

# **Uhrauksia & elämäntapoja - Tavoitteellisten kuntosaliharjoittelijoiden ja fitnesslajien kilpaurheilijoiden ravintokäyttäytyminen**

Roberto Deniz Pihlaja

**Tekijä**

Roberto Deniz Pihlaja

**Koulutusohjelma**

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

**Opinnäytetyön otsikko**

Uhrauksia &amp; elämäntapoja - Tavoitteellisten kuntosaliharjoittelijoiden ja fitnesslajien kilpaurheilijoiden ravintokäyttäytyminen

**Sivu- ja****liitesivumäärä**

20+3

Tässä työssä tutkittiin ja käytiin läpi minkälaisia uhrauksia ja vaatimuksia terveellinen ruokavalio vaatii. Useimmiten ihmiset tietävät kuinka syödä terveellisesti, mutta eivät tee niin, koska motivaatiota tai itseuria ylläpitää terveitä ruokatottumuksia ei ole. Tavoite on tutkia ja oppia jo terveellisesti syövän yksilön kokemuksista. Tutkimusongelmiksi muodostuivat:

1. Kuinka paljon ajallista uhrausta terveellinen ruokavalio vie?
2. Rajoittaako terveellinen ruokavalio sosiaalisia suhteita?
3. Elintarvikkeiden hinnan merkitys ruoka-aineiden valintaan.
4. Ruoan monipuolisuuden, ruoan maun ja herkuttelun merkitys.

Opinnäytetyö oli tutkimustyyppinen, tarkkaan ottaen kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sekä strukturoitu haastattelu. Kyselylomakkeeseen vastasi kuusi henkilöä, jotka kutsuttiin vielä kyselylomakkeen vastauksiin pohjautuvaan haastatteluun, joka sisälsi syventäviä kysymyksiä. Haastateltavista puolet olivat tavoitteellisia kuntosaliharjoittelijoita ja puolet eri fitnesslajien kilpaurheilijoita. Myös koehenkilöiden sukupuolijakauma meni tasan.

Ikäjakauma meni 21-34 ikävuoden välille. Työn tarkoitus oli selvittää löytyykö vastanneilla yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia siitä, kuinka terveellistä ruokavaliota noudatetaan. Työ tehtiin ilman toimeksiantajaa.

Tulokset olivat kohtuullisen oletettavia ja tutkimukseen vastanneiden vastaukset homogeenisiä. Tutkimuksella saatiin kartoitettua urheilijoiden uhrauksia, joita he tekevät terveellisten elämäntapojen eteen. Tutkimustuloksista voidaan vetää johtopäätöksiä kuten; monipuolisuuteen kannattaa pyrkiä ja sosiaalisia suhteita eikä herkuttelua saa unohtaa.

**Asiasanat**

Ruokavalio, terveys, kuntosaliharjoittelu, kilpaurheilu, fitnessurheilu

## Sisällys

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto.....  | 1  |
| 2   | Ruokavalio.....  | 2  |
| 2.1 | Syömiskäyttäytyminen, ruokailutottumukset & homeostaasi..... | 3  |
| 2.2 | Lisäravinteet ja Placebo efekti.....                         | 4  |
| 3   | Motivaatio.....  | 5  |
| 3.1 | Motivaation saavuttaminen ja ylläpitäminen.....              | 6  |
| 3.2 | Motivaation ja terveellisen ruokavalion yhdistäminen.....    | 7  |
| 4   | Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat.....                 | 8  |
| 4.1 | Tutkimusmenetelmät, aineisto ja vaiheet.....                 | 8  |
| 4.2 | Tutkimuksen toteutus.....                                    | 8  |
| 5   | Tulokset.....  | 10 |
| 5.1 | Aika.....  | 10 |
| 5.2 | Ruokailun sosiaalinen puoli.....                             | 11 |
| 5.3 | Talous ja hinta.....   | 12 |
| 5.4 | Monipuolisuus ja herkuttelu.....                             | 12 |
| 6   | Tulosten tulkinta.....                                       | 14 |
| 7   | Pohdinta.....  | 16 |
|     | Lähteet.....   | 20 |
|     | Liitteet   |    |
|     | Liite 1. Kyselylomake.....                                   | 21 |
|     | Liite 2. Syventävät kysymykset.....                          | 23 |

# 1 Johdanto

Ihmiset länsimaissa yleisesti ymmärtävät ja tietävät, mitä terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on. Minkälainen ruokavalion tarvitsee olla, jotta se ravitsee. Jos tietoa ei yksilöltä löytyisi, on hänellä kaikki mahdollinen tieto käden ulottuvilla älypuhelimella ja google-haulla.

Miksi kaikki ihmiset eivät sitten syö terveellisesti? Miksi ihmiset syövät itsensä lihaviksi, vaikka tietävät sen olevan terveydelle haitallista? Kysymyksen vastaus piilee usein yksilön motivaation puutteessa, laiskuudessa, itsekurittomuudessa ja selkärangattomuudessa. Jokainen liikunnasta ja ravinnosta ymmärtävä ymmärtää myös sen, että kaloreita on helpompi jättää syömättä kuin polttaa. Painonpudotus projektissa olevalle yksilölle on tärkeää painottaa, että suklaapatukan energian polttamiseen menee kohtuullisen suuri vaiva juoksumatolla. Helpompi vaihtoehto olisi jättää suklaapatukka syömättä. Pitää kuitenkin muistaa, että terveellä ruokailukäyttäytymisellä ja asenteella ruokaa kohtaan, satunnainen herkuttelu on sallittua. Pääpiirtein päivittäiset valinnat tulisi kuitenkin olla järkeviä, monipuolisia ja ravitsevia.

Epäterveellisesti syövät ihmiset usein perustelevat tekemistään sillä, että he eivät ehdi valmistamaan aterioita tai syömään säännöllisin väliajoin ja noudattamaan terveellistä ruokavaliota. Terveellisen ruoan kalliimpaa hintaa myös syytetään. Yksilön syömiskäyttäytymisen taustalla on myös tekijöitä, joita ei aina tule ajatelluksi kuten sosiaaliset suhteet, mieliala ja ympäristö. Tämä tutkimus tehtiin näihin tekijöihin pohjautuen ja kyseisiä tekijöitä tutkien. (Rinta & Rieki 2018, 104-114.)

Urheilijat tarvitsevat terveellisen ruokavalion tukemaan urheilusuoristustaan. Etenkin fitnessurheilijan kisakunto saavutetaan vain ja ainostaan silloin, jos ruokavalio on viimeisen päälle kunnossa. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään jo motivoituneiden, tavoitteellisesti treenaavien ja terveellistä ruokavaliota noudattavien yksilöiden ajatuksia siitä, miten ja minkälaisia uhrauksia he tekevät, kuinka paljon aikaa he käyttävät ruokavalion noudattamiseen päivittäin sekä sitä, kuinka heidän ruokailun sosiaalinen puoli ja ruokakäyttäytyminen on muuttunut, kehittynyt tai kärsinyt terveellisestä syömisestä. Työllä haluttiin tutkia minkälaisia yhtäläisyyksiä koehenkilöillä olisi. Lisäksi voisiko esimerkiksi painonpudotuksen kanssa kamppaileva henkilö tai hänen valmentaja oppia tästä. Voisiko lukija esimerkiksi oivaltaa jotakin uutta ruokavaliosta, omasta suhtautumisesta ruokavalioon tai suhtautumisesta omiin ruokailutottumuksiin ja ruokailukäyttäytymiseen.

## 2 Ruokavalio

Terveellisen ruokavalion voi määrittää sillä, että ihminen voi hyvin ja on terve. Kehonkoostumus ja paino ovat hyvät. Vitamiini, mineraali, neste, tai ravintoaine puutostiloja ei ole. Energian määrä päivittäisessä ruokavaliossa on tarvittavan suuri, oli tavoitteena kasvattaa massaa tai tiputtaa painoa. "Tutkimusten mukaan ei ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa terveellistä ja toimivaa ruokavaliota" (Hulmi 2016, 104-105).

Energiaa on kaikessa ruuassa, mutta kaikki ruoka ei kuitenkaan ole yhtä hyvästä. Energian määrä ruoassa voi olla kahdessa eri ruoka-aineessa lautasella sama, mutta ravintorikkaampi ruoka-aine ravitsee enemmän. Aloittelijalle hyvänä muistisääntönä voi pitää, että vitamiinirikkaita ruokaa on kaikki värikäs. Mitä kirkkaampi väri sitä parempi. Vihannekset, kasvikset ja hedelmät ovat juuri näitä ruokia. Joka aterian olisi hyvä sisältää kaikkia ravintoaineita eli proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja. (Ilander 2014, 19-23, 41-44.)

Hiilihydraatit ovat ihmisen polttoainetta, joten niiden saanti, etenkin aamuisin sekä ennen ja jälkeen urheilusuorituksen, on erittäin tärkeää jaksamiselle ja suorituksesta palautumiselle. Proteiini, eli valkuaisaineet, ovat lihasten ylläpitoa ja kasvattamista varten. Rasvaa taas ihminen tarvitsee esimerkiksi aivojen ja hormonien terveen toiminnan ylläpitämiseen. Kun ruoka on monipuolista, se ravitsee. (Ilander 2014, 143, 195, 237.)

Terveellisen ruokavalion kanssa yhtäläisen tärkeänä asiana toimii hyvä ateriarytmi. Kun ihminen syö noin kolmen tai neljän tunnin välein neljästä kuuteen kertaa päivässä, energiansaanti päivän mittaan on tasaisempi. Tuolloin nälkä ei myöskään pääse kasvamaan suhteettoman suureksi. Tiheä ateriarytmi ei kuitenkaan tarkoita pientä napostelua, vaan laskelmallisin aikavälein pidettyjä ravintokokonaisuuksia. Todella nälkäisenä verensokeritasot ovat laskeneet hyvin alhaisiksi. Tällöin verensokerin haluaa saada ylös mahdollisimman nopeasti ja tulee helpommin turvaututtua epäterveellisempiin ja nopeampiin vaihtoehtoihin. Lisäksi ruokaa saattaa todella nälkäisenä hotkia. Hotkiminen on myös huonosta, sillä hyvään ruoansulatukseen tarvitaan ruoansulatusentsyymejä, joita erittyy syljessä. Sylkeä erittyy ruokaillessa enemmän, kun ruoan saa pureskeltua tarpeeksi hyvin. (Ilander 2014, 113-118.)

