

Kevennä sisäisesti ja ulkoisesti!

Hyvinvointivalmentaja Jenni Levävaara innostaa kulkemaan pienin askelin kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Huolella koostettu, ravitseva ruokavalio pitää aineenvaihdunnan kunnossa ja nopeuttaa rasvanpolttoa.

Teksti: Merja Kiviluoma
Henkilökuvat: Nadi Hammouda
Keittiökuvat: Andree Pilluäär

Hyvinvointivalmentaja **Jenni Levävaara** korostaa, että hyvinvointi ei ole pelkästään fyysistä terveyttä, vaan kehon ja mielen tasapainoa. Hän on nähnyt, kuinka pienillä, mutta johdonmukaisilla elämäntapamuutoksilla voi päästä merkittäviin tuloksiin. Tärkeintä on aloittaa heti ja sitoutua omaan hyvinvointiin joka päivä.

– Ihminen on onnellisimmillaan silloin, kun hän on paras versio itsestään: terve, elinvoimainen ja kykenevä toteuttamaan itseään. Kun elämäntapamme tukevat tätä, kaikki muu lokahtaa paikoilleen, Jenni korostaa.

Hänen mielestään motivaatio tarvittiin elämänmuutoksiin ei ole mystinen tunne, joka vain odottaa löytymistään.

– Aidoin motivaatio syntyy halusta voida hyvin, olla terve ja nauttia elämäs-

tä täysillä. Motivaatiota ei voi odotella, se syntyy tekemisen kautta. Se syntyy, kun teet päätöksen elää terveellisemmin ja alat toimia sen mukaan. Kun huomaat, että pienet muutokset vievät sinua kohti elinvoimaisempaa ja energisempää elämää, motivaatio ruokkii itseään.

Jenni tunnetaan televisio-ohjelmista *Suomen suurin pudottaja*, *Rakas sinusta on tullut pullukka* ja *Takaisin Leijonaksi*, joissa hän on ollut mukana valmentamassa osallistujien elämäntapamuutoksia erityisesti painonhallinnan saralla. Jennin verkkovalmennus, Re.Set Menu, on oivallinen esimerkki hänen lähestymistavastaan.

– Re.Set Menu ei ole dieetti, vaan elämäntapamuutokseen tähtäävä matka, joka kannustaa syömään puhtaasti ja ravitsevasti mausta tinkimättä.

Jennin mukaan painonpudottajan tavoite ei koskaan tulisi olla dieetti kohti haluttua painoa, vaan optimaalinen terveys ja

– Tutki rohkeasti uusia raaka-aineita ja reseptejä. Uskalla tehdä hyviä valintoja arjessasi, Jenni Levävaara kannustaa.

Kuva: Andree Pilluäär

pysyvä muutos. Silloin keho hakeutuu ihannepainoon, ja tulokset ovat kestäviä.

– Olisi jo korkea aika korvata itseksi arvostamisella. Tee hyviä valintoja, koska arvostat itseäsi, hän rohkaisee.

Juurruta uudet tavat

Jenni korostaa, että pysyvät tulokset syntyvät arjen valinnoista.

– Kun teet muutokset pienin, realistisin, mutta toistuvain askelin, niin uudet tavat juurtuvat arkeen pysyvästi.

Pienetkin saavutukset tuovat onnistumisen tunteen ja motivoivat jatkamaan.

– Usein ihmiset haluavat tehdä suuria muutoksia kertatehtöinä, mutta todelliset tulokset tulevat pitkäjänteisestä ja säännöllisestä toiminnasta.

Jennin mukaan on tärkeää edetä omaa tahtia ja kunnioittaa omaa hyvinvointiaan.

– Muutokset kannattaa ajoittaa silloin, kun elämä on tasapainossa. Suuret muutokset eivät ole paras hetki alkaa tehdä ruokavalio- tai liikuntamuutoksia.

Yksi painonhallinnan kompastuskiivistä on itsensä palkitseminen vanhoilla totumuksilla, kuten herkkujen avulla. Jenni haastaa ajattelemaan toisin.

– Meillä kaikilla on tarve palkita itseämme. Mutta miksi palkkion pitäisi olla jotain, joka tekee olon myöhemmin huonommaksi? Miltä kuulostaisi kasvohoido, hieronta, rentouttava kylpyläpäivä, uusi ihana vaate tai hetki luonnossa? Hän ehdottaa.

Kun ruokatottumuksia muutetaan, kaupassa käynnistä tulee hieman erilaista. Jennin ohje on yksinkertainen.

