

ZINZINO
HEALTH
CHALLENGE



MEIDÄN NELJÄ ASKELTAMME

1

SAAVUTA TASAPAINO

2

**TEHOSTA IMMUUNIPUOLUSTUS-
JÄRJESTELMÄSI TOIMINTAA**

3

PUDOTA PAINOA

4

KASVATA LIHASSMASSAASI

Miksi muuttaisit ruokavaliotasi ja pudottaisit painoa?

Piintyneiden tapojen muuttaminen voi olla haastavaa. Se kuitenkin kannattaa – me kerromme miksi.

Se, miksi haluamme kannustaa ihmisiä elintapamuutoksiin ja painonpudotukseen, ei johdu trendeistä tai esteettisistä seikoista. Syynä on lukemattomat tutkimustulokset ja eri maiden viralliset suositukset. Useissa tutkimuksissa on käynyt ilmi ylipainon välttämisen ja liikunnan lisäämisen edut.

Ylipaino

Ylipainosta on tullut maailman koko väestön terveyttä uhkaava tekijä. Ylipainoa pidettiin aikaisemmin korkean tulotason maiden ongelmana. Nykyisin ylipaino ja lihavuus yleistyvät kuitenkin nopeasti myös matalan tulotason ja keskitulotason maissa.

Liikunta

Kaikki tietävät päivittäisen liikunnan merkityksen. Vaikka tiedämme ja ymmärrämme asian, jokin tuntuu

kuitenkin olevan terveellisempien elintapojen tiellä. Palaamme myöhemmin tässä artikkelissa tapojen merkitykseen.

Aliravitseminen

Kun ruokavaliossa ei ole oikeita määriä ravintoaineita, seurauksena saattaa olla aliravitseminen. Länsimaisessa ruokavaliossa ongelmana ei kuitenkaan yleensä ole ruuan vähäinen määrä, vaan liiallinen pikaruuan kulutus. Pikaruocoissa on runsaasti sokeria, natriumia ja tyydyttyneitä rasvahappoja, ja ne saattavat myötävaikuttaa ravintoainepuutosten syntyyn ajan kuluessa. Näin ollen tasapainoinen ruokavalio on tärkeä, ja sen on sisällettävä oikeantyyppisiä proteiineja, ravintokuituja, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita ravintoaineita. Kun nautit LeanShaken, saat täysipainoisen aterian, jossa on mukana kaikki päivittäin tarvitsemasi ravintoaineet.

Elintavat

On erittäin tärkeää, että tunnistamme epäterveelliset elintavat, jotka aiheuttavat ylipainoa. Voit mullistaa koko elämäsi, kun sinulla on muutokseen tarvittava motivaatio ja työkalut elintapojesi muuttamiseen. Meiltä saat käyttöösi motivoivia työkaluja ja tietoa, jota tarvitset tavoitteidesi saavuttamiseen ja kestävien terveiden elintapojen luomiseen.

WHO

Maailman terveysjärjestö (WHO) on ihmisten terveyteen keskittyvä Yhdistyneiden kansakuntien järjestö. WHO korostaa elämäntapasairauksien merkitystä ylipainon ja lihavuuden synnyssä.

Lue lisää ylipainosta ja muista elintapoihin liittyvistä riskitekijöistä osoitteesta <http://www.who.int>

MINUN HAASTEENI

Nimi: _____

Ikä: _____ vuotta

Haasteen aloittamispäivämäärä: _____

Paino alussa: _____ kg

Vyötärön ympäryys alussa: _____ cm

TAVOITTEENI

Kerro mitä haluat saavuttaa tämän haasteen avulla.
Asettamasi tavoite on haasteen keskeinen osa ja keskityt
siihen seuraavien viikkojen ajan.

Tavoitteeni on: _____

Painonpudotustavoitteeni on:

3 kg 5 kg 10 kg

HAASTA YSTÄVÄSI

KENET HALUAISIT OTTAA MUKAAN HAASTEeseen?

Tärkeintä on, että haastat itse itsesi.

Ystävien ottaminen mukaan haasteeseen voi kuitenkin auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.

YSTÄVÄ 1

Haastan ystäväni: (ystävän nimi) _____

Sähköposti: _____

Puhelin: _____

YSTÄVÄ 2

Haastan ystäväni: (ystävän nimi) _____

Sähköposti: _____

Puhelin: _____

PROTEIINIT

MIKSI PROTEIINIT OVAT TÄRKEITÄ PAINONPUDOTUKSESSA?

