

KOHTI KUNINGATTAREN KORSETTIA

Viisi vatsaa litistävää vinkkiä



Elisa Mattila

Mitä näet ja tunnet, kun käännät katseen omaan napaasi? Siis ihan konkreettisesti.

Onko vastassa turvonnut, möyrivä tai kipeä maha? Tai ehkä kadonnut vyötärö, kiristävä farkunnappi ja housunkauluksen päälle istuessa kerääntyvä vararengas?

Jos vatsan kohdalle on päässyt kertymään ylimääräisiä vararenkaita tai maha on jatkuvasti turvoksissa ja epämääräisen muriseva, aiheuttaa se väkisinkin turhautumista, hampaiden kiristelyä ja peilin sekä vaa'an välttelyä.

Olisi niin ihanaa pukeutua juuri sellaisiin vaatteisiin kuin haluaisi, ilman, että koko ajan on vedettävä vatsaa sisään ja nauttia hyvästä ja rauhallisesta tunteesta keskivartalon seutuvilla!

Kumpu turvotukset, pömpötykset ja potkupallot olisivat historiaa, eikä mitään ylimääräistä kiipeäisi vyön päälle istuessa. Voihan vatsa, miksi olet niin hankala!

Mikä sitten käytännössä on solakan ja hyvinvoivan vatsan salaisuus?

Löytyykö se tiukoista vatsalihastreeneistä? Vai tuhansista vatsarutistuksista? Vai kevyempään kevyemmästä ruokavaliosta?

Vastaus on yksinkertainen: ei löydy. Tai no, jos itsekuria riittää, niiden avulla voisi ehkä saada nopeita tuloksia, mutta ei kestäviä.

Sen sijaan solakka silhuetti lähtee jostakin syvemmältä – kirjaimellisesti.

Kyse on syvien vatsalihasten aktiivisesta harjoittamisesta, suolistoa hellivästä ruokavaliosta ja lempeästä otteesta itseän ja elämään.

Tässä oppaassa saat viisi harjoitusta, joiden avulla on helppo lähteä tavoittelemaan upeaa, hyvinvoivaa keskivartaloa–**varsinaista kuningattaren korsettia!**

Näiden harjoitusten avulla on mahdollista antaa vatsalle vapaapäivä eli toisin sanoen hyvä ja kevyt olo ja litteä ulkomuoto.

Lue lisää ja tartu toimeen heti! Tänään on mitä parhain päivä alkaa voida hyvin!

Terveisin, valmentajasi Elisa



Esittelyssä kuningatarten valmentaja

Olen Elisa Mattila, kuningatarten valmentaja ja tämän oppaan kirjoittaja.

Tavoitteeni on kannusta, innostaa ja inspiroida voimaan paremmin niin fyysisesti kuin henkisesti ja olen valmentanut jo tuhansia naisia voimaan paremmin suosittujen verkkovalmennusteni avulla.

Kuluneiden vuosien aikana olen valmennuksissani huomannut, että vatsan kunto ja ulkomuoto on monelle se aihe, joka omassa hyvinvoinnissa kiusaa eniten. Vaikka jumpat ja terveelliset eväät toisivat lisää energiaa ja iloa elämään ja vaikka painokin olisi laskusuunnassa, katse kiinnittyy kerta toisensa jälkeen vatsan seutuville.

Myös omasta kokemuksestani tiedän, että kun on tyytyväinen omaan peilikuvaan ja on hyvä olla omassa nahassa, olo on jotenkin itsevarmempi.

Siksi olen kerännyt tähän oppaaseen harjoituksia, joiden avulla vatsan hyvinvoinnista huolehtimisen kanssa pääsee hyvään vauhtiin. Nämä lempeät, mutta määrätietoiset harjoitukset luovat hehkuvia, säteileviä ja hyvinvoivia oman elämänsä kuningattaria.



