

# RUOKATAUKKO

## PAINONHALLINNAN SALAT



Kimmo Sorosuo  
Markku Sorosuo

# Hyvä Ystävä,

Tämä on infotuotteeni, joka kertoo sinulle ilmaiseksi ja suoraviivaisesti miten saat tuhottua ylimääräistä rasvakudosta mahdollisimman tehokkaasti. Lue koko opasläpi, käytä sen tietoja ja hyödy siitä. Jos sinulle tulee mitä tahansa kysyttävää oppaan sisällöstä, älä epäröi ottaa minuun yhteyttä **markku@ruokatauko.fi**.

Tämä manuaali on järjestyksessään numero 14, eli vuoden 2022 versio. Olen ollut alalla jo kauan. Sisällöltään opas vastaa hyvin nykyistä käytäntöäni. Näillä ohjeilla olen auttanut monia tavallisia ihmisiä painonhallinnassa, osa on laihtunut 500g viikossa ja osa on laihtunut 2kg viikossa. Kaikki riippuu sinun lähtötasosta ja kuinka sitoutunut olet nuodattamaan sovittua ohjelmaa. Joten sinulla on nyt täysin sama systeemi edessäsi.

Tämä koko opas perustuu täysin omaan kokemukseeni ja kaikki mielipiteet ovat minun omiani. Jos loukkaannut jostakin, en todellakaan tarkoita sitä. Samoin mahdolliset yhtymäkohdat oikeaan elämään ovat täysin sattumaa. Jos loukkaannut jostain materiaalista, älä lue opasta ja tuhoa se koneeltasi. Muussa tapauksessa, käännä sivua!

# Muutama Sana Meistä

## Kimmo

Entinen sairaalloisen ylipainoinen, Diplomi-insinööri, Saluksen kouluttama ravintovalmentaja, CrossFit Level 1, Naantalin Nosto ry voimavalmentaja, Ruokatauon toinen omistaja.

## Markku

Entinen sairaalloisen ylipainoinen, kokenut personal trainer, CrossFit Level 1, CrossFit Lohja perustaja, CrossFit Naantali perustaja, Gymsoron perustaja, Suomen Painonnostoliiton kouluttama valmentaja, Ruokatauon toinen omistaja, Yksikipinän perustaja. Tämän oppaan kirjoittaja.



# UKK

"Miksi jaat ilmaista tietoa?  
Kuntokeskuksissa tämä  
tietoa maksaa minulle  
euroja!"

ASIAKAS

Aika yksinkertaista mielestäni. Koska kokemukseni mukaan, tämän jälkeen myös sinä tulet mieluummin kysymään minulta apua painonpudotuksessa kuin kasvottomilta kuntokeskuksilta. Toivon ettet ikinä ainakaan sorru mihinkään leikkaukseen tai johonkin aineenvaihduntaa sekoittavaan pilleriin! Tarkoituksena on kertoa miten paljon helpommin saat tuloksia syömällä ja treenaamalla ammattivalmentajan kanssa.

Minulla on melkein 20 vuoden ajalta satoja ja satoja referenssejä, miten tuloksia saadaan liikkumalla ja syömällä oikein. Ei se ole mitään rakettitiedettä, meistä jokainen pystyy tekemään päätöksen mitä sinne suuhunsa laittaa tai miten lähtee liikkumaan.

# UKK

"Miten saan nopeasti 10 kiloa painoa pois?"

ASIAKAS

Tätä kysytään todella usein minulta. Kysymyksen ovat esittäneet niin naiset kuin miehet, nuoret ja vanhat, aivan laidasta laitaan. Oikea painonpudotustapa riippuu kehostasi ja miten hyvin aineenvaihduntasi pyörii. Yleensä mitä enemmän ylimääräistä on, sitä nopeammin paino tulee kyllä alaspäin.

Ravinto näyttölee aina tärkeämpää osaa kuin treeni. Järkevää on treenata hyvin ja syödä tavoitetta tukevasti samaan aikaan. Paino tippuu melkein automaattisesti tämän jälkeen ja hyvinkin nopeasti.