– Valitse tuoreita raaka-aineita, vältä piilosokeria sekä huonoja rasvoja. Hevi-osasto sekä kala- ja lihatiski ovat parhaimmat kohteet tehdä ostoksia.

Jennin mukaan jokainen ostopäätös on myös kannanotto siihen, millaista maailmaa haluamme luoda ja tukea.

– Valinnoillamme pystymme vaikuttamaan ruokakauppojen valikoimaan. Suosittelen keskittymään tuoreisiin raaka-aineisiin ja välttämään pitkälle prosessoituja tuotteita, joissa on lisättyjä sokereita, runsaasti lisä- ja säilöntäaineita sekä prosessoituja siemenöljyjä, kuten rypsi-, rapsi- tai auringonkukkaöljyä.

Tietoisuus ravinnosta sekä ravinnon vaikutuksista merkitsee koko ruokaketjun arvostamista.

– Se, missä mielentilassa ruoka on tuotettu, vaikuttaa ruoan laatuun. Mitä enemmän on välikäsiä, sitä useampi ihminen pääsee vaikuttamaan ruokaan omalla energiallaan. Koneellinen prosessointi jättää jälkensä. Kun hankit raaka-aineet suoraan tuottajalta, joka on



Kuka

Jenni Levävaara

- 47-vuotias.
- Syntynyt Vihdissä.
- Asuu Helsingissä.
- Toimii yrittäjänä liikunta- ja hyvinvointialalla.
- Opiskellut laajasti kehon ja mielen kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja lukemista.
- Elämän motto: Sisulla pääsee pitkälle, sydämellä vielä pidemmälle.

– **Pienillä teoilla voi luoda itselleen elinvoimaisen ja onnellisen elämän.**
Kuva: Nadi Hammouda



Jenni Levävaaran mukaan jokainen ostopäätös on kannanotto siihen, millaista maailmaa haluamme luoda ja tukea. – Valitse ruokakaupassa tuoreita raaka-aineita. Hankkimalla raaka-aineita suoraan tuottajalta, tuet hänen työtään. Kuva: Andree Pilluäär



”Olisi jo korkea aika korvata itseksi arvostamisella.”

tuottanut ruoan rakkaudella, huomaat eron ja voit tuntea laadukkaamman ravinnon vaikutukset.

Keholle lepoa

Jenni painottaa solujen puhdistumisen ja kehon uudistumisen merkitystä.

– Autofagia eli solujen puhdistuminen tapahtuu parhaiten, kun keho saa välillä levätä ruoan sulattamisesta. Siksi suosittelen pitämään aterioita riittävän pitkinä, jolloin myös rasvanpolto pääsee käynnistymään.

Jenni muistuttaa, että jokainen syöntikerta vastaa ateriaa. Hänen näkemyksensä mukaan aterioita tulisi olla päivässä kolmesta neljään, maksimissaan viisi.

– Tutkimusten mukaan ihmiset syövät keskimäärin 12 ateriaa päivässä, kun välipalat ja napostelu lasketaan mukaan. Jos koko ajan puputtaa jotain, verensokeri heittelee, aineenvaihdunta häiriintyy, on vaikea tunnistaa kylläisyyttä, eikä rasvakaan pala.

Jenni suosittaa kunnon aterioita, jossa jokaisella on laadukas proteiinin lähde, hyvää tekeviä rasvoja sekä runsaasti kasviksia.

– Hiilihydraatteja tulisi nauttia pääasiassa kasviksista, juureksista ja marjoista. Tärkkelyspitoiset hiilihydraatit sopivat lähinnä fyysisesti raskasta työtä tekeville tai urheilijoille.

Täysin vegaaniseksi aikoville hän suosittelee varuiksi geenitestiä.

– Osalle ihmisistä kaikesta eläinperäisestä luopuminen ei ole hyväksi. Vegaaneille en myöskään suosittele pitkälle prosessoituja tai hiilihydraattipitoisia valmisteita. Hapattaminen, idättäminen ja hyvät kasviproteiinit on tärkeä sisällyttää vegaaniruokavalioon.

Aktivoi aineenvaihduntaa

Aineenvaihdunta eli metabolia on kirjaimellisesti aineiden vaihtumista. Kyseessä on biologinen prosessi, jossa ravintoaineet muokkautuvat. Näin saamme energiaa ja rakennusaineita solujen käyttöön.

