

FITNESSDIEETTI



MIHIN LAJISSA PYRITÄÄN?

- Tavoitellaan optimaalista kisakehoa
- Rasvaprosentin alentaminen, reilusti alle 15%
- Lihasmassan säilyttäminen
- Oikeanlainen rakenne
- Tavoitekunto kohtuuton



MITÄ KILPAILUDIEETTI ON?

- Ajanjakso 12-20 vkoa riippuen lähtökunnosta
- Energiämäärät tarkoin laskettu
- Ravintoaineet tarkoin määritelty
- Harjoitusmäärät kasvavat progressiivisesti
- Vitamiinit ja lisäravinteet tarkoin määritelty

16	1600 p 150, r 170 lh 10.7	50-70g	60- 150g	4 salia + 4 mets 2 vaporia 4 mets	sanat + kultapisku	59	
17	1600 p 150, r 150-160 lh 10.7	50-50g	110g	4 salia (pölat + mets, keppi) 3 vaporia 3 mets	ei makuusäätintä merkät alk. v	57.8	
18	1500 p 146, r 30 lh 12.0g	150g	50g	120g	2 vaporia 3-4 salia + mets	ei makuusta, kultapisku	57.4
19	1800 kivak	150g	50g	170g	3 salia 1 vapori	- ei makuus - ei vltarin - ei adren (ksohuel)	ka kisa 55-56
20	1100	175	60	40g	6 salia 6 mets (2 vaporia)	- ei makuus - ei kistin - kistin puruvahti - vltarot 3 kpl	56-58
21	1300	160g	60g	20g	4 salia 5 mets 2 vaporia	- arbutol 6 kpl - puruvahti - KPG hoito 5 kpl	56.3
22	1000	160g	35g	25g	4 salia 2 mets 6 mets	puruvahti off X Ketta 5l sivoo paljon	55
23	1600-1700 SM	130-150	45-50	150g		- kultapisku v - ei vltarin - ei nq-keitti - ei vltarin	53.8 54.4
24	1600	170g	60g	100g	5 salia 2 mets	- ei ferropa - CRP, braa - vltarin, pump - vltarot roon	

Vaikka 14, 15, 16 tonnikasta kevyesti, vatsa jumiutuu muuten
- proselit ei yli 150g



FYYSISET TUNTEMUKSET DIEETILLÄ

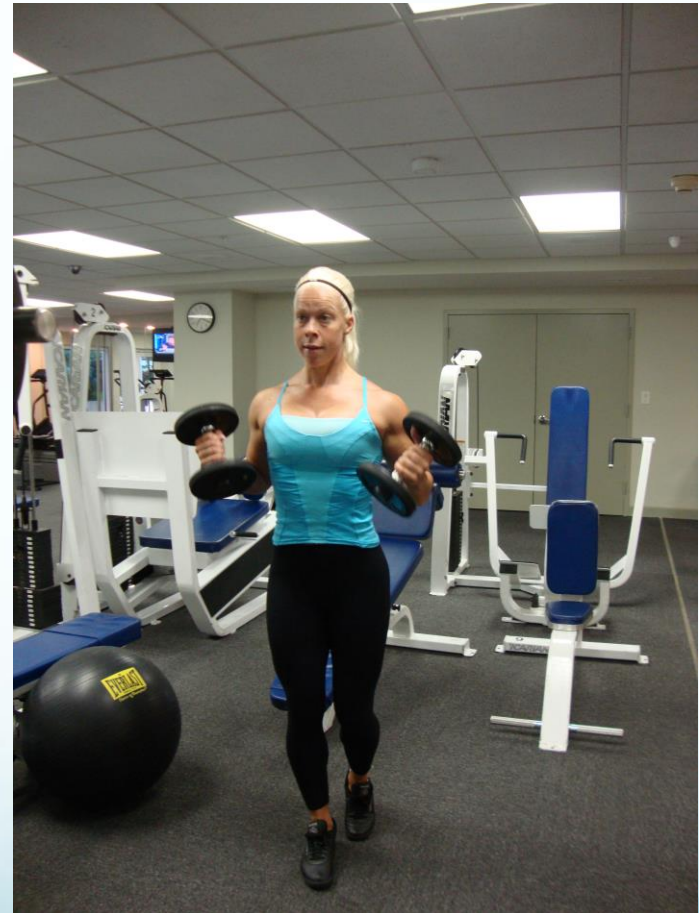
- Alussa flow ja euforia -> paremmuudentunne, puhdistautuminen
- Alussa olo on hyvin energinen
- Pikkuhiljaa nnergiansaantia rajoitetaan-> näläntunne
- Harjoitusmäärien lisääntyminen-> ylikunto, nälkä lisääntyy entisestään
- Uni heikenee-> 4-5h (merkki mahdollisesta ylikunnosta)
- Nälän tunteen katoaminen
- Rasitusvammat, nivelesäryt, paleleminen

PSYKKISET TUNTEMUKSET DIEETILLÄ

- Paremmuudentunne-> itsekuri, hallinta, parempi kuin muut, suorittaminen
- Alussa flow-> ihailua, kunto edistyy ja peilikuva motivoi
- Nälän myötä-> ahdistus, masennus, alakuloisuus
- Energiatasojen lasku-> toiminta hidastuu ja kiinnostus ympäristöön vähenee-> sosiaalisten ympyröiden supistuminen
- Kaiken ”kivan” jääminen pois-> itsensä psyykkaaminen
- Lopussa ainoastaan peilikuva ja suorittaminen motivoi

LAJIN FYYSISSET RISKIT

- Kuukautisten loppuminen, epäsäännöllisyys
- Kilpirauhasen toiminnan hidastuminen(?)
- Ylikuntotila
- Unen ongelmat
- Rasitusvammat



LAJIN PSYKKISET ONGELMAT

- Ahdistus (peilikuva)
- Alakuloisuus (liittyy fyysiseen väsymiseen)
- Epänormaali syömiskäyttäytyminen
- Syyllisyydentunteiden lisääntyminen
- Itsekritiikin lisääntyminen
- Pakkomielteisyyden lisääntyminen



LAJIN ONGELMA

- Kisaamisesta tulee tapa hallita elämää ja kontrolloida
- Kehonkuvan muutos kisan jälkeen (on/off-kausi)
- Kisaminän ja normaalin minän erottelu toisistaan
- Ruokavalion ehdottomuus-> kielletyt ja sallitut ruoka-aineet
- Ruokien punnitseminen-> pakkomielteisyys ja syyllisyydentunteet
- Oman itsensä määrittely ulkonäön perusteella
- Jos kunto ei etene-> itsensä ruoskiminen->huonommuuden- ja epäonnistumisen tunne

KISAKIERTEEN KATKAISEMINEN

- Ongelman myöntäminen itse
- Kyseenalaistaminen
- Psykoterapia, sillä käytännön ruokaohjeet raapaisevat vain pintaa ja tunteiden ristiriita suuri
- Identiteetti rakentunut kilpailemiselle



MITEN PUHUA NUORILLE?

- Ennaltaehkäisy
- Riskialttiina suorittajat, heikkoitsetuntoiset
- Lajin haitoista puhuminen suoraan
- Varovaisuutta ulkonäön kommentointiin
- Oman arvontunnon lisääminen, nuoren kehuminen
- Hyväksyminen sellaisena kun on
- **Armollisuus**

Body confidence doesn't
come achieving the
'perfect' body, it comes
embracing the one
you've already got!

- www.norayrjola.com
- nora@norayrjola.com