Samaa mieltä Ilanderin kanssa on Hulmi (2016, 121), joka toteaa tutkimusten osoittavan, että epäsäännöllisesti syöville on suurempi riski erilaisiin sairauksiin ja rasvan kertymiseen. Muutamien uusien tutkimuksen mukaan on mahdollista, ettei terveyden kannalta välttämättä ole myöskään parasta ylläpitää tismalleen tasaista energian saantia joka päivä. Päivien välillä voi olla järkevää syklittää ruokavaliota eli vaihdella energian- sekä proteiinin saantia. (Hulmi 2016, 121.)

Alkoholi ja sen säännöllinen käyttö ei kuulu terveelliseen ruokavalioon. Alkoholin negatiivinen vaikutus lihaksiin ja harjoittelusta palautumiseen on tutkimuksissa todettua. Jo 1-3 alkoholiannosta illalla näyttää heikentävän yöunien laatua ja täten heikentävän kehon palautumista. Väkevien alkoholijuomien nauttiminen haittaa nestetasapainoa 1-2 vuorokautta. On siis järkevää urheilijana pyrkiä kohtuulliseen alkoholin käyttöön. Kuitenkaan huolta tai stressiä parista harvoin nautitusta alkoholiannoksesta ei kannata ottaa. (Hulmi 2018, 117-120.)

Tavoitteellisen kuntosaliharjoittelijan ja fitness kilpaurheilijan ruokavalio poikkeavat kuitenkin yleisistä suosituksista. Heillä ruokavalio on korkeaproteiininen ja vähärasvainen. Dieetillä

energiansaanti vähenee noin kolmasosasta jopa alle puoleen. Fitness urheilijoiden ruokavalio mielletään usein melko terveellisenä mutta myös kohtuuttoman monotonisena ja yksipuolisena. Muihin urheilulajeihin verrattuna fitness lajit ovat tässä suhteessa ääri-ilmiö. Tavallisen kuntoilijan ei siis kannata kopioida itselleen lempi kehonrakentajana ruokavaliota. (Hulmi 2016, 110.)

Miksi ihmiset valitsevat mieluiten maukasta ja ravintorikasta ruokaa? Ruoan hyvä maku ja syöminen herättää kehon palkitsemisjärjestelmät ja antaa mielihyvää, helpottaa stressiä ja rauhoittaa. "Suola, rasva ja sokeri ovat energiatiheitä ruokia. Ne olisivat antaneet esisillemme tarvittavaa energiaa luonnossa, mutta ne olivat myös erittäin harvinaisia luonnossa." (Rinta & Riekkä 2018, 106). Aivomme ovat siis viritetty haluamaan näitä kyseisiä ravintorikkaita kaloripommeja. (Hulmi 2016, 104-123; Ilander 2014, 19-23 & 41-44.)

Terveelliseen ruokavalioon liittyy olennaisena osana myös terveellinen suhtautuminen ruokaan. Jos syö terveellisesti kaikki ateriansa päivänsä aikana, voi halutessaan nauttia herkkupalan. Pienet asiat eivät pilaa suurta kokonaisuutta. (Hulmi 2016, 104-123; Ilander 2014, 19-23 & 41-44.)

## 2.1 Syömiskäyttäytyminen, ruokailutottumukset & homeostaasi

"Ihmisen syömiskäyttäytyminen on monimutkaista, ja siihen vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten etninen perintö, maku, perinteet, sosiaalinen vuorovaikutus, evoluutiohistoria, elintarvikkeiden saatavuus, mukavuus, talous, mieliala ja tunne, arvot, paino ja imago, elämäntapa ja terveydentila ja niin edelleen" (Rinta & Riekkä 2018, 104-114).

On tärkeää ymmärtää yllä oleva, jos halutaan vaikuttaa omiin tai toisen ihmisen ruokailutottumuksiin. On ymmärrettävä kuinka aivot toimivat. Tutkijat jakavat ihmisten syömisen kahteen vastakkaiseen kategoriaan; homeostaattiseen syömiseen ja ei-homeostaattiseen syömiseen. Homeostaattinen syöminen tarkoittaa sitä syömistä, jossa syömisen tarve syntyy nälän ja energian tarpeen johdosta. Ei-homeostaattinen syöminen taas on syömistä, jossa syödään tunnetilan, kuten surun tai stressin vuoksi, tai sosiaalisen tapahtuman, kuten juhlien tai illanistujaisten vuoksi. Ihmisen tuleekin miettiä, syökö nälkään vai tylsyyteen. (Ilander 2014, 113-118; Lonka, Hakkarainen, Salmela-Aro, Ferchen & Lautso 2009, 27-29; Rinta & Riekkä 2018, 104-114.)

Homeostaasi on kehon tila, joka ohjaa ja tasapainottaa lyhyen ja pitkän aikavälin energiatasapainoa. Homeostaasin työtä voi järkyttää jatkuvalla ei-homeostaattisella syömisellä tai syömishäiriöön sairastumalla. Syömishäiriöitä on erilaisia. Yhteistä niillä on kuitenkin usein se, että ne ovat selitteisiä psykologisina, biologisina ja sosiokulttuurisina tekijöinä. On kuitenkin todistettu, että toiminnassaan raiteiltaan pois menneenkin homeostaasin voi ajallaan saada palautettua ennalleen. Oli kyseessä syömishäiriöstä kärsinyt tai elämäntapamuutokseen pyrkivä ihminen, on tärkeää pitää kiinni säännöllisestä syömisrytmistä sekä riittävästä energiansaannista. Kun vauhtiin kohti muutosta on päästy, on myös järkevää selvittää alkuperäisiä tekijöitä, jotka olivat johtaneet ongelmatilanteeseen. Nämä ongelmat tiedostamalla niitä pyrkii välttämään toistamasta. Jotta ongelma pysyy poissa, on hyvä pyrkiä muodostamaan itselleen positiivisia tottumuksia ja tapoja. (Ilander 2014, 113-118; Lonka ym. 2009, 27-29; Rinta & Riekkä 2018, 104-114.)

## 2.2 Lisäravinteet & Placebo efekti

Ravintolisät, eli toiselta nimeltään lisäravinteet, ovat merkitykseltään hyvinkin mitättömiä verrattuna monipuoliseen ruokavalioon. Kuitenkin etenkin fitnesslajien piireissä lisäravinteita käytetään paljon. Fitnessurheilu ja voimalajit ovat aina kulkeneet käsi kädessä lisäravinteiden ja niiden markkinoinnin kanssa. Lisäravinteiden käytön aloittamista ennen kannattaa tarkistaa, onko oma ruokavalio kunnossa. Mikäli ruokavaliosta löytyy joitakin aukkoja, on hyvä selvittää voiko näitä aukkoja täydentää ensin ruoalla. Jos tämän jälkeen aukkoja yhä jää, voi tukeutua ravintolisään. Lisäravinteita on nykyään joka lähtöön ja tarkoitukseen. Terveysliikkuja, jonka ymmärrys lisäravinteista on heikko, on täysin markkinoiden uusimpien villitysten ja mainosten uhri. On tärkeää ottaa selvälle, mitä aikoo ottaa ja onko siitä hyötyä. Uusia hyviä tuotteita tulee myös jatkuvasti. Varmimman päälle pelaa, kun suosii sellaisia ravintolisä, joista on tutkittua hyötyä. Tästä hyvänä esimerkkinä eniten tutkittu lisäravinne; kreatiini. (Ilander & Lindblad 2014, 379-408.)

“Kreatiinifosfaatti (KP) toimii lihasten energianlähteenä erittäin lyhytkestoisissa (5-10 sekuntia), kovatehoisissa urheilusuorituksissa. Kreatiinilisän käyttö suurentaa lihasten kreatiinipitoisuutta. Suuremmat kreatiinivarastot parantavat anaerobista harjoituskapasiteettia eli mahdollistavat maksimaalisen voimantuoton ylläpitämisen pidempään ja lykkäävät uupumusta maksimaalisissa suorituksissa.” (Ilander & Lindblad 2014, 384.)

Muita hyödylliseksi tutkittuja ja turvallisia lisäravinteita ovat esimerkiksi proteiinisä, kofeiini ja hiilihydraatit. Tutkitusti toimivia ainesosia on turvallista käyttää ja niiltä voi olettaa saavansa hyötyä. Käyttämällä ja suosimalla huhuihin tai lumevaikutuksiin perustuvia lisäravinteita ei voi olla varma ainesosien toimivuudesta. (Ilander & Lindblad 2014, 379-408.)

Lumevaikutuksella, eli placebo efektillä, tarkoitetaan vaikutusta, joka saadaan sokkotutkimuksella. Tutkimuksen koeryhmän henkilöille annetaan ravinnetta, jonka luvataan toimivan tietyllä tavalla tai kehittävän jotain ominaisuutta. Olennaista tässä tutkimuksessa onkin se, että puolelle koeryhmästä annetaan “vale” ravinnetta heidän tietämättään. Tutkimuksen loputtua ryhmien tuloksia tai kokemuksia verrataan. Onko vale ravinnetta syönyt ryhmä kokenut hyötyä, vaikka eivät oikeasti ole syöneet yhtään testattavaa ravinnetta. Tutkimuksilla on pystytty todistamaan, että henkilöiden ennako-odotukset ja pelkkä usko lääkkeeseen tai ravinteeseen on saattanut tilapäisesti kehittää haluttua ominaisuutta. (Eronen ym. 2009, 128; Hulmi 2016, 124-141; Ilander & Lindblad 2014, 379-408.)

### 3 Motivaatio

Motivaatio on ihmisen sisäinen tila, joka ohjaa, saa aikaan ja ylläpitää ihmisen toimintaa. Yksilön motivaatiot muodostuvat hänen tarpeidensa mukaisesti. Motivaatio jaetaan kahteen kategoriaan; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ihmisen sisäistä motivaatiota kutsutaan myös luontaiseksi motivaatioksi. Se muodostuu yksilön omista tavoitteista, haluista ja kokemuksista. (Lonka ym. 2009, 36-44.)