Sana ”proteiini” tulee kreikan sanasta ”Protos”, joka tarkoittaa tärkeintä tai ensimmäistä. Proteiini onkin tärkein neljästä energiaravintoaineesta, jotka ovat proteiini, hiilihydraatti, rasva ja alkoholi.

Proteiinit ovat pitkiä molekyyliä, jotka koostuvat pääasiassa aminohappoketjuista. Yhdeksää aminohappoa elimistö ei pysty valmistamaan itse (fenyylialaniini, valiini, treoniini, tryptofaani, metioniini, leusiini, isoleusiini, lysiini ja histidiini). Ne on saatava ravinnosta. Nauttimalla kaksi LeanShakea päivässä (60 g/pv) saat päivittäisen saantisuosituksen mukaisen määrän yhdeksää välttämätöntä aminohappoa.

VIRALLISET SUOSITUKSET

Euroopan elintarvikeviraston mukaan proteiini edistää lihasmassan kasvua ja auttaa ylläpitämään lihasmassaa ja normaalia luuston terveyttä. Koostumuksensa vuoksi proteiini antaa myös kylläisyyden tunteen nostamatta verensokeria.

Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin 65 ylipainoista tai liikalihavaa koehenkilöä, jotka noudattivat runsashiilihydraattista, runsasproteiinista tai kontrolliruokavaliota, havaittiin, että painonpudotus

oli runsasproteiinista ruokavaliota noudattavien henkilöiden ryhmässä 40 prosenttia suurempi (8,9 kg) kuin runsashiilihydraattista ruokavaliota noudattavien henkilöiden ryhmässä (5,1 kg). Runsasproteiinista ruokavaliota noudattavien henkilöiden ryhmässä saavutettiin myös parempia tuloksia rasvan poistumisen suhteen.¹



Eräässä toisessa tutkimuksessa tarkasteltiin 46 ylipainoista tai liikalihavaa naista, jotka noudattivat saman kalorimäärän sisältävää runsasproteiinista tai normaaliproteiinista ruokavaliota 12 viikon ajan. Tutkimuksessa havaittiin, että kaikki naiset olivat pudottaneet painoaan ja kaikkien rasvamäärä oli pie-

Nauttimalla kaksi LeanShakea päivässä (60 g) saat päivittäisen saantisuosituksen mukaisen määrän yhdeksää tärkeää aminohappoa.

nentynyt, mutta runsasproteiinista ruokavaliota noudattavien ryhmässä kehon rasvatonta massaa poistui vähemmän ja henkilöt olivat myös tyytyväisempiä ja tunsivat itsensä kylläisemmiksi, vaikka noudattivatkin vähäkalorista ruokavaliota.²

MITEN PROTEIINI AUTTAA SAAVUTTAMAAN KYLLÄISYYDENTUNTEEN JA PUDOTTAMAAN PAINOAA?

Porttilaskimo kuljettaa verta maha-suolikanavasta, ja se toimii suoliston ja aivojen tärkeimpänä nälän ja kylläisyyden tunteen viestintäkanavana. Tutkijat ovat havainneet, että tietyt proteiinin sulatuksen sivutuotteet – peptidit – lähettävät aivoille ruokahalua hillitseviä signaaleja.³

Eräessä vuonna 2011 tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin ylipainoisia miehiä ja havaittiin, että kun proteiinin osuus kokonaiskalorimäärästä nostettiin 25 prosenttiin, miesten iltanapostelun tarve väheni 50 prosentilla ja ruo-

kaa koskevat pakkoajatukset vähenivät 60 prosentilla.⁴

LEANSHAKE

LeanShake Chocolate sisältää kolme proteiinin lähettä (heraproteiinia, kaseiinia sekä eläinperäisiä, nautasta peräisin olevia kollageenipeptidejä). LeanShake Berry sisältää kaksi proteiinin lähettä (herneproteiini-isolaatti ja kauraproteiini). Proteiini edistää lihasmassan kasvua ja ylläpitoa.



2 Leidy HJ, et al. Obesity (Silver Spring). 2007 Feb;15(2):421-9.

3 Duraffourd C, et al. Cell. 2012 Jul 20;150(2):377-88.

4 Leidy HJ, et al. Obesity (Silver Spring). 2011 Apr;19(4):818-24.

ELINTAVAT

Elintapojen muuttaminen on välttämätöntä terveellisen elämän saavuttamiseksi. Toimi alla esitettyjen selkeiden ohjeiden mukaan.