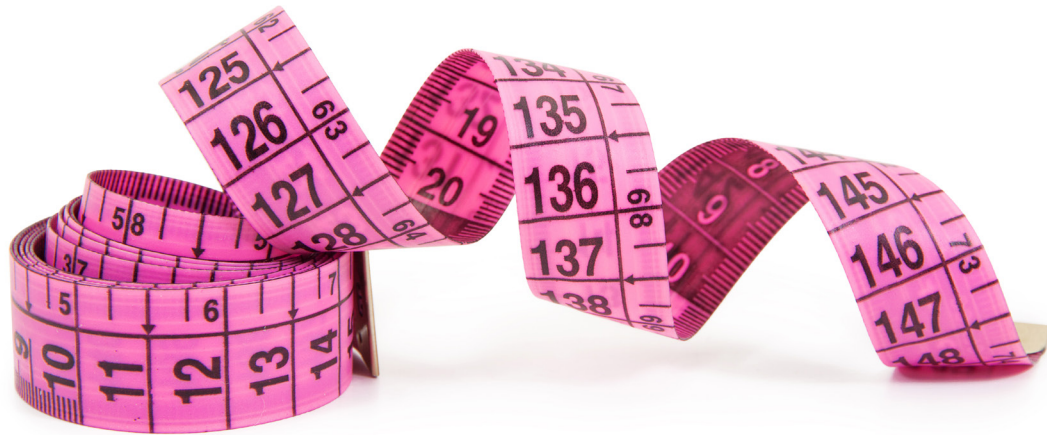
Mittanauha esille!

Ihanan olon ja ulkomuodon lisäksi solakka vyötärö on tavoittelemisen arvoinen myös terveydellisistä syistä. Liian suureksi päässyt vyötärö on nimittäin suorastaan terveydelle vaarallinen!

Tutkimukset kertovat, että lantio/vyötärö-suhde on hyvä indikaattori kertomaan mm. elimistön insuliiniherkkyydestä ja glukoosinsietokyvystä, jotka puolestaan paljastavat riskin sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin tai 2-tyypin diabetekseen.

VOIT MITATA OMASI MITTANAUHALLA:

- ★ ota mitta vyötärön kapeimmasta kohdasta alimpien kylkiluiden alta ja lantion leveimmästä kohdasta pakaroiden päältä
- ★ jaa vyötärön ympäryys lantion ympärysmittalla
- ★ luvun pitäisi olla 0,8 tai alle; suurempi luku kertoo kohonneesta terveysriskistä



Tavoitteena Kuningattaren korsetti

Hän on itsevarma, ylväs ja pää pystyssä kulkeva, rento, mutta määrätietoinen, kaunis niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. Jotta hän jaksaa hallita valtakuntaansa, asettaa hän itsensä ja oman hyvinvointinsa etusijalle.

Tiedätkö kuka hän on?

Hän on timanttisen säteilevä oman elämänsä kuningatar.

Hänellä on myös kuningattaren korsetti.

Kuningattaren korsetti ei viittaa yksinomaan ulkoisiin muotoseikkoihin, tiukkoihin vatsalihaksiin tai kapeaan vyötäröön, vaan se tarkoittaa pintaa syvemmältä tulevaa kokonaisvaltaista hyvää oloa, terveyttä, energiaa ja hehkoa.

Kuningattaren korsettiin tarvitaan kolme osa-aluetta: huippukuntainen korsetti, hyvinvoiva korsetti ja vahva henkinen korsetti.

- ★ **huippukuntainen korsetti** viittaa vahvoihin keskivartalon syviin lihaksiin ja hyvään ryhtiin
- ★ **hyvinvoiva korsetti** tarkoittaa tulehdusta vähentävää, nestettä poistavaa ja vatsan ja suoliston kunnosta huolehtivaa ruokavaliota
- ★ **henkinen korsetti** merkitsee tasapainoa, mielenrauhaa, sisäistä hyvää oloa, lepoa ja palautumista

Kun nämä osa-alueet ovat kunnossa, voi säkenöivä oman elämänsä kuningatar astua esiin.

Oletko valmis, kuningatar? Jatka nyt huippukuntoisen, hyvinvoivan ja henkisen korsetin harjoituksiin!

Huippukuntainen korsetti

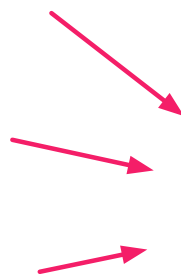
- ✓ syvät vatsalihakset
- ✓ ryhti
- ✓ liikunta

Hyvinvoiva korsetti

- ✓ tulehdusta vähentävä,
- ✓ nestettä poistava
- ✓ ja suoliston kunnosta huolehtiva ruokavalio

Henkinen korsetti

- ✓ uni
- ✓ stressi ja rentoutuminen
- ✓ mielenrauha



Huippukuntoisen korsetin harjoitukset

Huippukuntoinen korsetti viittaa vatsalihasten fyysiseen kuntoon. Kun tehdään vatsarutistuksia, treenataan lähinnä vatsalihasten ulommaista kerrosta, sitä, joka muotoutuu "sikspäkiksi".

