

Sisällys

Lukijalle

1 Keventämisen perusteita

- Hyvää oloa uusista lähteistä
- Ilo tekemisestä, ei vain tuloksista
- Sekaisin ohjeista
- Keventäjän huoneentaulu

2 Miksi lihominen on niin helppoa?

- Niukkuuden biologia törmää yltäkylläisyyden kulttuuriin
- Ylipaino on puutteen varalle varastoitua energiaa
- Miksi joku lihoo enemmän kuin toinen?
- Toisto ratkaisee: $5840 \times 24 \text{ kcal} = 20 \text{ kg}$
- Mikä nykyisessä ruoassa on vialla?
- Lihakset OFF-asennossa
- Ei ainoastaan ruoasta ja liikunnasta: Muut lihomisen taustatekijät

3 Keventäjän lyhyt ravinto-oppi

- Proteiini, rasva ja hiilihydraatit: Elimistön tarpeet ja niiden tyydyttäminen
- Miten ruoka muuttuu kiloiksi?
- Kilojen sulattaminen
- Mitä nälkä on?
- Tunnesyöminen ja mielitekojen torjunta
- Jojolaihutus ja elimistön säästöliekki

4 Muutoksen vaikeudesta: Haluan laihtua ja elää kuten ennen

- Entä jos se ei olekaan kiinni painosta?
- Jonkun täytyy ottaa pois nämä ikävät seuraukset
- Toisin voi olla yhtä hyvin
- Kovin laihduttaja ikinä: Paras on hyvän vihollinen
- Lakkaa kiukuttelemasta
- "En mää tässä syyllisiä kaippa yhtikäs."
- Sitten kun on sopiva hetki

5 Menestys vai epäonnistuminen? Riippuu tavoitteesta.

- Hyvä tavoite vie eteenpäin
- Mittari on hyvä renki, mutta huono isäntä
- Kuinka paljon kaloreita päivässä kuluu?

6 Kannattaako laihduttamiseen ryhtyä?

- Halu voida paremmin: Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät syyt
- Vyötärölihavuuden vaarat
- Hyväntuokoinen ja hyväksytyt: Ulkonäköön ja ympäristöön liittyvät syyt
- Kun laihduttaminen on vaarallista
- Syömishäiriöt

7 Mitä keventäminen on käytännössä?

Miten keventäjä syö?

Suhteellisuudentajua syömiseen
Ei kuukaudessa eikä kahdessa
Ruokapäiväkirja ja lähtötilanteen kartoitus
Syömisen säännöllisyys: Itseään ei saa päästää liian nälkäiseksi
Kohtuulliset annokset ja kylläisyyden turvaaminen
Laiduntaminen seis
Kunnon aterioita – mutta mikä on ateria?
Vähintään puoli kiloa kasviksia päivässä
Kaikki ruoka-aineryhmät kuntoon
Riittävästi nestettä, mutta vain vähän energiaa

Vierivä kivi ei sammaloidu: Oman liikuntaohjelman rakentaminen

Pitääkö arjesta tehdä vaikeampaa?
Ajatuksia arkiliikunnan lisäämiseksi
Miten liikkumisesta tulee harrastus?
Määrä ja laatu kohdalleen
Mihin sykemittausta tarvitaan?
Hyvä pohjakunto auttaa selviämään rasituksesta
Voimaa ja kestävyyttä lihaksiin
Venyttely auttaa valmistautumaan ja palautumaan

8 Viimeiseksi, mutta ei vähäisimpänä

Mitä tehdä, kun paino lakkaa laskemasta?
Loppuelämän kestävä muutos: Miten pysyä uudessa painossa ja elämäntavassa?