MYYTTI 1:

# MOTIVAATIO

Nyt tämä infotuote on edessäsi, olet kenties valmis astumaan eteenpäin ja olet kiinnostunut omasta hyvinvoinnistasi. Tämä tie vie sinut kohti parempaa ja terveellisempää elämää, samalla myöskin kehosi muuttuu kiinteämmäksi ja urheilullisemmaksi. Kun opit tekemään oikeat valinnat niin harjoittelussa kuin ruokavaliossakin, huomaat niistä tulevan sinulle elämäntapa, joka ei koskaan pääty. Sinä päivänä kun päätät lopettaa harjoittelun ja ruokavalioista huolehtimisen, kehosi alkaa jälleen keräämään rasvaa ja terveytesi heikentyy! Tämä on elämänpitäinen tie.

Kokemukseni mukaan olemassa on neljä tärkeää tekijää, joiden avulla päämäärät saavutetaan. Ne ovat seuraavat: **RAVINTO, HAPENKULJETUSELIMISTÖ, LIHAKSET** ja **MOTIVAATIO**. Viimeiseksi mainittu on kokemukseni mukaan se tärkein. Ilman motivaatiota ei päästä mihinkään tai tulokset jäävät puolitiehen.

Olen oikeasti heittänyt lukemattomia renkaanpotkijoita niska-perse-otteella ulos salitani, nämä selittäjät menkööt sinne kaupallisten kuntokeskusten maailmaan pyörimään vuosiksi ja syömään pussikeittoja ilman mitään pysyvää tulosta.

Näihin edellämainittuihin sankareihin törmään aina välillä, minulla ei vain ole aikaa eikä kiinnostusta sellaisille. **Jos henkilöllä ei ole motivaatiota muuttua, silloin ei saavuta mitään.** Kovaa tekstiä, mutta näin se menee. Se perse pitää saada ylös sohvalta!

MYYTTI 1:

# MOTIVAATIO

Mutta nyt... sinulla on tämä opas ruudullasi ja se tekee sinusta erilaisen! Sinä olet kiinnostunut ja tämä on se ensimmäinen askel eteenpäin. Ehkä tämä on se juttu, joka saa sinut tekemään asioille jotain! Olen suoran toiminnan mies, joten käsken sinua: **ALOITA TÄNÄÄN! NYT! HETI!**

Vain sinä pystyt tekemään päätöksen. Kyse on sinun kehostasi ja sinun hyvinvoinnista. Ei kenestäkään muusta. Tee päätös ja muuta elämäsi! Myytti 1 on motivaatio. Se lähtee sinusta. **SINÄ PÄÄTÄT!**

Muista! Jos edes vähänkin parannat ravintoasi ja liikkumistasi, vedät kierroskaupalla niiden ohi, jotka edelleen löhöävät sohvalla ja vetävät sipsejä sekä kaljaa. Antaa heidän pilata terveytensä, sinä voit sillä aikaa näyttää esimerkkiä ja saavuttaa kaiken mistä unelmoit!



## MYYTTI 2:

# RAVINTO

Päätös on tehty ja haluat muuttua! Puhutaan sen jälkeen toiseksi tärkeimmästä aiheesta eli ravinnosta. Ravinto on itseasiassa kaikista tärkein tekijä terveydessä sekä ulkonäössä. Jotkut asiantuntijat ovat sanoneet, että 80% painosta sekä yleisestä kunnosta riippuu täysin siitä, mitä henkilö syö. Voit treenata vaikka aamusta iltaan, mutta jos syöt roskaa, ovat tuloksetkin roskaa. Ravinnossa ei ole oikotietä. **Olet mitä syöt, on vanha totuus ja hyvä totuus onkin.**

Tätä voisi tarkentaa, että olet sitä mitä sinuun imeytyy ja vielä tarkemmin olet mitä sinun solusi saavat imeytettyä. Jotta tämä ei menisi sananpyörittelyksi, oheisella vain tarkoitetaan sitä, että terveellinenkään ruokavalio ei aina riitä, mikäli sinun ruuansulatusjärjestelmäsi on heikentynyt ja/tai solukudosten rajapinnat ovat esim. liiallisen sokerinsaannin vuoksi vaurioituneet (*diabetes 2 yms*). Imeytymistä ja ruuansulatusta on useasti siis tuettava ruokavalinnoilla ja mahdollisesti lisäravinteilla.

Sinun terveystaustalla ja painonpudotushistorialla on aina merkittävä rooli kun suunnitellaan ravitsemusta sopivaksi. Painonhallintaa pystyy käytännössä toteuttamaan monilla erilaisilla ravitsemuskokonaisuuksilla ja yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua tuskin onkaan. Eikä välttämättä tarvitsekaan olla, olemmehan me ihmiset kuitenkin yksilöitä.