Kuitenkin vatsalihasten sisemmät kerrokset eli syvät vatsalihakset ovat niitä, jotka kaipaavat erityistä huomiota. Vahvat syvät vatsalihakset tukevat koko kroppaa, pitävät yllä tasapainoa, hyvää ryhtiä, tasapainottavat alaselkää ja lantiota liikkeessä.

Ja kyllä, hyväkuntoiset syvät vatsalihakset vaikuttavat myös keskivartalon ulkomuotoon kiinteyttäen ja kaventaen koko pakettia!

Tarvitset keskivartalon syviä lihaksia jumpatessa, istuessa, seistessä, kävellessä... Ne kannattelevat kroppaasi ja pitävät ryhtisi hyvänä.

Jos ne eivät ole kunnossa, on vaarana, että vatsa pullottaa, jumpatessa kolottaa ja sattuu selkään, eikä vatsanseutu kutistu, vaikka kuinka tekisi rutistuksia tai muita perinteisiä vatsaliikkeitä.

Jos taas omistat päivittäin muutaman minuutin syville vatsalihaksillesi, tulokset puhuvat puolestaan hyvin pian.

Kohta et malta olla pyörähtämättä ylimääräistä kierrosta peilin edessä kapeaa uumaa ihastellen!

Kadonneiden vatsalihasten metsästyksen voit aloittaa kahdella helpolla vatsalihastreenillä. Harjoitusten seurauksena tunnet, että kyllä, ne kadonneet vatsalihakset ovat edelleen tallella!

HARJOITUS 1: AKTIVOI POIKITTAINEN VATSALIHAS

Kokeilepa yskäistä ja seuraa samalla, missä kohti alavatsaa tunnet pienen jännityksen.

Kyseessä on poikittainen vatsalihas, jonka aktivointi (= jännittäminen samoin kuin yskäisyn aikana) on avainasemassa vahvan keskivartalon rakentamisessa. Sillä on myös esteettisiä hyötyjä, sillä poikittaisen vatsalihaksen treenaamisella on vatsaa litistävä vaikutus.

Tee näin:

- ★ jännitä poikittainen vatsalihas
- ★ pidä jännitystä laskien hitaasti viiteen
- ★ rentouta
- ★ toista kymmenen kertaa

Kun jännität vatsalihakset, koita pitää koko muu kroppa rentona! Varsinkin aluksi voi olla, että vatsalihasjännityksen myötä hengitys stoppaa ja niska ja hartiat jännittyvät. Kiinnitä näihin huomiota ja harjoittele aktivoimaan vain vatsalihakset.

Tätä harjoitusta voit tehdä missä vain joutilaina hetkinä: työpöydän ääressä, kahvia keittäessä, hiekkalaatikon reunalla istuessa... Hyvin käytettyä aikaa!

HARJOITUS 2: KYNTTILÖIDEN PUHALLUS

Tämä harjoitus kannattaa muutaman ensimmäisen kerran tehdä lattialla selinmakuulla, mutta kun saat juonesta kiinni ja opit tekniikan, sen tekeminen onnistuu myös pystyasennossa.

Harjoitus auttaa aktivoimaan syviä vatsalihaksia, joiden hyvä kunto on ehdoton edellytys vahvalle keskivartalolle. Homman nimi on "kynttilöiden puhallus".

Tee näin:

- ★ käy selinmakuulle jalat koukussa; voit halutessasi nostaa jalat tuolin tai jakkaran päälle
- ★ vedä syvään happea nenän kautta; keskity ennen kaikkea siihen, että saat vatsasi täytettyä ilmalla, ennemmin kuin rintakehäsi

- ★ puhalla suun kautta ulos pitkään ja terävästi; kuvittele, että puhallat sammuksiin syntymäpäiväkakun kynttilöitä
- ★ kun tuntuu siltä, että olet puhaltanut kaiken ulos, huomaat, että muutama kynttilä on vielä jäänyt puhaltamatta!
- ★ puhalla siis vielä viimeiset kynttilät sammuksiin samaan hengenvetoon
- ★ viimeisellä puhalluksella tunnet, miten joudut jännittämään vatsalihaksiasi ja rintakehäsi painuu kohti lattiaa

Toista sisään- ja uloshengitykset rauhalliseen tahtiin yhteensä kymmenen kertaa. Sisäänhengityksellä tunnet kuinka vatsasi pullistuu ulospäin, uloshengityksellä vatsalihakset jännittyvät.