Syö aamiainen

Kun aloitat päiväsi aamiaisella, aineenvaihduntasi toimii tehokkaammin koko päivän.



LIIKU - 30 minuuttia/päivä

Liikunta on keskeinen osa terveellisiä elintapoja ja tavoitteesi saavuttamista. 10 000 askelta päivässä on hyvä alku.



Punnitse itsesi päivittäin

Tämä on helppo keino saada ravinnonsaanti hallintaan.



2 LeanShakea päivässä

2 LeanShakea päivässä painonpudotukseen.
1 LeanShake päivässä painonhallintaan.



Ota BalanceOil-annos päivittäin

Tasapainon saavuttaminen on tärkeä osa kokonaisterveyden parantamista.



Syö terveellisesti

Ravinnonsaannin hallinta parantaa huomattavasti mahdollisuuksiasi saavuttaa tavoitteesi.



Pisteytä suorituksesi

Tutkimukset ovat osoittaneet, että omien suoritusten pisteytys ja arviointi parantaa motivaatiota.

Aloittaminen



Pisteitä ponnistelusi.

- = En tehnyt mitään tavoitteeni saavuttamiseksi
- = Tein **kaikkeni** tavoitteeni saavuttamiseksi

VIKKO 1	PÄIVÄ						
	1	2	3	4	5	6	7
TEINKÖ PARHAANI:							
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Yhden viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympärys ____ cm

VIKKO 2	PÄIVÄ						
	1	2	3	4	5	6	7
TEINKÖ PARHAANI:							
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Kahden viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympärys ____ cm



Pisteytä ponnistelusi.

-  = En tehnyt mitään tavoitteeni saavuttamiseksi
-  = Tein **kaikkeni** tavoitteeni saavuttamiseksi

VIIKKO 3	PÄIVÄ						
	1	2	3	4	5	6	7
TEINKÖ PARHAANI:							
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Kolmen viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympäryys ____ cm

VIIKKO 4	PÄIVÄ						
	1	2	3	4	5	6	7
TEINKÖ PARHAANI:							
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Neljän viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympäryys ____ cm



VIIKKO 5	PÄIVÄ						
TEINKÖ PARHAANI:	1	2	3	4	5	6	7
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Viiden viikon jälkeen: Paino ___ kg Vyötärönympärys ___ cm

VIIKKO 6	PÄIVÄ						
TEINKÖ PARHAANI:	1	2	3	4	5	6	7
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Kuuden viikon jälkeen: Paino ___ kg Vyötärönympärys ___ cm



Pisteytä ponnistelusi.

- = En tehnyt mitään tavoitteeni saavuttamiseksi
- = Tein **kaikkeni** tavoitteeni saavuttamiseksi

VIIKKO 7	PÄIVÄ						
TEINKÖ PARHAANI:	1	2	3	4	5	6	7
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Seitsemän viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympärys ____ cm

VIIKKO 8	PÄIVÄ						
TEINKÖ PARHAANI:	1	2	3	4	5	6	7
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Kahdeksan viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympärys ____ cm



VIIKKO 9	PÄIVÄ						
TEINKÖ PARHAANI:	1	2	3	4	5	6	7
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Yhdeksän viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympärys ____ cm

VIIKKO 10	PÄIVÄ						
TEINKÖ PARHAANI:	1	2	3	4	5	6	7
Syö aamiainen							
Liiku 30 minuutin ajan							
Punnitse itsesi							
Nauti 2 LeanShakea							
Ota BalanceOil-annos							
Syö terveellisesti; hedelmiä ja vihanneksia							
YHTEISPISTEMÄÄRÄ							

Kymmenen viikon jälkeen: Paino ____ kg Vyötärönympärys ____ cm

SALLITUT RUOAT

Hyvien ravintovalintojen tekeminen voi pienentää huomattavasti terveysongelmien riskiä pitkällä aikavälillä. Alla on esitetty muutamia esimerkkejä.



Syö monipuolisesti

Monipuolinen ruokavalio auttaa sinua varmistamaan, että saat ravinnosta kaikki tarvitsemasi vitamiinit ja kivennäisaineet. Lisää ruokavalioksi erilaisia vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja kokojyväviljatuotteita.

