

RASVANPOLTON JATKAMINEN

Yksi tärkeimpiä asioita rasvanpoltossa ja miinuskaloreilla olemisessa on tauotus. Jos syödään pitkän aikaa vähemmän kuin kulutetaan, elimistö sopeutuu tilanteeseen ja alkaa "säästää" energiaa vähentämällä kulutusta epänormaalilla tavalla. Se ei tietenkään ole hyvä asia, ja rasvan palaminen yleensä hidastuu huomattavasti tai voi lakata kokonaan. Tällöin puhutaan tasannevaiheesta. Siksi noin 4 kk rasvanpolttojaksen jälkeen kannattaa pitää pari kuukautta taukoa, jolloin nostaa energiansaannin kulutuksen tasolle, eli ei siis syödä sen alle.


Joskus tasannevaihe saattaa tuntua tulevan vastaan jo aiemmin, etenkin jos rasvaprosentti on jo normaalin rajoissa, mutta haluaisi edelleen kiristellä kroppaa. Tällöin hiilihydraattitankkauspäivät ja -jaksot voivat auttaa. Silloin energiaa lisätään pääosin hiilihydraateista joko yhdeksi tai pari- tai kolmeksi päiväksi putkeen. Hyvä lisäys on yleensä noin 500 kcal tai nosto kulutuksen tasolle. Tarvitessa yhden päivän hiilaritankkauksia voi toistaa viikoittainkin. Silti viimeistään 6 kk miinuskalorijaksen jälkeen kannattaa joka tapauksessa pitää pari kuukautta taukoa (tällöin kysessä on ylläpitovaihe, lue ohjeet Rasvanpoltosta ylläpitovaiheeseen tai lihaskasvuun). Muutaman kuukauden tauon jälkeen voi taas jatkaa painon pudottamista syömällä noin 300 – 500 kcal alle kulutuksen.

Kummassakin yllä mainitussa tapauksessa (joko tankkaus tai ylläpitopätkä) energian lisäys on hyvä tehdä ravitsemuksen kannalta laadukkailla ruoka-aineilla, ei vaikkapa sokeripitoisilla tai huonoa rasvaa sisältävillä tuotteilla. Eli katse jälleen ensisijaisesti ravinnon laatuun. Jos kyseessä on yksittäinen hiilaritankkaus, voi ekstrahiilarit halutessaan ottaa välillä myös vaikkapa irtokarkeista tai jäätelöstäkin. Vältä kuitenkin rasvaisia ruokia, sillä silloin tavoitellut lisäkalorit tulevat täyteen nopeasti, mutta hiilareita kertyy vähänlaisesti, eivätkä lihasten varastot pääse täyttymään. Ylläpitojaksolla sen sijaan kannattaa syödä kulutuksen mukaan ravitsevaa ruokaa, jotta kroppa ei kerryttäisi itseensä rasvaa (ylläpitojaksen tavoitteena on luonnollisesti aktivoida hidastunutta aineenvaihduntaa, ei hankkia lisää rasvakudosta). Energianlisäyksen miinuskaloreista kulutuksen tasolle voi tehdä lisäämällä sekä hyvälaatuisia hiilihydraatteja että laadukkaita rasvoja.

SIIRTYMINEN YLLÄPITOON, DIEETTITAUOLLE TAI LIHASTEN KASVATUKSEEN

Siinä vaiheessa, kun olet tyytyväinen nykytilanteeseesi eli et halua enää polttaa lisää rasvaa, vaan haluat joko ylläpitää nykyistä kuntoa tai kasvattaa tehokkaasti lisää lihasmassaa, rasvanpolttoruokavalio on hyvä purkaa asteittain. Tavoitteena on siis siirtyä miinuskaloreilta kulutuksen tasolle. Tämän aika voi lähtökohdista ja tavoitteista riippuen olla pian valmennuksen jälkeen tai vasta selkeästi myöhemmin (HUOM! Jos poltat rasvaa pitkään, muista ehdottomasti tauotus! Lue huolella kohta Rasvanpolton tauotus).

Koska keho on sopeutunut miinuksilla olemiseen, parhaiten siirtyminen kulutuksen mukaiseen energiansaantiin tapahtuu lisäämällä energiaa pariin otteeseen, esimerkiksi 150 – 200 kcal kerrallaan. Tee siis lisäys hyvillä rasvoilla ja kuitupitoisilla hiilihydraateilla, älä proteiineilla, sillä sitä on jo miinusjaksollakin tarpeeksi. Käytä apuna esimerkiksi ruokapäiväkirjaa osoitteessa fineli.fi, sen avulla voit valita sopivankokoiset lisäykset haluamiasi ruokia. Vaihtoehtoisesti voit myös nostaa energiamäärän suoraan kulutuksen tasolle.

 **VINKKI!** Jos painosi on muuttunut tehokiinteytyksen aikana, laske arvio nykyisestä kulutuksestasi uudelleen materiaaleista löytyvien ohjeiden mukaan.

Huom! Hiilarien lisäyksen myötä paino saattaa alkuun hieman nousta. Se on normaalia ja johtuu pitkälti lihasten glykokeenivarastojen täyttymisestä sekä mahdollisesta (tilapäisestä) nesteiden kertymisestä. Älä siis säikähdä ja säntää suin päin vähentämään energiaa, vaan seuraile tilannetta rauhassa pari viikkoa ja anna kehon tottua muutokseen.

Jos painonnousu tuntuu jatkuvan pidempään, voit vähentää hieman päivittäistä energiamäärää, esimerkiksi -150 kcal hiilihydraatinlähteistä. Huomioi myös, että mikäli treenaat tehokkaasti salilla, paino voi nousta pikkuhiljaa myös lihasmassan kasvun myötä. Jos tavoitteesi on nimenomaan lisätä lihasta, painon tulisikin nousta pitkällä aikavälillä tasaisesti ylöspäin ilman, että vyötärönympärys juurikaan nousee.

Vaaka ja paino eivät siis ole ollenkaan paras tai luotettavin mittari kertomaan, edetäänkö haluttuun suuntaan vai ei. Usein peili, omat tuntemukset ja vaatteiden istuvuus antavat paljon olennaisempaa informaatiota.