

Hyvinvointianalyysi ja kehonkoostumusmittaus ravintovalmennuksessa

- Olli Patja
- www.fairpro.fi

FairPro

Testpro for wellness

Ravintovalmentajan sudenkuopat

- Sanat eivät riitä kertomaan
- Tarvitaan tietoa todellisesta tilasta
- Kuinka paljon ihan oikeasti kuluttaa vuorokaudessa?
- Onko liikunta tehokasta ?
- Mikä on lihaksiston kunto ?
- Nesteiden, proteiinin ja mineraalien tasot
- Visceraalinen rasva
- Stressi
- Onko ruokailu liikuntaa ?
- Onko uni voimavaroja palauttavaa ?

FairPro

Testpro for wellness

Kulutus

- Laskennalliset arvot eivät aina johda oikeaan kulutusmäärään
- Mm. stressi, huonot työolosuhteet, väärä vaatetus nostavat kulutusta
- Huonokuntoinen kokee edellä mainitut asiat voimakkaammin

FairPro

Testpro for wellness

Liikunnan tehokkuus

- Arvioidaan yleensä tehokkaammaksi kuin on todellisuus
- Kuntosalitreenit usein seurustelua
- Ravinto ja liikunta oltava myös kalorien osalta tiedossa
- Hyötyliikuntaa ei riittävästi arvosteta
- Koirien ulkoilutus ei riitä kuin palauttavaksi lenkiksi

FairPro

Testpro for wellness

Lihaksiston kunto

- BMI ei kerro lihaksiston kuntoa
- Inbody 720 kertoo lihaksiston kunnan eri kehon osissa
- Lihaksia tarvitaan pitämään yllä kulutusta ja tukemaan kehoa ja suojaamaan niveliä
- Paljon liikkuvat, joiden proteiinimäärät ravinnossa liian vähäisiä, tuhoavat jalkojen lihaksiston

Esimerkiksi golfissa lihasmäärä heikkenee kesän aikana vaikka lihaskestävyys kasvaa, jollei proteiinia lisätä ravintoon myös pelien aikana

FairPro

Testpro for wellness

Nesteet, proteiinit ja mineraalit

- Inbody selvittää henkilön nestetasapainon ja nautitun nesteen todellisen määrän
- Onnistuneessa ravintovalmennuksessa nähdään selvästi tilanne toisessa Inbody-tarkastusmittauksessa, jolloin voidaan korjata virheet
- Kun ravintorytmi ja ravintomäärät ovat kunnossa ovat myös mineraalit ja proteiinit yli normaalin kun painoa on vain vähän liikaa eli monipuolinen, oikein rytmitetty ruokavalio pitää mineraalit ja proteiinit hyvällä tasolla

FairPro

Testpro for wellness

Visceraaalinen rasva

- Inbody –mittauksessa nähdään selvästi elintavat katsomalla pelkästään visceraalisen rasvan arvo
- Kun ravintorytmi, ravintosisältö ja elämän rytmi tai joku näistä on pielessä, sisuselinten ympärillä oleva rasva lisääntyy
- Firstbeat antaa pohjan vuorokausirytmien kehittämiseen
- Liikunta, riittävä uni ja rauhoittuminen ruokailuihin auttaa
- Jo pelkästään ravintorytmillä, ravintosisällön kehittämällä sekä hyötyliikunnalla saa visceraalisen rasvan alas

FairPro

Testpro for wellness

Stressi

- Huonokuntoisen ihmisen työpäivä voi olla erittäin rankka kun sydämen syke on koko päivän 100 lyönnin tasolla, ruokailua ei ollenkaan, aivot hätätilassa / koko elimistö hätätilassa
- Tällaisen päivän jälkeen stressi jatkuu iltaan ja vaikuttaa yöuneen ja ruuansulatus ei toimi normaalisti
- Kahvitauko ja ruokailu on laissakin määritelty työntekijän omaksi ajaksi ei tällaista palauttavaa hetkeä saa myöskään työnantaja häiritä
- Antamalla työntekijälle ruokarauha on henkilö tehokkaampi työssään ja voi paremmin

FairPro

Testpro for wellness

Onko ruokailu liikuntaa

Tuhansien Firstbeat analyysien pohjalta voin todeta, että Suomessa ruokailu on useimmiten liikuntaa. Parhaimmillaan 4 minuutin suoritus, jossa lusikka käy suussa 40 kertaa ja jo juostaan takaisin töihin. Tämä ei johda kuin sairaana eläkkeelle, jos sitäkään. Ennen ruokailua menkää vaikka hetkeksi ulos ja hengittäkää raitista ilmaa ja rauhoittukaa syömään

FairPro

Testpro for wellness

Unen palauttava vaikutus

- Firstbeat kertoo hyvin unen palauttavan vaikutuksen
- Ilman kunnollista riittävää unta ei myöskään ravintovalmennuksessa saada hyviä tuloksia
- Uni on ihmiselle välttämätöntä, unen aikana aivot järjestelevät päivän tapahtumia ja tallentavat ne muistiin
- Unien näkeminen on yhteydessä kokemuksiimme, onnistumisiin ja vastoinkäymisiin
- Unen aikana elimistömme korjaa ja rakentaa itseään
- Uni on välttämätön solujen uusiutumiselle, kuona-aineiden poistumiselle sekä hivenaaineiden ja hormonien kiertokululle

FairPro

Testpro for wellness

FairPron toimintamalli

Parhaimmat tulokset teemme yhdistelmällä, jossa tehdään Firstbeat-hyvinvointianalyysi, kolme Inbody 720 -mittausta, 3kk ravintovalmennus. Samalla opetetaan valmennettava tekemään ravintovalinnat helposti noudattaen periaatetta 'mitä lähempää-mitä luonnollisempaa - sitä parempaa'! No hedelmät tulee vähän kauempaa. Hyväksytään.

FairPro

Testpro for wellness

Kiitoksia, nauttikaa kesästä !



FairPro

Testpro for wellness