Juo janoosi vettä

Jos olet janoinen, juo vettä.

Oliiviöljy

Käytä ruoanvalmistuksessa kylmäpu-ristettua Extra Virgin -oliiviöljyä, sillä se on maukasta ja se sisältää luonnollisia antioksidantteja.

Rasvainen kala

Syö rasvaista kalaa, jossa on runsaasti Omega-3-rasvahappoja. Esimerkiksi lohi, silli, tonnikala ja makrilli sisältävät runsaasti terveellisiä rasvoja.



SUPER- VIHANNEKSET

Parsakaali

Parsakaali sisältää runsaasti A-, C-, K- ja E-vitamiinia sekä foolihappoa. Lisäksi se on hyvä kivennäisaineiden – raudan, kalsiumin ja kaliumin – lähde, ja se sisältää useita antioksidantteja (karotenoideja, flavonoideja, klorofylliä ja glukosinolaatteja).

Pinaatti

Pinaatti on hyvä folaatin, K-vitamiinin ja A-vitamiinin karotenoidimuodon lähde. Pinaatti sisältää myös riboflaviinia, C-vitamiinia, kalsiumia, rautaa ja useita eri antioksidantteja ja fytokeemikaaleja.

Tomaatti

Tomaatissa on vain vähän kaloreita, mutta runsaasti A- ja C-vitamiinia ja kivennäisaineita. Tomaatissa on myös runsaasti lykopeenia, joka on tehokas antioksidantti.

Avokado

Avokadon rasvakoostumus on hyvä, ja siinä on runsaasti proteiinia ja se sisältää myös E-, B- ja C-vitamiinia.



KIELLETYT RUOAT

Ravintoarvoltaan huonoa pitkälle prosessoitua pikaruokaa on tarjolla kaikkialla. Alla on muutamia vinkkejä koskien vältettäviä ruokia ja juomia.

Pikaruoka

Vältä pitkälle prosessoitua ruokaa. Pikaruoka on näistä yksi esimerkki. Tämäntyyppisessä ruoassa on usein runsaasti tärkkelystä, suolaa ja sokeria ja vain vähän ravintoaineita.

Virvoitusjuomat

Yhdessä tölkillisessä virvoitusjuomaa on 10 teelusikallista sokeria. Tällainen sokerimäärä – etenkin nestemäisessä muodossa – nostaa verensokerin nopeasti ja aiheuttaa kehossa voimakkaan insuliinireaktion. Virvoitusjuomissa ei ole mitään ravintoaineita. Virvoitusjuomilla on monia haitallisia vaikutuksia, mutta ei mitään hyödyllisiä vaikutuksia.

Alkoholi

On olemassa lukematon määrä tutkimuksia, joissa alkoholilla on todettu olevan haitallisia vaikutuksia. Alkoholia on suositeltavaa käyttää kohtuullisesti tai ei lainkaan.

Punaisen lihan päivittäinen saanti

Punaisen lihan ja prosessoidun lihan runsaan päivittäisen saannin on osoitettu lisäävän terveysongelmia.



Miten syöt

J A PUDOTAT PAINOA TEHOKKAASTI



Aamiainen

Aloita päiväsi LeanShakella.
Se antaa päivällesi hyvän alun.



Lounas

LeanShake on erinomainen lounas.
Nopea ja helppo. Se on ravitseva ja säästää aikaa.



Päivällinen

Nauti terveellinen päivällinen. Käytä vaihtelevasti eri proteiinin lähteitä; kalaa, lihaa tai kanaa ja nauti myös tuoretta salaattia.



Välipala



Nauti aterioiden välillä välipala, jos se sopii aikatauluusi. Syö hedelmiä, vihanneksia ja raejuustoa näkkileivän päällä.



Vältä nälkää. Nauti tarvittaessa lisäksi hedelmiä, vihanneksia tai LeanShake.

Miten syöt

JA PUDOTAT PAINOA TEHOKKAASTI



Aamiainen

Aloita päiväsi LeanShakella.
Se antaa päivällesi hyvän alun.



Lounas

Nauti terveellinen lounas. Käytä vaihtelevasti eri proteiinin lähteitä; kalaa, lihaa tai kanaa ja nauti myös tuoretta salaattia.



Päivällinen

Nauti päivälliseksi ravitseva LeanShake.



