttia, pähkinöitä ja hedelmiä.

PÄIVÄLLINEN iltakuuden jälkeen, mutta vähintään 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa: reilu annos kanaa, kalaa tai naudanlihapihvi, riisiä tai perunaa, lisäkesalaattia.

ILTAPALA noin tunti ennen nukkumaanmenoa: lasi maitoa, pari mantelia ja banaani.

Aamulla syöminen voi aiheuttaa iltaihmiselle jopa pahoinvointia.

Iltavirkun treenit

Rankka aamuliikunta ei ole iltaihmistä varten. Jos välttämättä pitää urheilla aamupäivän aikana, rauhallinen kävely tai jooga ovat siihen omiaan. Rankempi liikunta ja etenkin voimaharjoittelu on parempi ajoittaa myöhäisiltapäivään tai iltaan, mutta ei kuitenkaan liian lähelle nukkumaanmenoa. Nukkumisen ja liikunnan väliin on hyvä jättää 3–4 tuntia, jotta myöhään valvovan iltaihmisen nukahtaminen ei entisestään vaikeutuisi. Iltaihminen voi olla unen kanssa vaikeuksissa heti, jos treenit on tehty iltakahdeksan jälkeen.

HYVÄN AAMUN EVÄÄT

Tankkaa aamulla laadukasta polttoainetta, niin kone ei yski päivän aikana, vaan rullaa sujuvasti iltaan asti.

MåBra / Anna Sundesten ja Mad | Käännös Miia Vähähyyppä | Kuvat Thinkstock ja Mad

Sopivasti proteiinia ja kuituja, eli pitkäkestoista energiaa – niistä on hyvä aamu tehty. Jos päivä tuntuu tahmealta, illalla lipsahtaa herkutteluksi tai iskee järkyttävä syömishimo eikä treenikään kulje, niin aamupalasta voi hyvinkin löytyä helpotusta jähmeyteen. Se, mitä lautaselleen aamulla lappaa, tahdittaa koko loppupäivää.

Useiden tutkimusten mukaan protskupitoinen aamupala pitää paremmin kylläisenä ja vähentää loppupäivän turhia kaloreita ja ruokahimoja verrattuna siihen, että tankkaa napaansa hiilaripitoisen aamuappeen. Siitä puhumattakaan, että jättää aamupalan kokonaan väliin.

Tutkittua faktaa on sekin, että reilu aamiainen on parempi kuin runsas päivällinen, jos tavoitteena on kaventaa vyötärönympärystä. Noin 300–400 kilokaloria on hyvä määrä aamiaiselle.

Oletko aamu- vai iltatyyppi?

Löydät vuorokausityyppisi helpoiten, jos sinulla on mahdollisuus nukkua vapaasti oman rytmin mukaisesti. Testaa asiaa muutamien päivien ajan esimerkiksi lomalla.

- Nuku ensin univelat pois.
- Mene illalla nukkumaan heti, kun tunnet itsesi uniseksi ja anna itsesi nukkua aamulla niin kauan kuin unta piisaa.
- Kun etsit rytmiä, älä katso illalla televisiota lainkaan tai harrasta rankkaa liikuntaa iltakuuden jälkeen.
- Selkeä iltaihminen jaksaa vaikeuksitta valvoa vaikka yli puolenyön ja nukkuu aamulla helposti kello 9–10 asti tai ylikin. Ääriaamuihminen alkaa nukahdella jo kymmenen maissa, etenkin pimeään vuodenaikaan. Aamuisin hän herää pirteänä jo kello 7–8 aikaan.
- Noin 60 prosenttia ihmisistä on välimuotoja, eli heillä on piirteitä molemmista vuorokausityypeistä. Heidän kannattaa etsiä itselle parhaimmalta tuntuva rytmi ja noudattaa sitä.
- Omaa vuorokausirytmiään pystyy yleensä siirtämään korkeintaan kaksi tuntia ilman väsymystä ja univaikeuksia. *

SEURAAVALLA SIVULLA AAMUPALA-IDEOITA.

KIINTEÄ KROPPA JA HELEÄ IHO

DETOXIN VIISI VAIKUTUSTA:

1. Aineenvaihdunta tehostuu
2. Ruuansulatus paranee
3. Turvotus laskee
4. Iho kirkastuu
5. Selluliitti vähenee

MethodDraine Detox -tuotteet sisältävät luomulaatuisia tehokkaita kasviyrttejä. Valitse 20 päivän nestemäinen kuuri, 7 päivän pikakuuri tai tabletit. Luontaistuotekaupoista, apteekeista, tavarataloista ja päivittäistavarakaupoista.

Luomua

HARMONIA