MYYTTI 2:

# RAVINTO

Terveellinen painonpudotusta tukeva ruokavalio tulisi koostaa oikeista makroravinteista, vitamiineista sekä mineraaleista. Siitä tulisi saada riittävästi energiaa, jotta meidän aineenvaihduntamme ei hiipuisi horrokseen. Kuidunsaantia olisi hyvä tarkkailla aina ruokavaliossa. Kuitulähteet tulisi olla sellaisia, jotka edesauttavat sinun suolistosi toimintaa eikä päinvastoin.



Olen veljeni kanssa ruokakaupassa sekä asiakkaan kanssa.

MYYTTI 2:

## RAVINTO

Pyri rakentamaan itsellesi säännöllinen ateriarytmi!  
Säännöllisyys auttaa välttämään suuria sokerihimoja. Syö vuorokaudessa 3 ateriala: aamiainen, lounas ja päivällinen.

Tämä on jokaiselle ihmiselle sukupuoleen, ikään tai painoon katsomatta sopiva **LÄHTÖkohta**. Tärkein on aamiainen. Mikäli se on heikko, kostautuu tämä päivän mittaan ylisyömisenä, mielihaluina, huonona virkeystasona jne. Turhat välipalat ja napostelut kuormittavat aina ruuansulatusjärjestelmääsi, nostavat verensokeriasi ja näin ollen katkaisevat rasvanpolttovaiheen. Kehosi polttaa rasvakudosta energiakseen aterioiden välillä, mikäli olosuhteet ovat otolliset.

Jos olet ollut JoJo-laihduttaja yms, voi olla tarpeen opettaa keholle uudelleen milloin rasvakudoksesta voidaan turvallisesti mielin luopua.

Valitettavasti meidän kehomme on aina paljon halukkaampi varastoimaan rasvakudosta kuin purkamaan sitä energiaksi evoluutiomme seurauksena. Keho pelkää ettei se saa uutta energiaa (*lue rasvavarastot*) tilalle, joten se päättää varmuuden vuoksi pitää niistä mieluummin kiinni. Silloin ravinnosta pitää tulla selvät viestit keholle, että nyt voi turvallisesti mielin polttaa vyötärön ympäriltä vararengasta energiaksi! Teollinen ja raffinoitu ravinto ei tuota näitä viestejä sellaisessa muodossa, jonka keho osaisi tulkita oikein. Yksi pussi sipsejä ja pullollinen kokista menee kurkusta alas paljon huomaamattomammin kuin yksi kananrintafilee salaatteineen, eikös vain?

## MYYTTI 2:

# RAVINTO

Mitä sinun pitäisi syödä? Perustoimiva lähtökohta voisi olla seuraavanlainen makrojakauma:

**Proteiinit:** 40% (virallinen suositus 10-20%)

**Hiilihydraatit:** 30% (virallinen 45-60%)

**Rasvat:** 30% (virallinen 25-40%)

Näiden määrien mukaan tulisi koostaa päivittäiset kolme ateriaa. Proteiinin lähteet esim. kala, kana, riista, valkoinen liha, punainen liha, kananmunat, maitotaloustuotteet, pavut ja linssit. Hiilihydraatin lähteitä: bataatti, peruna, kaura, kvinoa, tattari, riisi, hedelmät, marjat ja jos suolistosi sietää niin muutkin viljatuotteet täysjyvämuodossa. Rasvaa tarvitaan meidän hormonien ja aineenvaihdunnan toimintaan, sen saantia ei tulisi ikinä unohtaa. Hyviä lähteitä ovat kylmäpuristetut öljyt, pähkinät, siemenet, avokado ja voi. Näiden lisäksi muista lisätä jokaiselle aterialle vihanneksia niin kypsennettyinä kuin tuoreinakin.

Myytti 2 yhteenvetona voidaan sanoa että älä laihduta olemalla syömättä, vaan syömällä hyvin!

Ateriankorvikkeet, pussikeittodieetit, muotidieetit ynnä muut järjettömyydet voivat tuoda ehkä hetkellisen painonpudotuksen, mutta parin viikon päästä kehosi alkaa kapinoimaan kyseistä järjettömyyttä vastaan ja painonpudotus pysähtyy. Samalla sokerinhiomot nousevat, energiat romahtavat, väsymystä, uupumusta ja suoliston toiminnan heikkenemistä, nämä ovat tyypillisiä oireita siitä.