– Ikääntyminen ei automaattisesti tarkoita aineenvaihdunnan hidastumista. Kyse on enemmänkin elämäntavoista. Kun liikut riittävästi, syöt puhtaasti ja nukut hyvin, aineenvaihduntasi pysyy aktiivisena, Jenni kannustaa.

Hänen mukaansa henkinen hyvinvointi on yhtä tärkeä kuin fyysinen. →



Jenni Levävaara on toiminut yrittäjänä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saralla vuodesta 2000. Moni muistaa hänet valmentajana televisio-ohjelmista Suurin pudottaja ja Rakas sinusta on tullut pullukka. Kuva: Nadi Hammouda

– Mieli ohjaa kaikkea – ruokailutottumuksista motivaatioon.

Lisäksi Jenni korostaa hengityksen, ulkoilman ja auringonvalon merkitystä.

– Syvään hengittäminen, raitis ilma ja päivänvalo auttavat aktivoimaan sisäistä kelloa ja tukevat hyvinvointia monin tavoin.

Aineenvaihdunta tarvitsee nesteytystä. Jenni suosittelee laittamaan veden sekaan hieman merisuolaa tai mineraalitippoja.

– Mineraalitippojen avulla saa luonnollisen elektrolyyttijuoman, joka vaikuttaa solujen aineenvaihduntaan, hän sanoo.

Jenni muistuttaa myös aineenvaihduntaa edistävästä mausteista, kuten musta- ja cayennepippurista sekä vihreästä teestä.

Hänen mukaansa aineenvaihdunta hyötyy ravintolisistä.

– Magnesium on mukana monien entsyymien toiminnoissa, mutta se vaikuttaa myös uneen, mieleen, lihaksiin ja palautumiseen. Jollei magnesiumia ole riittävästi, suorituskyky heikkenee. Suosittelen magnesiumia ravintolisänä lähes kaikille ihmisille, koska siitä on

useimmilla puutetta. Paras tuote, jonka itse olen löytänyt, on Biomedin Premium Magnesium Complex. Jos suoli ei toimi säännöllisesti, vahva suositukseni on Biomedin Oxyng-tuote.

– D3-vitamiini on tärkeä kaikille, sillä D3-vitamiinilla on hormonin kaltaisia vaikutuksia kehossa. Osa puhuu kromin puolesta ruokahalua hillitsevänä ravintolisänä.

– Omega-3 -rasvahapot voivat parantaa mielialaa ja hillitää tulehduksia. Itselleni hyvin tärkeä ravintolisä on ubiquinoni eli Q10, jonka koen tuovan lisää virtaa. Käytän B-vitamiineja, koska ne tukevat maksan toimintaa ja mielen hyvinvointia. Hyviä ravintolisäitä ovat myös lehtivihreä ja sinkki.

Jolleivät suolisto ja maksa toimi hyvin, aineenvaihdunta heikkenee.

– Maitohappobakteerit ovat tärkeitä suoliston mikrobiomille. Itse suosin ihmisperäisiä maitohappobakteereja.

Vastuu terveydestä

Jenni muistuttaa, että jokainen valinta vie meitä joko kohti hyvinvointia tai pois siitä.

– Elämänlaadun ylläpitäminen vaatii panostusta, mutta se maksaa itsensä takaisin. Huolehdi itsestäsi nyt, jotta voit elää terveempänä ja onnellisempana tulevaisuudessa, hän kannustaa.

Jenni ei usko pelkästään ikääntymisen olevan syy moniin terveysongelmiin.

– Ikääntyessä viisastumme, saamme elämäkokemusta, mutta meidän ei tarvitse olla ikämme armoilla.

47-vuotias Jenni Levävaara on työskennellyt hyvinvointi- ja liikunta-alalla yli 24 vuotta.

– Oivalsin jo varhain, että intohimoni on avain menestykseen. Liikunta ja hyvinvointi ovat intohimoni, ja tein niistä uran.

Jennillä on pitkä kokemus valmennustyöstä, mutta hän kokee edelleen olevansa ”ikuinen oppija”. Matka jatkuu sydämellä ja sinnikkyydellä. Hän haluaa inspiroida ihmisiä näkemään, että kokonaisvaltainen hyvinvointi on jokaisen saavutettavissa.

– Pienillä teoilla ja oikealla asenteella voi luoda itselleen elinvoimaisen ja onnellisen elämän. Sisulla pääsee pitkälle, mutta sydämellä vielä pidemmälle, hän summaa. **LT**