Ihmisen motivaatioihin yhdistyy paljon ulkopuolisia tekijöitä. Nämä tekijät saattavat muovata ihmisen omia näkemyksiä ja mielipiteitä. Ulkopuolisia ulkoiseen motivaation vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi kulttuuri, ympäristö, ystäväpiiri, perhe ja harrastukset. Ihmisen ajatukset ja mielipiteet heijastuvat hänen motivaatioonsa, ihmisen motiiviin toimia niin kuin toimii. Ihmiset usein käsittävät motivaation haluun, tahtoon ja jaksamiseen tehdä jotakin, vaikka motivaatio on myös sitä. Motivaatio on lisäksi vastaus kysymykseen miksi. Miksi haluat harrastaa? Miksi pukeudut niin kuin pukeudut? Miksi haluat perustaa perheen? Miksi et tupakoi? Vastaukset kysymyksiin saattaa olla joillekin itsestään selviä, mutta syy taustalla on usein paljon monimutkaisempi ja moninaisempi. (Lonka ym. 2009, 36-44.)

Ihminen voi halutessaan muuttaa omaa motivaatiotaan tai "synnyttää" uusia tilanteen tarvittaessa. Esimerkiksi motivaatio päästä kuntoon, jotta jaksaisi leikkiä lastenlasten kanssa, syntyy vasta kun lapsenlapset ovat syntyneet ja kasvaneet leikki-ikänsä. Saman voi ajatella motivaationa kielteistä asiaa kohtaan. Tästä esimerkkinä etenkin odottavan äidin motivaatio lopettaa tupakointi saadessaan tiedon raskaudesta. (Lonka ym. 2009, 36-44.)

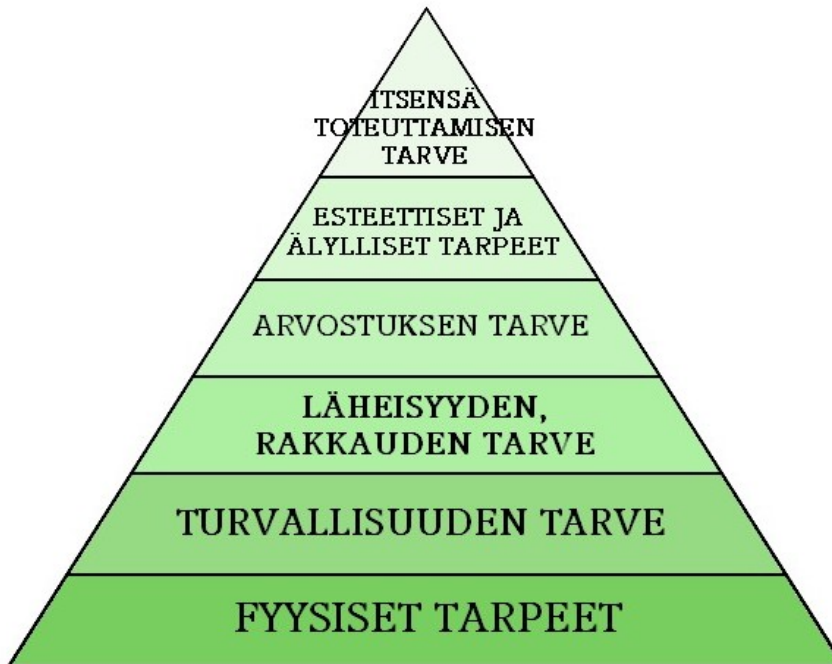
Psykologian eri suuntaukset käsittelevät motivaatiota eri tavoilla. Tässä työssä motivaatiota tarkastellaan ja käsitellään humanistisen psykologian teorian mukaisesti. Humanistinen psykologia on holistinen eli kokonaisvaltainen lähestymistapa. Tämän suuntauksen mukaan jokaisen ihmisen ajatellaan olevan ainutlaatuinen kokonaisuus. (Eronen ym. 2000, 147-148.)

Henry Murray kehitti motivaatioteoriaansa 1930-luvulta 1960-luvulle saakka. Teoria oli se, että ihmisen käyttäytymistä ohjaa sisäinen epätasapaino. Ihmiseltä puuttuu jotakin, joka aiheuttaa tyytymättömyyttä. Tämä synnyttää ihmiselle tarpeen ja tämä saa hänet liikkeelle. Murray jakoi tarpeet perustarpeisiin ja toissijaisiin tarpeisiin. Perustarpeet olivat pääosin biologisia kuten ruoka, vesi ja seksi. Toissijaiset tarpeet sen sijaan kattavat; suoriutumisen tarpeen kuten omaisuuden keruun, vallan tarpeen kuten itsenäisyyden ja vallan halun, liittymisen tarpeen kuten ihmissuhteet sekä läheisyyden tarpeen kuten kommunikointi muiden kanssa. (Lonka ym. 2009, 21-22.)

Vuonna 1943 Abraham Maslow julkaisi tarvehierarkian (kuva 1), jossa hän erittelee ihmisen eri tarpeiden tärkeyttä. Pyramidin huipulla itsensä toteuttamisen tarve on ajatus siitä, että jokainen ihminen on yksilöllinen ja jokainen meistä tahtoo erilaisia asioita. Esimerkiksi kaksossisarukset eivät samanlaisesta kasvatuksesta ja peruskoulutuksesta huolimatta välttämättä suuntaudu samalle urapolulle. Pyramidia kuuluu tulkita niin, että toteutuvatko lähimpänä maata olevat fyysiset tarpeet. Jos ne toteutuvat, voi siirtyä seuraavalle portaalle. Ihminen ei useimmiten kuitenkaan tavoittele arvostusta tai itsensä kehittämistä, mikäli alemmilla pyramidin portailla olevat omat fyysiset tarpeet, kuten ruoka ja puhdas juomavesi sekä turvallisuuden tunne, eivät ole toteutuneet. (Eronen ym. 2000, 147-148; Lonka ym. 2009, 22-29.)



# MASLOW'N TARVEHIERARKIA



Kuva 1. Maslow'n tarvehierarkia (Studythings 2012.)

Yksilö hakee itselleen mielihyvän, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Lähestulkoon kaikki sosiaalinen tekemisemme voidaan yhdistää näihin tarpeisiin. Mielihyvän tunnetta pidetään näistä kaikista vahvimpana ja tästä johtuukin addiktiot eli riippuvuudet. Ihmisellä on taipumus toistaa kokemuksia, jotka tuottavat hänelle mielihyvää. Tarpeeksi useasta toistosta syntyy riippuvuus. Tämä onkin hyvä ymmärtää ja yrittää saada itselleen positiivisia mielihyvää tuottavia kokemuksia ja riippuvuuksia. Tämänlaisista esimerkkinä liikunta ja sen tuottama hyvä olo. (Lonka ym. 2009, 22-29.)

## **3.1 Motivaation saavuttaminen ja ylläpitäminen**

Ihminen kerää motivaatiota huomaamattaan päivittäin. Sitä voi saada perheeltä ja ystäviltä tai täysin tuntemattomilta ihmisiltä sosiaalisissa verbaalisissa tai nonverbaalisissa kanssakäymisissä. Nykyaikana ihminen on kehittänyt itselleen lehtiä, television, internetin ja sitä kautta sosiaalisen median. Näistä ihminen voi myös ajattelemattaan saada uusia ajatuksia tai ideoita. (Lonka ym. 2009, 46; Rinta & Rieki 2018, 104-114.)

Helpoimpia tapoja saavuttaa motivaatiota on löytää ratkaisuja, joista nauttii ja joihin voi sopeutua. On tärkeää löytää se tekemisen taso, jossa uuteen sopeutuminen ei ole helppoa mutta ei myöskään ylitsepääsemättömän vaikeaa. Pienet muutokset ovat vain pieniä muutoksia, mutta ajan myötä nämä muutokset muodostuvat tavoiksi ja rutiineiksi. Näin pienet muutokset muodostuvat osaksi onnistunutta isompaa elämäntapamuutosta kohti. (Lonka ym. 2009, 46; Rinta & Rieki 2018, 104-114.)

Alussa on myös tärkeää asettaa itselleen inhimillinen tavoite ja tälle tavoitteelle välitavoitteita. Etenkin jos muutos on iso, tavoitteiden saavuttaminen tuntuu todella palkitsevalta ja se tuottaa mielihyvää, joka puolestaan luo motivaatiota onnistumisen aihetta kohtaan. Tavoitteiden olisi hyvä olla itseään motivoivia tavoitteita, joiden hyöty ja saatu mielihyvä olisi pitkäaikaista. "Kesäkunto 2017" ei välttämättä ole yhtä hyvä tavoite pitkällä tähtäimellä kuin parempi terveys ja suorituskyky. (Lonka ym. 2009, 46; Rinta & Rieki 2018, 104-114.)

Ihmiset usein jättävät mieluummin yrittämättä kuin epäonnistuvat yrityksessään. He pelkäävät epäonnistumista niin paljon, että he välttelevät sitä eivätkä välttämättä koskaan edes rohkaistu yrittämään. Tätä kutsutaan välttämismotivaatioksi. Välttämismotivaation vastakohta sen sijaan on lähestymismotivaatio. Lähestymismotivaatio syntyy, kun ihminen uskoo itseensä ja uskoo onnistuvansa, vaikka todennäköisyys onnistua olisikin pieni. Tällöin onnistuessaan ihminen kokee ikään kuin ylittäneen itsensä. (Lonka ym. 2009, 46; Rinta & Rieki 2018, 104-114.)

### **3.2 Motivaation ja terveellisen ruokavalion yhdistäminen**

Kun ihminen haluaa tehdä ruokavalionsa muutoksen, on hyödyllistä löytää motivaation lähde. Tuleeko tahto muuttua sisäisesti vai onko kyseessä ulkoisia tekijöitä. Kun ihminen tiedostaa mistä motivaatio kumpuaa, on helpompaa pysyä motivoituneena. Kun tavoitteena on pysyvä muutos parempaan, on hyvä luoda itselleen selkeät ja järkevät tavoitteet. Järkevä elintapamuutos on sellainen, jonka voi ylläpitää läpi elämän. Selkeät tavoitteet, joissa onnistuu, tukevat minäpystyvyyttä, joka puolestaan tukee motivaation ylläpitämistä. Minäpystyvyys on ihmisen oma uskomus omaan kykyyn suoriutua haastavasta tärkeästä asiasta. (Lonka ym. 2009, 36.)