Hyvinvoivan korsetin harjoitukset

Jotta voit antaa vatsallesi vapaapäivän eli sallia sen levähtää ilman turhia möyryämisiä ja ylimääräisistä makkaroista murehtimisia, tarvitaan muutakin kuin vatsalisharjoituksia.

Toinen tärkeä osa kuningattaren korsettia on hyvinvoiva korsetti. Se tarkoittaa sitä, että myös korsetin sisäpuolella vatsassa ja suolistossa on kaikki kunnossa.

Hyvinvoivaa korsettia edistävä ruokavalio on tulehdusta vähentävä, suoliston kunnosta huolehtiva ja nestettä poistava.

Käytännössä se tarkoittaa sitä, että suositaan ja lisätään ruokavalioon tiettyjä, hyvää tekeviä ruoka-aineita ja vältetään tai vähennetään sellaisia, joista on enemmän harmia kuin hyötyä.

Jos olosi ei nyt ole hyvä, mitä luultavimmin se on merkki siitä, että jokin ruokavaliossasi ei sovellu sinulle. Toistuvat oireet, kuten nivelkivut, akne, ihottuma, tukkoinen nenä, ummetus, vatsakrampit, ilmavaivat, päänsärky ja väsymys ovat kroppasi lähettämiä toivomuksia paremman ruokavalion puolesta.

HARJOITUS 3: TARKKAILE SOKERIN MÄÄRÄÄ

Yksi suoliston kunnosta huolehtiva tekijä on sen bakteerikanta. Tässä tapauksessa bakteerit eivät viittaa sairauteen, vaan suolistossa niillä on monia elintärkeitä tehtäviä, esim. ruoansulatuksessa avittaminen.

Eräaseen suolistotutkimukseen osallistui joukko naispuolisia kaksosia, joista toinen oli normaalipainoinen, toiselle puolestaan oli päässyt kertymään ylimääräisiä kiloja.

Kaksosten suolistobakteereita siirrettiin hiirille niin että osa hiiristä sai laihojen bakteereita, osa lihaviin.

Niin kummalta kuin se kuulostaakin, painavampien kaksosten bakteereita saaneet hiiret alkoivat itsekin lihoa!

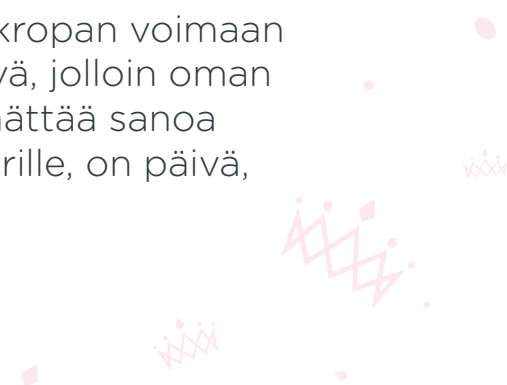
Bakteerikannalla havaittiin siis olevan suora yhteys elopainoon.

Täysin yksiselitteistä vastausta ilmiöön ei vielä ole saatu selvitettyä, mutta laihemmilla hiirillä havaittiin olevan laajempi kirjo suolistobakteereja kuin lihavammissa lajitovereillaan. Yksi kropan hyvinvoinnin mittari ja sitä kautta myös laihtumisen edellytys voi siis olla suoliston bakteerikannasta huolehtiminen.

Nykytiedon valossa voimme sitä paremmin mitä laajempi kirjo erilaisia bakteereita suolistossamme majailee.

Mitä sitten voit tehdä heti pitääksesi huolta suolistostasi?

Yksi ainesosa, joka saa kropan voimaan huonosti, on sokeri. Päivä, jolloin oman elämänsä kuningatar päättää sanoa hyvästi valkaistulle sokerille, on päivä,



jolloin hänellä alkaa uusi, energisempi elämä. Parhaassa tapauksessa sokerin korvaaminen paremmilla vaihtoehdoilla johtaa vuosia nuorempaan ja kevyempään oloon ja ulkomuotoon, virkistyneeseen ihoon ja parempaan uneen.