Välipala

Nauti aterioiden välillä välipala, jos se sopii aikatauluusi. Syö hedelmiä, vihanneksia ja raejuustoa näkkileivän päällä.



Vältä nälkää. Nauti tarvittaessa lisäksi hedelmiä, vihanneksia tai LeanShake.

Paino alussa: _____ kg Vyötärön ympäryys alussa: _____ cm

Paino lopussa: _____ kg Vyötärön ympäryys lopussa: _____ cm

Tuloksesi

Saavuitko tavoitteesi näiden 10 viikon aikana?

KYLLÄ! *Melkein.* *En.*

KYLLÄ!

Hieno! Tiesimme, että pystyt siihen!
Suosittelemme, että korvaat nyt yhden aterian päivässä LeanShakella, jotta tuloksesi pysyy.



Melkein.

Hyvä! Olet oikealla tiellä. Älä anna periksi!
Tarkastele viikkotuloksiasi ja mieti mitä voisit tehdä paremmin.

En.

Sepä harmi. Olemme varmoja, että saavutat vielä tavoitteesi. Tarkastele viikkokohtaisia tuloksiasi ja mieti mikä meni pieleen. Älä anna periksi!

Vesi vs. maito

Se, sekoitatko LeanShaken veteen vai maitoon, vaikuttaa siihen kuinka kauan 3, 5 ja 10 kg:n LeanShake-pakkaus kestää ensimmäisen 60 päivän aikana kunnes saat seuraavan toimituksen.

3 kg:n pakkaus

- **Haluan sekoittaa LeanShaken MAITTOON**

- Ok, silloin LeanShake-pakkauksen annosmäärä on riittävä.



- **Haluan sekoittaa LeanShaken VETEEN**

- Ok. Tilaa siinä tapauksessa LeanShake-pakkauksen lisäksi kolme laatikkoa.



5 kg:n pakkaus

- **Haluan sekoittaa LeanShaken MAITTOON**

- Ok, silloin LeanShake-pakkauksen annosmäärä on riittävä.



- **Haluan sekoittaa LeanShaken VETEEN**

- Ok. Tilaa siinä tapauksessa LeanShake-pakkauksen lisäksi yksi laatikko.



10 kg:n pakkaus

- **Haluan sekoittaa LeanShaken MAITTOON**

- Ok, silloin LeanShake-pakkauksen annosmäärä on riittävä.



- **Haluan sekoittaa LeanShaken VETEEN**

- Ok, silloin LeanShake-pakkauksen annosmäärä on riittävä.



Terve ihminen pystyy pudottamaan painoaan 1 kg:n viikossa vähentämällä kaloriensaantia 1 000 kalorilla päivässä. Jos toimit LeanShake Challenge -haasteen ohjeiden mukaisesti ja vähennät kaloriensaantiasi 1 000 kalorilla päivässä, painosi putoaa 1 kg:n viikossa.

KUIDUT

Vallankumouksellinen LeanShake!

Metsästäjä-keräilijöiden aikaan ihmisten kuidun saanti oli jopa 135 grammaa päivässä. Nykyisin ja Pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan kuidun päivittäisen saannin tulisi olla 25–35 grammaa päivässä, mutta monet saavat kuitua vain 15 grammaa päivässä.

LeanShaken ravintokuidut auttavat sinua lisäämään päivittäistä kuidun saantiasi paremmin kuin mitkään muut ateriankorvikkeet. LeanShakessa on runsaasti ravintokuituja, kuten resistenttiä tärkkelystä, kauran beetaglukaania, inuliinia, frukto-oligosakkarideja ja psylliumsiemenkuorta.

Viralliset suositukset

Euroopan elintarvikeviraston mukaan kuitu voi lisätä ulosteen painoa, edistää ruoansulatusta, lisätä kylläisyyden tunnetta ja tukea painonhallintaa. Kaurakuidut, kuten beetaglukaanit, voivat jopa auttaa pitämään veren kolesterolipitoisuuden normaalilla tasolla. Kaurakuidut ja resistentti tärkkelys hidastavat verensokerin nousua aterioiden jälkeen.

Ihmisessä on mikrobeja 10 kertaa enemmän kuin ihmisessä on soluja. Suurin osa bakteereista sijaitsee suolistossa (700 miljardia).