Tavoitteita lähdetään tavoittelemaan pienin askelin tehden pieniä muutoksia kerrallaan. Esimerkiksi ihmiselle, joka ei syö aamupalaa ollenkaan, aamupalan syöminen joka aamu sadan päivän ajan on hyvä tavoite. Tällaisena aikana ihminen toteuttaa yhden muutoksen, johon on sitoutunut. Seuraava tavoite samalle henkilölle voisi esimerkiksi olla ruokailujen säännöllistäminen niin, että ateriavälit pysyisivät 3-4 tunnissa. (Rinta & Rieki 2018, 104-114.)

Terveellisen ruokavalion omaksumiseen liittyy usein paljon uusien ruokien maistamista ja ruokailutottumusten laajentamista. Uuden kokeilemisen kammoa kutsutaan neofobiaksi, ja ruoasta puhuttaessa puhutaan ruokaneofobiasta. Tämä tarkoittaa pelkoa maistaa tai syödä jotain itselleen uutta ja omasta rutiinista tai tottumuksesta poikkeavaa. Täten tavoitteena itselleen voi myös ottaa uusien ruokien ja ruoka-aineiden maistamista. Uusien mausteiden käyttö tai ruoan uusi erilainen tekotapa voi myös kummastuttaa tai vieroksuttaa. (Rinta & Rieki 2018, 104-114; Ruokatieto 2016.)

## 4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoite oli selvittää tavoitteellisesti kuntosalilla harjoittelevien sekä eri fitnesslajien kilpaurheilijoiden ruokailutottumuksia. Selvittää löytyykö koehenkilöiltä (n=6) yhtäläisyyksiä, joilla he ylläpitävät terveellistä ruokavaliota. Onko tavoitteellisten kuntosaliharrastajien (n=3) ja kilpaurheilijoiden (n=3) välillä suuria eroja?

Tutkimusongelmat:

1. Kuinka paljon ajallista uhrausta terveellinen ruokavalio vie?
2. Rajoittaako terveellinen ruokavalio sosiaalisia suhteita?
3. Elintarvikkeiden hinnan merkitys ruoka-aineiden valintaan.
4. Ruoan monipuolisuuden, ruoan maun ja herkuttelun merkitys.

### 4.1 Tutkimusmenetelmät, aineisto ja vaiheet

Kun tutkimuksen aihealueet, ruoka, motivaatio ja mikä saa ihmiset syömään terveellisesti lyötiin lukkoon, piti työn laajuutta lähteä supistamaan. Tutkimusongelmat muuttuivat terveellisesti syömisen motivaatiosta enemmän siihen suuntaan, että tutkitaan minkälaisia uhrauksia oletetusti terveellisesti syövä urheilija joutuu tekemään terveellisen ruokavalion ylläpitämiseksi.

Työn tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sekä strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu. Nämä tutkimusmenetelmät tukevat kokonaisvaltaisen tiedon ja aineiston keräämistä tutkittavasta aiheesta. Näiden tutkimusmenetelmien hyöty on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Laadullisessa tutkimuksessa pystytään käyttämään avoimia kysymyksiä ja haastattelussa syventäviä kysymyksiä. Haastattelulla halutaan selvittää saatavia vastauksia, saada perusteluja mielipiteille ja tutkia arkoja sekä vaikeita aiheita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 151-157, 192-193.)

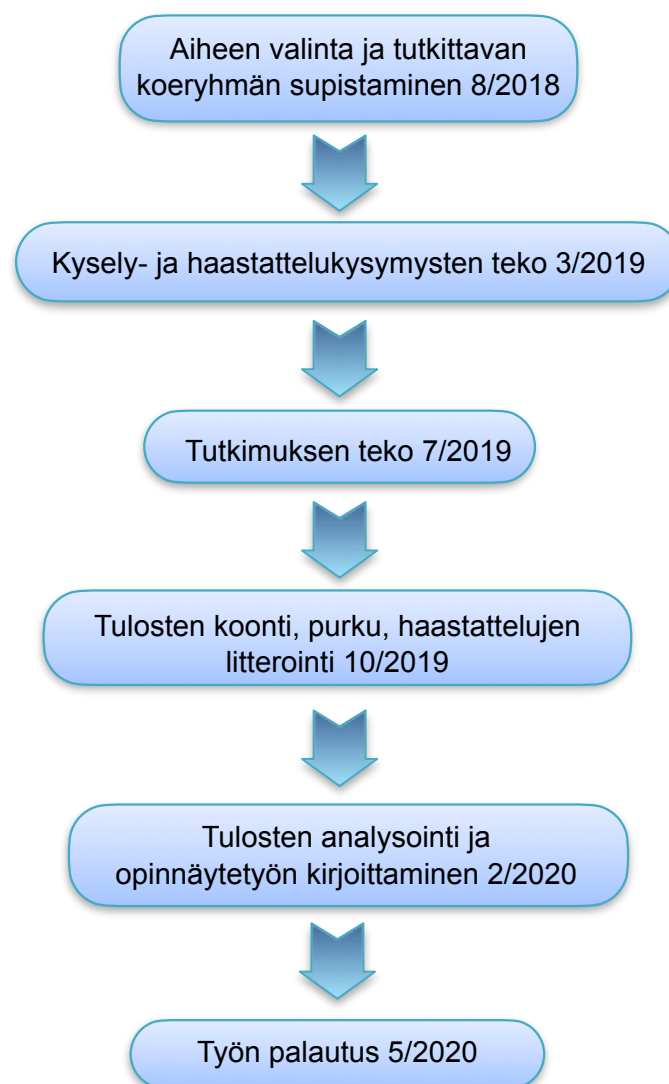
Lisäksi tutkimukseen koehenkilöksi sopivia supistettiin kaikkien lajien urheilijoista ja harrastelijoista vain fitnesslajien kilpaurheilijoiksi sekä tavoitteellisiksi kuntosali harrastajiksi. Tutkittava ryhmä valittiin siksi, että homogeenisempi koeryhmä tuottaisi yhtäläisemmät koetulokset. Saman tai hyvin samankaltaisen lajin harrastajien keskuudesta löydetty eroavaisuudet tai samankaltaisuudet olisivat enemmän valideja tuloksia kuin esimerkiksi kehonrakentajaa ja maratoonaria verratessa. (Hirsjärvi ym. 2000, 167.)

Aineistoina toimi jokaisen koehenkilön täyttämä kyselylomake (liite 1) ja äänitetty haastattelu. Kyselylomake ja siihen pohjautuvat syventävät haastattelukysymykset (liite 2) löytyvät tämän työn lopusta liitettynä. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin ja niistä koottiin vastaukset, kommentit ja tulokset. Nämä kootut vastaukset muodostavat esiteltävät tulokset.

### 4.2 Tutkimuksen toteutus

Työtä lähdettiin toteuttamaan ensin yhteistyökumppaneina Maken Fitness center ja East Body Malmi. Harmillisesti molemmat näistä yrityksistä ovat joko vaihtaneet omistajaa tai

lopettaneet yritystoiminnan opinnäytetyön tekoaikana erinäisistä syistä. Tämä vaikeutti työn etenemistä ajallaan. Opinnäytetyön (kuvio 1) teko alkoi aiheen ja koeryhmän valinnasta sekä supistamisesta kaikista urheilijoista vain fitnesslajien urheilijoihin ja tavoitteellisiin kuntosaliharjoittelijoihin. Suunnitelman jälkeen työ lähti etenemään niin, että kyselylomakkeeseen luotiin kysymykset ja niiden lisäksi vielä sopivat syventävät kysymykset. Kysymykset pyrittiin luomaan niin, ettei ne olisi liian helppoja ja ne jättäisivät tilaa tarkentaville sekä syventäville jatkokysymyksille. Hyvät kysymykset takaavat parempia vastauksia ja parempaa tutkimuksen validiteettia. Haastateltavan vastaajan löydyttyä sovittiin päivämäärä, jolloin haastattelu suoritettiin. Lisäksi haastateltavalle lähetettiin kopio kyselylomakkeesta, joka pyydettiin esitäyttämään. Kaikki haastattelut suoritettiin kasvatusten ja äänitettiin samalla puhelimen nauhurille. Kyselyyn ja haastatteluun osallistui kuusi henkilöä, joista kolme oli naisia ja kolme miehiä. Myös kilpaurheilijat ja tavoitteelliset urheilijat menivät koeryhmässä tasan.



Kuvio 1. Työn kulku vaiheittain

## 5 Tulokset

Tulokset jaetaan neljään eri kategoriaan tutkimusongelmien ja kyselylomakkeen (liite 1) sekä syventävien kysymysten (liite 2) järjestyksen mukaisesti. Tämä helpottaa tuloksien tarkastelua sekä tiivistää samankaltaiset kysymykset yhteen. Osa kysymyksistä jai niiden tuloksista voivat sopia joltain osin myös toiseen kategoriaan, mutta eivät kuitenkaan kokonaan.