MYYTTI 3:

## VEDÄ HAPPEA

Nyt sinulla on motivaatio jäätävä ja yrität skarpata ravinnossa! Jos kuitenkin syöt edelleen roskaa, sinun on turha lukea tätä opasta loppuun. **KORJAA RAVINTOSI ENSIN!** Se on 80% tästä kaikesta. Se on isoin vipuvarsi, josta voit vetää hyvinvointisi puolesta.

Puhutaan seuraavaksi hapenkuljetuselimistön harjoittamisesta. Mitä helkkaria se on edes? Se on kaikkea sitä mikä nostaa sykettäsi ja saa sinut puuskuttamaan. Kävelyä, juoksua, fillaria, soutua, uintia, pallopelejä, ryhmäliikuntaa – ymmärsit varmaan? Rääkkään keuhkoja asiakkaileni usein sen kiistattomien hyötyjen takia. Yksi sivuvaikutuksista on painonpudotus.



Kimmo  
rääkkää  
keuhkojaan  
cooperin  
testissä  
2015.

MYYTTI 3:

## VEDÄ HAPPEA

Käytännössä näet parantuneen hapenottokyvyn kun et enää puuskuta ja tee kuolemaa parin rappusen jälkeen. Sydämesi iskutilavuus kasvaa, keuhkojesi hiussuonitus paranee, leposykkeesi laskee. Nämä ovat hapenkuljetuselimistön iskukyvyn parantumista. Samalla sydänkohtauksen, diabeteksen sekä verenpaineen riskit vähenevät.

Kun painosi laskee ja kuntosi paranee, varustat itsesi näitä sairauksia vastaan. Kolmannessa myytissä laitan yleensä täysin rapakuntoiselle yhden tai kaksi keuhkojumppaa viikko-ohjelmointiin sopivalla teholla. Siitä on hyvä lähteä liikenteeseen. Aloitan yleensä esimerkiksi kävelyllä.



Asiakkaani räikkäämässä keuhkojaan kesällä 2017.

## MYYTTI 4:

# VASTUSHARJOITTELU

Tässä kohtaa sinulla on motivaatio täysillä, olet korjannut ravinnon oikeaksi ja käyt haastamassa keuhkoasi viikoittain. Seuraavaksi myytti neljä, jolla muutetaan ulkonäköä urheilullisemmaksi.

Hanki kuntosalikortti tai painot kotiin, voit myös käyttää omaa kehoa painona. Vastusharjoittelu on paras tapa lisätä voimaa, lihasmassaa sekä muokata kehon muotoja! Miehet haluavat hartioihin leveyttä, naiset haluavat kurveja, molemmat onnistuu parhaiten nostamalla rautaa tai jotain muuta vastusta.

Treeniprotokollana mielestäni voimaharjoitus yhdistettynä HIIT (rajut intervallit) tuovat parhaat tulokset. En koskaan suosittelen istumaan missään kuntosalilaitteessa, vaan kaikki treenit tulisi aina suorittaa vapailla painoilla. Ne ovat tehokkaampia ja treenauttavat koko kehoa. Istumalla laitteessa eristät jonkun pienen osan lihaksesta. Ei siinä ole mitään järkeä, tuhlaat vaan aikaa sellaiseen.

Laitan asiakkaani nostamaan ensin jotain painavaa ja heti perään teetän tiukan intervallin. Tyyliin 10 toistoa maljakyykkyä isolla painolla ja heti perään supersarjana 30 sekuntia boksihyppyä samalle lihakselle. Brutaalia mutta erittäin toimivaa ja tuo tulosta todella nopeasti.

Teen ylipainoisten ja rapakuntoisten asiakkaiden kanssa töitä, joten säädän kaiken heille sopivaksi ja motivoivaksi. He ryömivät, vetävät, nostavat, kantavat, hyppäävät, heittävät, nopeasti, kelloa vastaan, toistoja vastaan... kaikenlaista hauskaa.

MYYYTTI 4:

# VASTUSHARJOITTELU

Vastusharjoittelu on tärkeä ase, kun haluan nostaa sinun aineenvaihduntaasi.