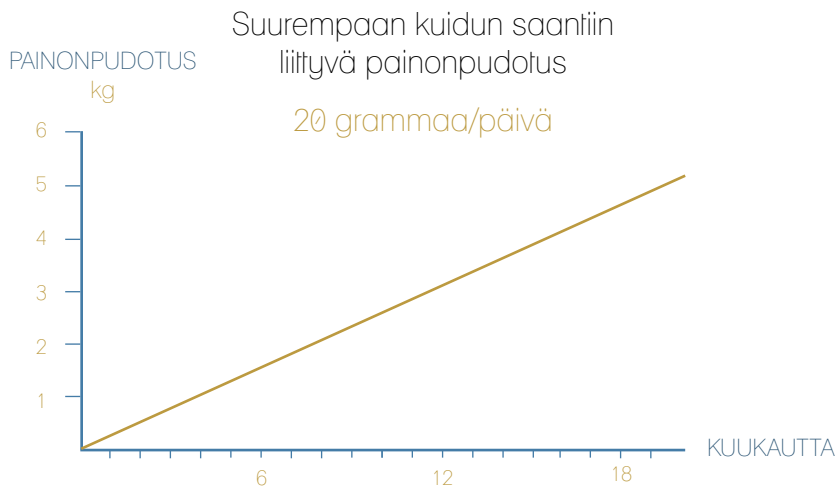
Ravintokuidut toimivat tärkeiden mikrobien ravintona, ja ne auttavat hidastamaan

vatsan tyhjentymistä, parantavat suoliston bakteeritasapainoa ja hidastavat glukoosin imeytymistä ohutsuoleasta. Näin glukoosia vapautuu hitaasti ja insuliinivaikutus vaimenee. Hidas, vakaa aterianjälkeinen veren glukoositaso ja insuliinivaikutus korreloivat toisinaan kylläisyyden ja kylläisyyden tunteen kanssa, koska lukuisia kylläisyyteen liittyviä hormoneja (kuten greliiniä, petyptidi YY:tä, glukagoninkaltaista petyptidiä) vapautuu ja aivot saavat signaalin säädellä kylläisyyden tunnetta, ruoan saantia ja yleistä energiatasapainoa.

Lisääntynyt pitkäkestoinen kylläisyyden tunne

– LEANSHAKEN AVULLA KYLLÄISEMPI OLO JA ENEMMÄN ENERGIAA.

Äskettäin tehtiin 21 päivää ja 9 viikkoa kestänyt satunnaistettu, kaksoissokkoutettu, lumekontrolloitu kliininen tutkimus, jossa tarkasteltiin 100 ylipainoista tervettä kiinalaista aikuista. Tutkimuksessa tarkasteltiin ravintokuidun saannin lisäämisen (8, 14, 18, 24 g/päivä) vaikutusta kylläisyyden tunteeseen ajan kuluessa. Nälän tunne väheni huomattavasti aina 5. päivästä lähtien arviointijakson loppuun henkilöillä, jotka saivat kuitulisää 24 grammaa ja 7. päivästä lähtien kuitulisää 14 ja 18 grammaa saavien henkilöiden ryhmässä lumevalmistee-



seen verrattuna. Kaloriensaanti väheni huomattavasti 2. viikosta 9. viikon loppuun saakka kuitua 14, 18 ja 24 grammaa saavien henkilöiden ryhmissä.¹ Tämä tarkoittaa sitä, että päivittäiseen ruokavalioon kannattaa lisätä vähintään 14 grammaa ravintokuitua (60 grammaa LeanShakea). Kun lisätyn ravintokuidun saantia lisätään 24 grammalla, saadut tulokset ovat jopa paremmat.

Kyllä, pystyt pudottamaan painoa!

Yli 50 interventiotutkimuksessa, jossa tarkasteltiin energian saannin, painon ja kuidun saannin välistä suhdetta, todettiin, että kuidun saannin lisäämiseen 14 grammalla päivässä liittyi 10 prosentin lasku energian saannissa ja 2 kg:n painonpudotus yli neljän kuukauden tar-

kastelujaksolla. Havaitut muutokset energian saannissa ja painossa ilmenivät kuitujen lähteestä riippumatta; oli kyseessä sitten runsaskuituinen ruokavalio tai kuitua sisältävä ravintolisä.²

Eräessä tutkimuksessa havaittiin, että kun kuitujen kokonaissaantia lisättiin yhdellä grammalla päivässä 20 kuukauden tarkastelujakson aikana, painoa pystyttiin pudottamaan 0,25 kg.