Kategoriat ovat edellä mainitut:

- 5.1 Aika
- 5.2 Ruokailun sosiaalinen puoli
- 5.3 Talous ja hinta
- 5.4 Monipuolisuus ja herkuttelu

### 5.1 Aika

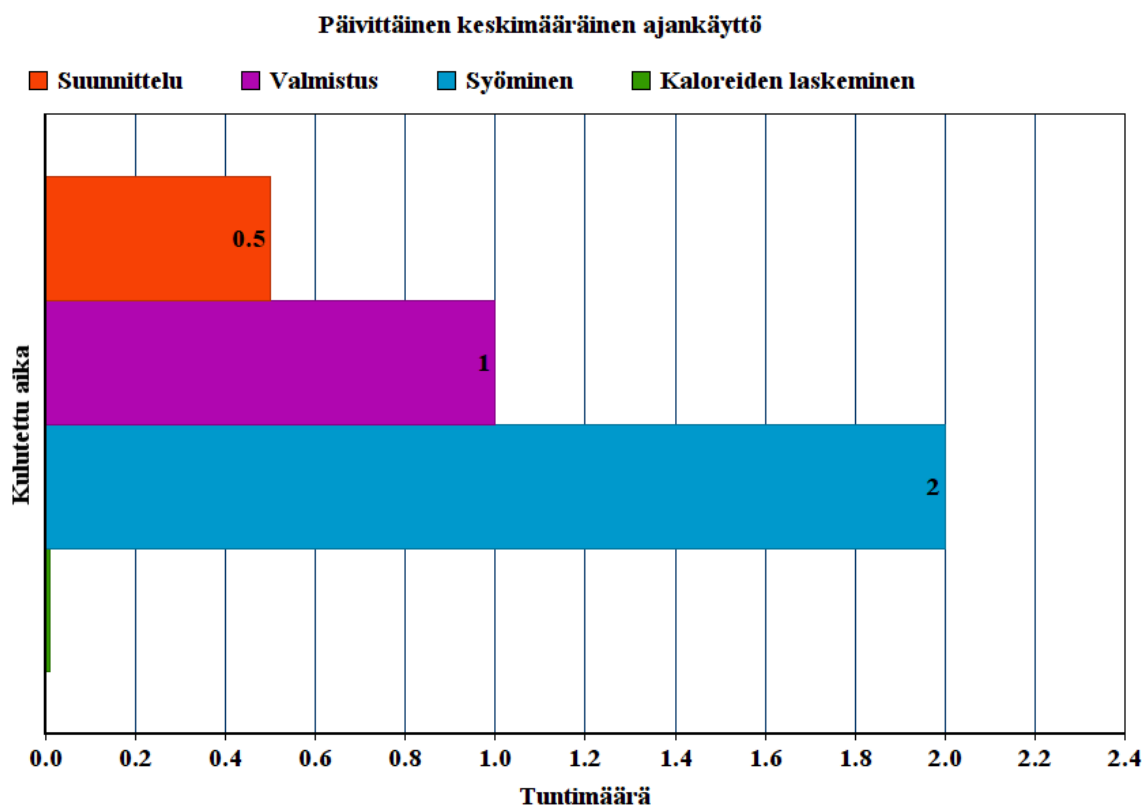
Keskiarvona vastanneilla suunnitteluun kuluu alle tunti (taulukko 1). Usealla, etenkin kilpaurheilijalla, on valmentajan tekemä ruokavalio, jota noudattaa. Tällöin aikaa suunnitteluun kuluu luonnollisesti vähemmän. Ne, joilla aikaa kuluu, käyttävät siihen päivittäin enintään tunnin. Eniten aikaa vie ruokailun oikeanlaisen ajoituksen suunnittelu. Eli se, että mitä syö ja milloin, sekä mitkä eväät pakkaa mukaan lähtiessään minnekin. Riippumatta siitä, oliko vastaajalla valmentajaa tai ei, päätös ruokaostoksista syntyy melko nopeasti. He, joille on laadittu valmis ruokavalio, tekevät ostoksensa ja sitä kautta ruoka-annoksensa sen mukaisesti. Toiset taas saavat valita sekä muokata päivittäisiä syömisiään vapaammin.

Valmistukseen vastanneet kertovat käyttävänsä aikaa keskimäärin päivittäin noin tunnin verran. Tämä sisältää aamu-, väli- ja iltapalojen teon sekä lounaiden ja päivällisten valmistuksen. Pääruokien valmistukseen menee toki suurin osa ajasta. Pääruokia valmistetaan ja purkitetaan kahdeksi tai jopa kolmeksi päiväksi kerrallaan, sillä tämä säästää aikaa. Kukaan ei kuitenkaan valmista isompia koko viikon satseja kerrallaan, koska ruoan tuoreus ja maku kärsii.

Itse syömiseen useimmat käyttävät noin kaksi tuntia päivässä. Tämä aika jakautuu viiteen eri ruokailuun. Tavallisesti aterijärjestys vastanneilla on perinteinen; aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Vastaajat kertovat kiireisinä päivinä syövänsä keskiarvoa nopeammin, kun taas satunnainen illastaminen perheen kanssa voi venyä jopa kahteen tai kolmeen tuntiin kerrallaan.

Kukaan vastanneista ei itse laske annostensa kaloreita. Valmennettavien urheilijoiden omat valmentajat laskevat heidän kalorinsa valmiiksi ruokavalioita suunnitellessa. Yksi ei valmennuksessa oleva kertoi kalorien laskemisen sijaan kuitenkin seuraavansa ruokien määriä sekä riittävää proteiinin saantia.

Taulukko 1. Ajankäytön keskiarvot



## 5.2 Ruokailun sosiaalinen puoli

Suurin osa vastaajista syö useimmat ateriansa yksin, koska he asuvat yksin tai ruokailut ajoittuvat perheen kanssa ristiin. Osalla jotkut ateriat tulee kuitenkin pakosti syötyä muiden läsnäollessa koulun, työpaikan tai perheen takia. Yksi vastaajista jopa suosii yksin syömistä, etenkin dieetillä.

Jokainen vastaajista syö joskus ulkona. Osa syö ulkona useammin kuin toiset, mutta kaikki kuitenkin pyrkivät enimmäkseen syömään kotona tai ottamaan eväät mukaan. Enemmän ulkona syövät valitsevat pääosin terveellisemmän ruokapaikan tai annoksen listalta. Silloin tällöin ulkona syödessä tulee kuitenkin syötyä sitä, mitä tekee mieli.

Kukaan vastaajista ei jätä sosiaalisia tapahtumia väliin niiden tarjoilujen takia. Osa ei ota paineita juhlien herkkutarjoilusta, sillä omaa syömistä voi hillitä. Herkkuja voi kuitenkin maistella ja syödä vähemmän, kunhan säilyttää itsehillinnän. Yhtä vastaajaa ärsyttää, kun ei voi syödä kutsuilla kuten muut ja yksi menee juhliin juuri herkkujen takia.

Kaikki ovat saaneet kuulla paheksuntaa tai vitsailua omista ruokailutottumuksistaan. Lähes kaikille on yritetty tuputtaa ruokaa ja tästä kieltäytyminen on usein turhauttavaa. Jokaisen mielestä sanominen joko ärsyttää tai tuntuu pahalta, kun muut eivät tue eivätkä ymmärrä ruokavalion tärkeyttä oman tavoitteen saavuttamisessa.

Jokainen vastaaja kokee joskus nälkäkiukkuu. Useimmin se iskee ärsyttävissä tilanteissa, kuten kaupan jonossa ruuhka-aikaan. Jokaisella on oma tapa hallita nälkäkiukkuu. Osa sulkee itsensä pois tilanteesta musiikin avulla tai pyrkii poistumaan koko tilanteesta. Osa puolestaan hillitsee nälkäkiukun tunnetta mököttämällä ja olemalla hiljaa, jotta kiukku ei tarttuisi tai vaikuttaisi muihin.

### 5.3 Talous ja hinta

Vastaajista kaikki ovat valmiita maksamaan terveellisestä ruoasta kuukausittain enemmän kuin vähemmän terveellisestä. Yksi kuitenkin kertoo opiskelijabudjetin vaikuttavan asiaan hieman. Vastaajat ovat valmiita maksamaan muun muassa puhtaudesta, tuoreudesta, laadukkaasta kalasta ja lihasta, marjoista, vihanneksista sekä hedelmistä. Keskimäärin ruokaostokseen vastaajilla kuluu noin 300€ kuukaudessa, pois lukien ulkona syömiset.

Rahan käyttö lisäravinteisiin ja superfoodeihin jakoi paljon mielipiteitä. Kaikki käyttävät jonkin verran rahaa lisäravinteisiin. Dieetillä rahaa kuluu näihin enemmän kuin muulloin, koska tällöin ruoan määrä on pienempi ja lisäravinteiden tarve lisääntyy. Yksi vastaaja joutuu myös herkän vatsan takia panostamaan laadukkaampaan heraproteiinijauhoon, joka ei ärsytä vatsaa, joten rahaa kuluu suhteessa enemmän kuin muilla. Yleisimpiä tuotteita, mitä vastaajat ostavat, ovat heraproteiini, kreatiini, kalanmaksaöljy, vitamiinilisät, aminohapot sekä tehonlisäajat, kuten kofeiini.

### 5.4 Monipuolisuus ja herkuttelu

Jokainen vastaaja pyrkii syömään omasta mielestään mahdollisimman monipuolisesti. Monipuolinen ruokavalio kuvailtiin hyvin samankaltaisesti. Yhteinen linja oli kuitenkin se, että proteiinia saisi laajalti eri lähteistä, saisi tarpeeksi hyviä rasvoja, ei olisi puutostiloja ja energiaa olisi riittävästi. Osa vastaajista kuvaili monipuolista ruokavaliota myös siten, ettei saman päivän tai edes saman viikon aikana söisi vain samoja ruoka-aineita.

Melkein kaikki vastaajat kokevat, että terveellinen ruoka on lähes yhtä hyvän makuista kuin epäterveellinen ruoka. Terveellisestä ruoasta on helppo itse tehdä hyvän makuista esimerkiksi mausteiden avulla. Moni vastaaja kokee, että kun oma asenne ruokaa kohtaan on kohdallaan, ruoka maistuu hyvältä. Terveellinen ruoka auttaa urheilijaa eteenpäin kohti tavoitteita ja jättää kevyen olon. Myös ruoan kaunis visuaalinen asettelu koettiin nautintoa kohottavana tekijänä.

*E.H: "Se perus ruoka niillä perus mausteilla mun mielestä maistuu hyvältä. Ja myös se, että ajattelet et tää on hyvää ja et sä asettelet sen ittelles lautaselle. Niin se tekee siitä hyvän ja kauniin aterian."*

Alkoholinkäyttö oli eniten mielipiteitä jakava kysymys. Osa ei käytä alkoholia ollenkaan. Yksi on täysin eri mieltä väittämän kanssa, sillä hupiakin pitää hänen mielestään olla. Loput kokevat, ettei silloin tällöin alkoholin nauttimisesta ole suurta haittaa, etenkin kun juhlia ei ole kuin harvakseltaan. Kilpaurheilijoilla dieetin aikana alkoholia ei kulu juuri ollenkaan, kun taas kisakauden ulkopuolella sitä saattaa kuluu enemmänkin. Yhteistä oli kuitenkin se, että kaikki sanoivat pystyvänsä pitämään hauskaa ilman, tai hyvin pienellä määrällä alkoholia.