- 500g lihasta nostaa kalorinkulusta 50kcal / vrk
- 500g rasvaa nostaa kalorinkulutusta 4kcal / vrk

Vastustreenit nostavat aineenvaihduntaasi pysyvästi. Ne "rikkovat" lihaskudostasi ja rakentavat sen uudelleen vahvemmaksi, kiinteämmäksi ja paremmaksi. Tämä koko prosessi ottaa aikaa ja kuluttaa valmistumisen jälkeen enemmän energiaa eli kaloreita.



Vastusharjoittelua asiakkaallamme 2018

SEURAAVAKSI

# SINUN SIIRTOSI

Mielestäni olen nyt kertonut oleellisen miten sinä pääset kuntoon. Sinun pitäisi olla motivoitunut ja valmis muuttumaan, sinun pitäisi luoda ateriarytmi itsellesi, sinun pitäisi syödä hyvistä lähteistä, sinun pitäisi uskaltaa tarttua raskaaseen rautaan ja sinun pitäisi käydä välillä juoksemassa vaikka pallon perässä.

Kuten huomaat, ei ole olemassa mitään mainoksissa pyörivää ihmejauhoa, joka laihduttaa sinut hetkessä. Ei ole mitään TV-shop -laitetta, jolla saat kropan kuntoon hetkessä. Ei ole oikotietä hyvään kondikseen, eikä se ole koskaan helppoa. **Jos tämä olisi helppoa, kaikki tekisivät sitä.**

Tässä oppaassa olen kuvaillut mitä laittaisin sinut tekemään, jos kävelisit salini ovesta sisään. Nämä ovat aseitani taistelussa ylipainoa sekä rapakuntoa vastaan ja ne ovat toimineet erinomaisesti.

Toivottavasti tämä opas on laskenut sinun kynnyistä tehdä asioille jotain. Kaikkihan on vain ja ainoastaan kiinni sinusta, vain sinä itse voit tehdä muutoksia.



SEURAAVAKSI

# STARTTIPÄIVÄ

En kuitenkaan tyydy vain tähän informaatioon. Tämä ei ole mielestäni vielä tarpeeksi. Jos antaisin vain tämän oppaan ja lopettaisin siihen, en yksinkertaisesti ole tehnyt vielä riittävästi sinun hyvinvointisi puolesta.

Siitä syystä menen vielä pidemmälle, jotta varmistun että saat parhaimman mahdollisen ratkaisun ja saavutat tavoitteesi.

Seuraavalla sivulla saat lahjakortin, joka on vain sinulle. Sen avulla haluaisin tarjota sinulle "**starttipäivän**".

Kyllä vain! Lahjakortin avulla saat ilmaisen starttipäivän kanssani, jonka arvo on 247€. Sinun ei tarvitse tehdä muuta kuin klikata varauslinkkiä ja varata starttipäivä. Se ei sido mihinkään sinua, haluan auttaa sinut alkuun.

Juuri nyt, tällä hetkellä sinun pitää tehdä päätös. Voit varata ilmaisen starttipäivän ja ottaa ensimmäisen askeleen kohti kehoa jonka ansaitset...

Tai voit olla tekemättä mitään ja pysyä samassa ikuisesti. Tee jotain HETI asialle, varsinkin kun tämä on nyt mielessäsi. Klikkaa tapaaminen ja aloitetaan projektisi.

Sinun hyvinvointisi puolesta,

Markku | Personal Trainer

*PS. Miksiköhän olen ainoa personal traineri Turun alueella, joka takaa tulokset TAI rahat takaisin! Sille on syynsä!*

# LAHJAKORTTI SINULLE

## STARTTIPÄIVÄ

Tämä lahjakortti mahdollistaa seuraavan ILMAISEN starttipäivän:

- Kattava painonpudotus ja kunnon analysointi. Tämä mielenkiintoinen ja hauska analyysi antaa meille tietoa lähtötasostasi, jonka avulla voidaan ohjelmoida henkilökohtainen treeni- ja ravintosuunnitelma maksimoimaan tulokset minimiajassa (*arvo 149€*)
- Ilmainen 30 minuutin personal trainer treeni Markun kanssa (*arvo 59€*)
- Ravinto-ohjeistus viikoksi ostoslistan kanssa (*arvo 39€*)

Starttipäivän hinta on 247€, mutta on ilmainen sinulle jos varaat sen kahden viikon sisällä. Tämä ei myöskään sido sinua mihinkään.

Varaa starttipäivä [tästä](#).