Jos lisäät 20 grammaa kuitua päivittäiseen ruokavalioosi, pystyt pudottamaan jopa 5 kiloa 20 kuukaudessa ilman erityisen ruokavalion noudattamista. Tämä johtuu siitä, että kuitu lisää ulosteen painoa ja kylläisyyden tunnetta, jonka seurauksena pystyt säätämään päivittäistä kalorien-saantiasi paremmin ja painosi laskee.³

1 Guerin-Deremaux, L.;Pochat,M,Reifer,C; Wils,D.; Cho,S Miller, L.E: The soluble fiber Nutriose induces a dose dependent beneficial impact on satiety over time in humans, Nutr. Res. 2011, 31, 665-672.

2 Howarth N.C; Saltzman, E.;Roberts, SB. Dietary fiber and weight regulation. Nutr. Rev. 2001, 59, 129-139

3 Tucker, L.A, K.S. Increasing total fiber intake reduces risk of weight and fat gains in women. J. Nutr 2009, 139, 576-581

Elintavat ja tottumukset

Hyvät tavat muutoksen takana

Mikään ei ole aikuiselle vaikeampaa kuin omien tapojen ja tottumusten muuttaminen. Olemme loistavia keksimään syitä muutoksen välttämiseen. Keksimme tekosyitä. Selittelemme asioita.

Kiistämme ja vastustamme asioita. Tästä syystä epäonnistumme jatkuvasti pyrkimyksissämme muuttaa itseämme.

“Marshall Goldsmith” PhD, johdon valmentaja ja menestynyt kirjailija.

Miten minä muutun?

Motivaatio on erittäin tärkeää. Kuvittele mielessäsi se hetki, kun saavutat tavoitteesi. Kuvittele myös itsesi saavuttamassa matkalla olevat virstanpylväät. Ympäröi itsesi positiivisesti ajattelevilla ihmisillä. Kerro heille tavoitteesi. Toisinaan ympärilläsi olevat ihmiset voivat auttaa sinua pysymään oikealla polulla. Mieti terveellisen elämäntyylin etuja ja vaikutusta elämäsi.

Totuus 1

Oman käytöksen tietoinen muuttaminen on vaikeaa. Vaikka käytöksen muuttaminen on vaikeaa, vielä vaikeampaa on jatkaa käyttäytymistä uudella tavalla palaamatta entiseen. Oman käytöksen muuttaminen saattaa olla vaikeinta mitä ihminen voi tehdä.

Totuus 2

Kukaan ei pysty saamaan meitä muuttumaan, jos emme itse tosissamme halua muuttua. Se on päivänselvää. Muutoksen on tultava sisältä päin. Muutosta ei voi määrätä, vaatia tai pakottaa. Ihminen, joka ei tosissaan sitoudu muutokseen, ei pysty koskaan muuttumaan.

Painonpudotusta edistävä käyttäytyminen

Yhdysvaltain painonhallintarekisteri (NWCR) on tunnistanut kolme tärkeää painonpudotukseen vaikuttavaa käytöstapaa käyttäen menetelmää, jossa verrattiin parhaiten onnistuneita henkilöitä muihin. NWCR tarkastelee henkilöitä, jotka ovat pudottaneet vähintään 14 kiloa ja pystyneet ylläpitämään tuloksen vähintään kuuden vuoden ajan. Tutkimustuloksista käy ilmi kolme seikkaa.

Tavoitteensa saavuttaneet henkilöt:

Syövät joka aamu aamiaisen

Harrastavat liikuntaa kotona tai kotona olevilla laitteilla

Punnitsevat itsensä päivittäin





ZINZINO on yksi Pohjois-Euroopan nopeimmin kasvavista suoramyntiyrityksistä. Zinzino AB:n osakkeet noteerataan Nasdaq First Northissa. Zinzino toimii pääasiassa eri maissa olevien tytäryhtiöidensä kautta, ja se kuuluu eri maiden kansallisiin suoramyntiyhdistyksiin.

Vuodesta 2005 lähtien olemme tarjonneet laadukkaita tuotteita ihmisille, jotka arvostavat terveyttä, ympäristöä ja arjen luksusta. Korkeat laatuvaatimukset ovat keskeisellä sijalla myös Zinzinon liiketoiminnassa.