*M.A: "Jos mä nyt kuukaudessa juon ehkä pari kertaa niin eihän se haittaa oikeestaan yhtään mitään. Ja jos mä juonkin, niin sekin on ehkä viikonloppuna milloin mä juon ja*

*seuraavana päivänä pidän lepopäivän, joten ei se estä treenejä yhtään millään tavalla. Enkä mä sitä alkoholia pelkää yhtään. Sitä tulee käytettyä sitten, kun on syytä.”*

Vastaajista kaikki kokevat tankkaus- ja herkuttelupäivät olevan tarpeellisia fyysiselle sekä psyykkiselle hyvinvoinnille ja ne ovat pitkäjänteisyyden saavuttamisen edellytys. Tankkaaminen koettiin tärkeäksi, koska se täyttää energiavarastoja ja kiihdyttää aineenvaihduntaa, mikä on etenkin dieetillä tärkeää. Herkuttelu tukee myös psyykkistä hyvinvointia rentouttaen ja tuoden mielihyvää. Vastaajat kokevat, että tämä myös ylläpitää sosiaalisia suhteita, kun voi läheisten kanssa käydä rauhassa ulkona syömässä ja herkutella. Tankkauspäiviä oli vastaajien kesken kahdenlaisia; vapaita herkkuaaterioita tai -päiviä sekä kalorirajoitettuja tankkauksia. Erona on se, että kalorirajoitteet asettaa oma valmentaja ja ateriat ovat hiilihydraattipainotteisia, kun taas herkkuaateriat menevät urheilijan omien mielitekojen mukaan.

*N.P: ”Kyllä sitä aina välillä pitää päästä syömään ihan mitä haluaa, muuten ei vaan jaksaisi.”*



## 6 Tulosten tulkinta

Tuloksia tarkastellessa ja ne koottua vastaukset ovat kutakuinkin sitä, mitä tervehenkiseltä urheilijalta voisi odottaa. Ryhmän vastaukset olivat pitkälti homogeenisiä. Tuloksista paistaa läpi ajatus; syö hyvin ja terveellisesti, mutta älä jätä ulkona syömistä, herkkuja tai kavereiden ja perheenjäsenten kanssa syömistä kokonaan pois, sillä tämä ei tue hyviä sosiaalisia suhteita eikä tue terveitä ruokailutottumuksia.

Aikamääreissä kaikki olivat aika samoilla linjoilla. Yhteinen linja oli; valmistaudu hyvin. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty ja valmiiksi tehty on syömistä vaille syöty. Tekemällä ja purkittamalla lounaita ja päivällisiä ei tule syötyä ohi oman ruokavalion, eritoten jos työpaikan tai koulun yhteydessä ei ole hyvää ja monipuolista lounasravintolaa. Suunnitteleamalla, mitä syö mihinkin aikaan, auttaa pitämään ruokailut säännöllisinä eikä ateriovälillä pääse venähtämään. Samaa voisi verrata esimerkiksi omaan päivittäiseen aikatauluun. Jos päivää ei suunnittele lainkaan, ei välttämättä ehdi treenaamaan, käymään töissä, hoitamaan kaupassa käyntiä ja muita päivittäisiä asioita tai hakemaan ja viemään lapsia kouluun sekä harrastuksiin. Tämän takia on äärimmäisen tärkeää suunnitella hyvin.

Ruokailun sosiaalisesta osuudesta osoittautui niin hyviä kuin huonojakin ilmiöitä. Huonoihin ilmiöihin kuului yksin syömistä sekä terveellisestä ruokavaliosta kuittailun ja paheksunnan määrä. Vastaajista puolet sanoivat olevansa jokseenkin samaa mieltä väittämän ”syön kaikki ateriani yksin” -kanssa. Yksin asuva ihminen syö todennäköisesti aamu- ja iltapalan sekä päivällisen useimmiten kotona yksin. Yllätyksenä tuli kuitenkin se, miten moni vastaajista syö myös töissä yksin. Lisäksi vastaajien määrä, jotka eivät asu yksin mutta syövät paljon yksin johtuen siitä, ettei heidän perheensä tai kumppaninsa noudata yhtä säännöllistä ateriaritmiä, oli harmillinen huomio.

Jokainen vastaaja on kokenut paheksuntaa tai kuittailua terveistä ruokatottumuksistaan joltakin elämänsä aikana. Ilkkuvat ihmiset eivät ymmärrä, mitä kurinalainen treenaaminen, lihasmassan kehitys ja rasvanpoltto on ja mitä ne vaativat. Perheen, kumppanin ja ystävien tulisi ymmärtää ja tukea urheilijaa, vaikka eivät itse söisi yhtä terveellisesti. Usea vastaajista mainitsi arvostavansa tällaista tukea suuresti.

Hyvänä ilmiönä tuli puolestaan esiin se, ettei kukaan välttele ulkona syömistä tai sosiaalisia tapahtumia niissä tarjottavien herkkujen vuoksi. Dieetillä ollessaan vastaajat kertoivat vähentävänsä ulkona syömistä ja harkitsevansa syömistään enemmän. Suuri osa koki, että he eivät ota turhia paineita herkkujen tarjoiluista. Jos joku tarjoaa herkkuja, joita ei voi syödä, niin sanot kiitos ja kieltäytyt. Osa koki, että dieetillä olon aikana herkut kyllä himottavat mutta eivät tarpeeksi ollakseen syy perua juhliin meno.

Rahaa kaikki vastaajat ovat valmiita käyttämään tehdäkseen terveellisempiä ja parempia vaihtoehtoja ruokaostoksilla. Eniten rahaa menee lihoihin sekä hedelmiin ja kasviksiin. Keskiarvoksi vastanneilla kuluu 300 euroa kuukausittain ruokakuluihin.

Kaikki vastaajista kertoivat käyttävänsä lisäravinteita. Osa joutuu herkän vatsan takia panostamaan laadukkaampiin tuotteisiin, mikä luonnollisesti nostaa lisäravinteiden kuluja. Lisäravinteiden käytön määrään vaikutti eniten se, missä vaiheessa urheilijan kehityskausi tai dieetti on.

Kaikki kertoivat tavoittelevansa mahdollisimman monipuolista ruokavaliota. Tärkeimpiä pointteja oli proteiinin määrä ja laatu, riittävä energian saanti ja ruokien vaihtelevuus. On helppoa tuudittautua syömään samoja ruokia joka päivä. Samat grammatarkat määrät samoja ruoka-aineita kuin vastaavalla aterialla aiempänä päivänä. Tämä kuitenkin voi alkaa kyllästyttää. Näinpä monet kertoivat pyrkivänsä suunnittelemaan ruokiaan valmiiksi, joko omatoimisesti tai valmentajan toimesta. Muutoksia ruokien makuihin haettiin esimerkiksi mausteiden avulla tai vaihtamalla aamupuuron marjat banaaniin. Näillä keinoilla ruokavalion vaihtelevuus pysyy yllä. Väite, että terveellinen ruoka voi olla yhtä hyvää kuin epäterveellinen ruoka, oli vastaajien mielestä totta. Hyvät mausteet, kevyt olo, asenne, sekä usko ja tieto siitä, että ruoka tekee itselle hyvää, vaikuttavat makuun ja nousivat esille vastaajien kesken.

Alkoholi oli tuloksissa suurin eroavaisuuksia sisältä kysymys. Vastaajat eivät kuitenkaan pitäneet alkoholin nauttimista edellytyksenä hauskanpidolle. Osa myöntää käyttävänsä alkoholia juhliessaan ja nautintona, kun taas muutama tyrmää alkoholin lähes täysin. Alkoholin lähes tyrmäävät henkilöt kertoivat juovansa vain erikoistilaisuuksissa, kuten häät tai valmistujaiset, ja silloinkin erittäin maltillisesti.

Kaikki pitivät tankkaus- ja herkuttelupäiviä erittäin tärkeinä. Osa vastaajista nostivat tankkauspäivän merkityksen jopa sille tasolle, että ilman niitä terveellistä ruokavaliota ei jaksaisi noudattaa. Suurinta mielihyvää tankkauksesta ja herkutteluista koettiin dieetillä ja mieluisan seuran kera. Ulkona syöminen kumppanin kanssa, perheen kanssa grillailu ja leffailta kavereiden ja herkkujen parissa olivat suosittuja.

## 7 Pohdinta

Minun mielestäni terveellisen ruokavalion ylläpitäminen ei ole vaikeaa. Ihmiset, joiden mielestä se on vaikeaa, eivät ole todennäköisesti koskaan yrittäneet. Jos neuvoisin jotakuta, joka haluaisi aloittaa terveellisemmän elämän, kertoisin aloittamaan rauhallisesti muuttamalla pieniä asioita ja lisäämällä haastetta viikon tai jopa kuukauden välein. Jos epäterveelliset elämäntavat omaava ihminen aloittaisi elämäntapamuutoksen ottamalla päivittäiseen käyttöön minun ruokavalion ja harjoitusohjelman, uskon että se olisi vaikeaa ja todennäköisyys luovuttaa olisi suuri. Tottumalla pieniin muutoksiin viikko kerrallaan muutokset eivät tunnu niin ylitsepääsemättömän vaikeilta aikaisempiin tottumuksiin nähden. Näin ollen innostus ei pääse lopahtamaan eikä luovuttaminen olisi vaihtoehto.

*J.M: "Musta se missä mennään eniten vikaan tavallisten ihmisten kohdalla on se, että kielletään kaikki ja tehdään kaikesta pakonomaista. Vaikka se toimiikin ensimmäiset kaksi kuukautta, niin jossain kohtaan mennään pieleen."*

Ihmisen on pakko syödä ja juoda, joten ateriarjтын ja aterioiden sisällön, ruoan valmistuksen ja ruokakaupassa ostettavien terveellisten ruokien pitäisi ihannelilanteessa olla rutiininomaisia asioita. Niiden pitäisi tulla kuin apteekin hyllyltä konsanaan. Joustavuutta rutiineissa ja ruokailuissa mielestäni pitää ja kuuluu olla, mutta suurimmaksi osaksi ajasta rutiineista on hyvä pitää kiinni. Nautintoja ei myöskään pidä unohtaa tai hylätä. Usein ne ovat ihmismieltä suuresti raikastavia hetkiä, jotka tukevat terveellisiä ruokailutottumuksia. Ajatus, että suklaapatukka tai hampurilainen maistuu paremmalle, kun niitä ei syö päivittäin. Toinen toimintatapa, jota käytän myös itse, on tehdä epäterveellisistä ruoista itse terveellisempiä versioita. Esimerkiksi itse tehty pellillinen pizzaa, jossa on paljon proteiinipitoista kanaa ja terveellisiä kasviksia ja ananasta.

Kuten tuloksista selviää, kaikki vastaajat pyrkivät monipuolisuuteen. Haastatteluissa selvisi, että vastaajat haluavat pitää myös ruoan maun monipuolisuudesta huolta välttääkseen askeettista ja tylsää ruokavaliota. Keinoja, joita he käyttivät, olivat eri mausteiden käyttö ja jotkut myös yrittivät muokata aiemmin tekemästään ruoasta keitto- tai uuniversion. Esimerkiksi universumin "fitnessein" ruoka, kana-riisi-parsakaali, on muokattavissa vaikka riisinuudeli-kana-vihannes keitoksi. Tämänlainen muutos antaa ruokailuun ja etenkin ruoanvalmistukseen hyvin raikasta vaihtelua. Taito käyttää eri ruoan valmistustapoja ja ruoka-aineita monipuolisesti tekee sinusta sekä hyvän kokin että urheilijan ja ravintovalmentajan.

Itse olen sitä mieltä, että satunnainen ja kohtuullinen alkoholin käyttö ei tuhoa kenenkään urheilullista fysiikkaa tai mitätöi saatuja tuloksia. Tietenkään säännöllinen ja kohtuuttoman suurten alkoholimäärien juominen ei tue urheilijaa tai hänen tuloksia. Luokittelen alkoholia vähän samalla tavalla kuin sokerisia herkuja; pieni määrä ei pilaa kokonaisuutta. Alkoholia ei pidä mielestäni myöskään kokonaan olla juomatta ainakaan sen takia, että ajattelee sen pilaavan urheilun hyödyn ja terveysvaikutukset. Jos on absolutisti vakaumuksen tai muun painavan syyn takia, niin se on eri asia. On kuitenkin tärkeää muistaa, että useat alkoholijuomat sisältävät paljon sokeria ja kaloreita ja nämä kalorit voisi nauttia järkevämmiin monipuolisena ruokana tukemaan palautumista.

Hyviä ilmiöitä tutkimuksessa huomasin osaksi yllätyksekseni, ettei kukaan välttele ulkona syömistä tai sosiaalisia tapahtumia niissä tarjottavien herkkujen vuoksi. Mielestäni ulkona syöminen on hyvästä. Se, kuinka usein sitä kuuluu tehdä, on omien sen hetkisten urheilutavoitteiden mukaista. Mielestäni kerran viikossa on hyvä nyrkkisääntö. Etenkin jos ulkona ei

syö salaattia tai muuta todella kontrolloitua. Tiukalla dieetillä ulkona syömistä ei tietenkään niin paljoa saa olla, jollei ole juuri tankkauspäivä. Taas esimerkiksi lomamatkan aikana ulkona syömisen määrää tai sitä, mitä tilaa, ei pitäisi mielestäni stressata. Nauttii kun nauttii ja polttaa vaikka lomakilot sitten lomalta palattuun, mieluummin kun on lomamatkalla syöden ruokia, joista ei nauti ja ei siksi edes tuntenut olevansa lomalla. Minusta ruokailu on yksi parhaimpia asioita ja elämässä parhaimpia asioita on mukavinta tehdä yhdessä muiden kanssa. Ruokailu ja ruoanvalmistus on sosiaalinen tapahtuma, jossa ihmiset tulevat yhteen nauttimaan. Mielestäni tämä on yksi tärkeimpiä asioita, jotka tukevat tervettä suhtautumista ruokaa kohtaan.

*N.P: "Ei niitä juhlia niin usein ole. Ja tietenki itse hillitsee omaa syömistä ja juomista".*

Itse lisäravinteiden käyttäjänä ja entisenä lisäravinnekaupan myyjänä en päättömästi suosittelen ostamaan kaikkea, mikä lupaa rasvanpoltoa ja maksimaalista lihaskasvua. Itse sanoisin, että jos sinulla on ruokapuoli pääosin kunnossa ja rahaa lisäravinteisiin löytyy, niin panosta muutama laadukkaaseen, tutkittuihin ja toimiviin lisäravinteisiin. Tässä minun suosittamat lisäravinteet tärkeysjärjestyksessä: Kreatiini, monohydraatti, heraproteiini, D-vitamiini, Multivitamiini, Omega-3 rasvahapot, kofeiini ja viimeisenä BCAA eli valmiiksi pilkotut aminohapot. Haastateltavat vastasivat pitkälti juuri samat tuotteet olevan niitä, joita he käyttävät. Lisäravinteisiin kannattaa mielestäni panostaa vasta sitten, kun oma ruokavalio on hyvin hallussa ja voimaharjoittelua on jo useampi vuosi takana. Lisäravinteet ovat kuitenkin vain lisiä ja helpotuksia eikä kenenkään kuulu unohtaa hyvää ruokavaliota.

Tärkeää mielestäni on se, että tietää mitä syö päivittäin ja syö omien tavoitteiden mukaisesti. Jos haluaa pudottaa painoa, pitää syödä omaa päivittäistarvetta hiukan vähemmän. Motivaatio muutokseen pitää löytyä itsensä sisältä. Oli itsellä halu näyttää paremmalta, saavuttaa terveyttä tai lisätä painoa, tekemisen syyksi on hyvä löytää perusteluja. On hyvä perustella itselleen oma tekemisensä, sillä perustelut ja polte onnistua siinä mitä tekee, luo ainakin itselleni periksiantamattomuutta.

Mielestäni on myös tärkeää omata ja omaksua rutiineja ja tapoja. Minulla on useita rutiineja liittyen terveellisen ruokavalion ylläpitämiseen. Itselleni ehkä näistä tärkein on aamupuuro. Silloin pääsen istumaan aamusta pöytään ja syömään jotain itselleni mieltä ja ravitsevaa. Keräilen ajatuksiani, heräilen ja havahdun uuteen päivään. University College of Londonin 2009 tutkimuksen mukaan uuden tavan oppimiseen menee keskiarvolta 66 päivää. (University College London (UCL) 2009.)

Terveellisen ruokavalion ylläpitämisen helpotukseksi hyvä valmistautuminen nousi esiin. Itsekin valmentajana suosin omien välipalojen ja eväiden valmistamista etukäteen. Mukaan otettujen eväiden määrä vaihtelee jokaisen päivän menojen mukaan. Jos esimerkiksi työpaikan yhteydessä on lounasravintola, joka tarjoaa omaan ruokavaliioon sopivan vaihtoehdon, ei omaa ruokaa tarvitse tuoda mukana. Lisäksi olen sitä mieltä, että ajan myötä suunnittelu helpottuu ja vie huomattavasti vähemmän aikaa. Älä siis lannistu jos sinulla, joka et ole ennen suunnitellut ruokailuja tarkasti, menee alkuun enemmän aikaa kuin tähän tutkimukseen vastanneilla. Itse olen sitä mieltä, että jos et tiedä omaa energian saantia tai kulutusta etkä ole valmis laskemaan kaloreita tai tarkastelemaan ravintoaineiden saantimääriä, palkkaa itsellesi valmentaja.

Lisäksi haluan tuoda esille faktan, että ihminen luo uusia soluja koko ajan. Et siis ole solutasolla 100%, mitä olit eilen tai viime viikolla. Solut uusiutuvat käyttäen energiaa, jota

saat ruoasta. Toisin sanoen olet mitä syöt, aivan kuten sanonta sanoo. Se, mistä sinä haluat olla rakennettu, on sinusta itsestäsi kiinni.

Kerroin aikaisemmin välttämisen- ja lähentymismotivaatiosta. Ihmiset nykypäivänä haluavat kaiken heti ilman työtä ja vaivaa. Todellisuus kuitenkin on se, että jos jokin asia on omistamisen arvoista, niin sen eteen täytyy nähdä vaivaa. Suosittelen itse ottamaan käyttöön positiivisemmän ajattelutavan ja maailmankatsomuksen. Ajattele, että kyllä minä osaan ja tiedän. Jos en vielä osaa tai tiedä, niin otan aktiivisesti selvää, koska haluan osata ja tietää. Suosittelen tällaista ajattelutapaa kaikissa elämän osa-alueissa, en vain terveellisen ruokavalion ylläpitämisessä. Sillä kun uskoo onnistuvansa ja uskaltaa yrittää, usein onnistuu. Jos taas epäonnistuu, niin ei lannistu vaan yrittää uudestaan eri tavalla. Itse olen myös sitä mieltä, että epäonnistumiset ovat välttämättömiä menestyksen kannalta. Eikä epäonnistumisia tule, jos ei edes yritä. Lisäksi kun vaikeassa asiassa kuten tiukan dieetin noudattamisessa onnistuu, minäpystyvyys vahvistuu ja kynnys haastaa itseään yhä uudestaan laskee.

Kirjoitin myös Maslowin tarvehierarkiasta. Länsimaisilla ihmisillä on usein pyramidin kolme alinta porrasta kunnossa, edes tyydyttävästi. Siitä pääsemmekin arvostuksen, esteettisten tarpeiden ja itsensä toteuttamisen tarpeen osuuteen. Mielestäni tavoitteellinen treenaaminen sisältyy jokaiseen näistä tarpeista. Kaunis ja esteettinen fysiikka tukee omia esteettisten tarpeiden tarvetta. Lisäksi mielestäni hyväkuntoinen, vahva, terve ja kaunis vartalo on statussymboli, joka nostaa yksilön arvostusta. Ajattelen myös, että statussymboli, jota ei voi ostaa rahalla, on kaikista tärkein. Mielestäni myös ihminen, joka pitää itsestään ja terveydestään huolta, on itsevarmempi kuin sellainen ihminen, joka laiminlyö omaa terveyttään ja ulkonäköään. Uskon, että itsestään huolehtiva ihminen pärjää keskivertoa paremmin myös elämän muissa osa-alueissa. Urheilu ja terveelliset syömistottumukset vaativat ihmiseltä paljon. Nämä uhraukset, joita tällä tutkimuksella olen tutkinut, eivät tule itsestään. Ne eivät aina ole helppoja mutta ne kasvattavat luonnetta ja vaativat itsekuria sekä periksiantamattomuutta. Mielestäni nämä ovat erittäin hyviä luonteenpiirteitä, joita voit urheilun ja ruokavalion avulla rakentaa.

Kirjoitin myös siitä, kuinka ihmisen palkitsemisjärjestelmä haluaa syödä ruokaa, joka on ravintorikasta. Addiktio ravintorikkaaseen ja mielihyvää antavaan ruokaan aiheuttaa liikalihavuutta. Mielestäni tietoisuus tästä faktasta luo yksilölle ymmärryksen omista himoista ja mielihaluista ruokaa kohtaan. Kun himot tiedostaa, ne on helpompi pitää aisoissa. Tutkimuksessa jokainen vastaaja oli kokenut paheksuntaa tai kuittailua terveistä ruokatottumuksistaan elämänsä aikana. Itse olen myös ollut tässä asemassa useasti ja voin samaistua ja yhtyä vastanneiden kokemuksiin. Olen itse aina kannustanut läheisiäni ja ystäviäni tekemään pääosin hyviä ja terveellisiä valintoja, kun kyse on ruoasta, ja kuten sanonta sanoo; "Metsä vastaa mitä sinne huutaa". Tällä omalla tuella muille pyrin saamaan tukea ja ymmärrystä myös muilta.

Mielestäni jokaisen olisi hyvä käyttää enemmän ajatusta siihen, mitä syö ja ostaa. Aikoinaan Haaga-Heliaan hakiessani pääsykokeissa minulta kysyttiinkin; mitä muuttaisin liikunnan ja terveyden saralla Suomessa, jos saisit tehdä mitä tahansa. Vastasin silloin, mitä vastaisin nytkin. Alentaisin verotusta terveyttä edistävästä tuotteista. Miksi hillomunkilla ja avokadolla on sama verotus? Valtion tulisi verotuksen avulla auttaa ja ohjata ihmisiä terveydelle hyödyllisten tuotteiden pariin ja keventää terveellisten tuotteiden verotusta, ja näin lisätä niiden kulutusta. Ihmiset usein valittavat, ettei heillä ole varaa syödä terveellisesti. Tällaisella verovähennysstrategialla tuettaisiin myös vähävaraisempia ihmisiä ja perheitä.

Tässä vielä koottu lista mielestäni tärkeimmistä pointeista valmentajille ja teille, jotka pyritte elämäntapamuutukseen.

1. Pyri asiakkaasi kanssa muuttamaan hänen elintapoja ja ruokaympäristöä. Muutosten tulisi olla sellaisia, joita asiakas voi pitää yllä läpi elämän. Älä sorru pikadieetteihin tai kikka konsteihin.
2. Kehota asiakasta syömään säännöllisesti 3-4 tunnin välein ja välttämään napostelua.
3. Painota riittävän energian saannin tärkeyttä, joka päivä.
4. Pienikin askel päivittäin on askel eteenpäin.  
(Rinta & Rieki 2018, 114)

Haastattelujen loppuun annoin haastatelluille aina vapaan sanan. Mitä heidän mieleensä jäi päällimmäiseksi. Pohdinnan päätteeksi haluan jakaa kanssanne haastatteluista lempi loppulausahduksen.

*J.M: "Ei tää on niin kurjaa, kun miltä tää kuulostaa. Tää on oikeesti aika kivaa."*

Työtä tehdessä koeryhmän ihmisiä kohdeltiin ja kunnioitettiin yksilöinä. Vastaajia ei valikoitu ihmisarvon, etnisyyden tai sosiaalisen statuksen takia. Koeryhmän henkilöiden vastauksia syventäviin kysymyksiin ei sensuroitu. Työn tulokset on tallennettu ja esitetty luotettavasti, avoimesti, huolellisesti ja yksilön yksityisyyttä arvostaen. (Hirsjärvi ym. 2000, 25-28.)

Tutkimus suoritettiin käyttäen menetelmällistä objektiivisuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen teko, ongelmien esitys ja menettelytavat eivät mukaudu tutkimuksen tekijän oman kannan tai arvojen mukaisesti. Tällöin tutkimus voitaisiin toistaa jokseenkin samankaltaisin tuloksin. (Hirsjärvi ym. 2000, 278-279.)

Tässä työssä käytetyt lähteet, jotka käsittelivät samoja tai samankaltaisia aiheita, olivat pääosin samaa mieltä ja tukivat toisiaan. Tämä helpotti tutkijana työtäni. Mielestäni myös se, että lähteet tukevat toisiaan, takaa laadukkaat lähteet tähän työhön.

Kehitysehdotukset, joita työlle ehdottaisin on, että työ tehtäisiin uudestaan valitun lajin ja sen liiton kanssa. Laji olisi mieluiten mahdollisimman erilainen fitness urheiluun verrattuna. Itse voisin ehdottaa esimerkiksi harraste- ja ammattihiihtäjiä, suunnistusta tai polkupyöräilyä.

## Lähteet

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Tummavuoren kirjapaino Oy. Vantaa.

Hulmi, J. 2016. Lihastohtori. Fitra Oy. Oulu.

Hulmi, J. 2018. Lihastohtori II Hautaa humpuuki - tutkitulla tiedolla tavoitteisiin. Fitra Oy. Oulu.

Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O & Lindblad, P. 2014. Ravintolisät. Teoksessa Ilander, O. (Toim.) Liikuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. VK-kustannus Oy. Lahti.

Lonka, K. Hakkarainen, K. Salmela-Aro, K. Ferchen, M. & Lautso, A. 2009. Psykologia 4. WSOY. Helsinki.

Rinta, M. Riekkö, J. 2018. Motivaatio ja käyttäytymismuutos ravintovalmennuksessa. Teoksessa Middelkamp, J. (Toim.) Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Fitra Oy. EU.

Ruokatieto 2006. Nykymaailmassa neofobia voi aiheuttaa ravitsemuksellista haittaa. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/nykymaailmassa-neofobia-voi-aiheuttaa-ravitsemuksellista-haittaa> Luettu 7.4.2020

Studythings 2012. Maslow'n tarvehierarkia. Luettavissa: <https://studythings.wordpress.com/2012/09/13/maslowin-tarvehierarkia/> Luettu 31.3.2020

University College London (UCL) 2009. How long does it take to form a habit? Luettavissa: <https://www.ucl.ac.uk/news/2009/aug/how-long-does-it-take-form-habit> Luettu 12.10.2019

## **Liite 1**

### **Kyselylomake**

Osa 1: Aika

Asteikko 1-5

1. En lainkaan. 2. Alle tunti. 3. Tunti. 4. Noin 2 tuntia. 5. Enemmän kuin 2 tuntia.

1.1 Kuinka paljon aikaa keskimäärin käytät päivittäin omien ruokailujen suunnitteluun?

1.2 Kuinka paljon aikaa keskimäärin käytät päivittäin ruokien valmistukseen?

1.3 Kuinka paljon aikaa keskimäärin käytät päivittäin syömiseen?

1.4 Kuinka paljon aikaa keskimäärin käytät päivittäin kaloreiden laskemiseen?

Osa 2: Väittämät

Tämä osio pitää sisällään ruokailun sosiaalisuuteen ja ruokailutottumuksiin liittyviä väittämiä. Osio sisältää myös ruoan ja lisäravinteiden taloudelliseen puoleen liittyviä kysymyksiä ja väittämiä.

Vastaa väittämään sen mukaisesti mikä on lähimpänä sinun totuuttasi.

Asteikko 1-5

1. Täysin eri mieltä. 2. Jokseenkin eri mieltä. 3. En samaa enkä eri mieltä. 4. Jokseenkin samaa mieltä. 5. Täysin samaa mieltä.

2.1 Syön kaikki ateriani yksin.

2.2 En syö koskaan ulkona.

2.3 Välttelen sosiaalisia tapahtumia, kuten syntymäpäiviä ja juhlia, siellä tarjottavien herkkujen tarjoilun ja syömisen himon vuoksi.

2.4 Saan kuulla omista ruokailutottumuksista vanhemmilta/kavereilta/kumppanilta vitsailua tai paheksuntaa. Esim: taasko sinun pitää syödä? Etkö sinä voisi ottaa vähän kakkua?

2.5 Tunnen "nälkäkiukkua", kun en saa syödä.

2.6 Olen valmis maksamaan terveellisestä ruokavaliosta/ruoasta kuukausittain enemmän kuin vähemmän terveellisestä.

2.7 Käytän paljon rahaa lisäravinteisiin ja superfoodeihin.

2.8 Pysin syömään mahdollisimman monipuolisesti.

2.9 Terveellinen ruoka on yhtä hyvän makuista kuin epäterveellinen ruoka.



2.10 En juo alkoholia usein sen takia, että se vaikuttaa urheilusuoritukseen/kehitykseen negatiivisesti.

2.11 Tankkaus- ja herkuttelupäivät ovat tarpeellisia fyysiselle sekä psyykkiselle hyvinvoinnille.

## **Liite 2**

### **Syventävät haastattelu kysymykset**

Nämä kysymykset pohjautuvat suoraan kyselylomakkeeseen. Kysymykset ovat numeroitu molemmissa lapuissa samoin numeroin molemmissa liitteissä.

#### Osa 1: Aika

- 1.1 Miten suunnittelet? Mitä suunnittelet? Mihin käytät suunnittelussa aikaa?
- 1.2 Paljonko ruokaa/kuinka monta annosta yleensä valmistat kerrallaan?
- 1.3 Montako kertaa pyrit päivittäin syömään?
- 1.4 Miksi lasket kaloreita/energiaa tämän verran?

#### Osa 2: Väittämät

- 2.1 Miksi syöt tämän verran yksinään?
- 2.2 Tarkenna
- 2.3 Tarkenna
- 2.4 Miltä se tuntuu?
- 2.5 Minkälaisissa tilanteissa tunnet tätä? Miten hillitset tätä tunnetta?
- 2.6 Mitä sellaisia ruokia on, mihin olet valmis panostamaan hinnasta huolimatta?
- 2.7 Paljonko käytät rahaa lisäravinteisiin ja superfoodeihin? Mitä ostat?
- 2.8 Kuvaile monipuolinen ruokavalio. Mikset syö vielä monipuolisemmin?
- 2.9 Jos sinulla on, niin mikä on salaisuutesi tehdä terveellisestä ruoasta hyvän makuista?
- 2.10 Kuinka usein juot? Entä uskotko, että voi juhlia ja pitää hauskaa ilman alkoholia/pienellä määrällä?
- 2.11 Tarkenna, miten tankkaat? Miksi?