Tee näin:

Tarkkaile päivittäin syömäsi sokerin määrää ja tee tarvittavia muutoksia, esimerkiksi:

- ★ laita kahvikuppiin kahden sokeripalan sijasta vain yksi
- ★ kurkkaa tomaattimurskapurkin ja muiden valmiskastikkeiden tuoteselosteita ja valitse versio, jossa on vähiten sokeria.
- ★ makeuta leivonnaisia ravinteikkaammalla vaihtoehdolla eli hunajalla
- ★ nappaa karkin sijaan tuore hedelmä

HARJOITUS 4: LISÄÄ RUOKAVALIOOSI KANELIA JA KURKUMAA

Elimistöä happamoittavat ruoat edistävät kehon matala-asteista tulehdusta, mikä on kasvualusta monille elintassairauksille.

Hyvä tapa vähentää tulehdusta ja siten edistää joka ikisen solusi hyvinvointia on lisätä ruokavalioon mausteita ja yrttejä.

Esimerkiksi kaneli ja kurkuma on mainio kaksikko, joilla on paljon positiivisia terveysvaikutuksia.

Yksi tärkeimmistä kanelin (suosi Ceylonin kanelia!) ominaisuuksista on sen kyky säädellä verensokeria. Verensokerin heilahteluiden tasaaminen on avainasemassa painonpudotuksen lisäksi mm. insuliiniresistenssin, metabolisen oireyhtymän, 2-tyypin diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä.

Kurkuman sisältämän kurkumiinin puolestaan voi mahdollisesti auttaa ehkäisemään syöpäsolujen syntymistä, ehkäistä Alzheimerin taudin etenemistä ja yleisesti nostaa mielialaa. Kurkuma voi myös auttaa pitämään huolta sydämen terveydestä, maksasta ja suolistosta.

Kurkuman kanssa kannattaisi aina syödä myös joko mustapippuria tai jotakin rasvaa, sillä ne moninkertaistavat kurkuman imeytymisen elimistöön ja sitä kautta saat terveyshyödyt käyttöösi!

Tee näin:

- ★ lisää teelusikallinen kanelia aamuisin smoothien tai tattaripuuron joukkoon
- ★ tee uuniomenoita ripottelemalla omenaviipaleiden päälle hunajaa ja kanelia ja paistamalla uunissa kunnes viipaleet pehmenevät
- ★ lisää ripaus kurkumaan riisin joukkoon, salaattinkastikkeisiin tai keittoihin.



Henkisen korsetin harjoitukset

Kolmas kuningattaren korsetin osa on henkinen korsetti.

Se tarkoittaa kaikkea sitä, mikä tekee oman elämänsä kuningattaresta hehkuvan ja säteilevän niin sisäisesti kuin ulkoisestikin ja saa hänet kantamaan kruunuaan ylpeänä:

- ★ hyvät yöunet, stressin hallinta ja rentoutuminen
- ★ mielenrauha, elämän tasapaino sekä lempeys ja arvostus itseä kohtaan
- ★ itsevarmuutta ja positiivisuutta kasvattavat harjoitukset

Kiire, stressi ja ahdistus kertyvät kerrostumiksi juuri vatsan ympärille ja vasta kun voi hyvin myös sisäisesti, on kuningattaren korsetin saavuttaminen helpompaa.

Kun henkinen korsetti on vahva, silloin painonhallinta ei ole itsensä moittimista lipsahdusten ja repsahdusten jälkeen, vaan päällimmäisenä on halu tehdä itselleen hyvää joka päivä.

Kyse on luottamuksesta siihen, että osaat ja pystyt. Olet vahva, itsevarma ja riittävä.

HARJOITUS 5: PUHU ITSELLESI KAUNIISTI

Henkisen korsetin harjoitukset on hyvä aloittaa itsestä ja lausua moitteen sijaan kiitos.

Ajattele, että hyvä ystäväsi voisi huonosti tai kärsisi jollain tapaa. Miten suhtautuisit ystävääsi tässä tapauksessa? Mitä luultavimmin antaisit tukea, kannustaisit ja suhtautuisit ystävääsi myönteisesti ja myötätuntoisesti.

Entä sitten jos asiat eivät mene sinun

suunnitelmiesi mukaisesti, sinulla on huono päivä tai kohtaat vastoinkäymisiä, miten silloin suhtaudut itseesi? Monella meistä on paha tapa moittia, aliarvioida, alentaa tai epäillä itseämme. Sisäinen, moittiva ääni on armoton. Joskus mielen motkotus on niin automaattista, että sitä ei edes huomaa.

Paras lääke itsetunnon kohotukseen ja itsensä arvostamiseen on lempeys. Ole itsellesi lempeä ja armollinen, keskity hyviin puoliisi ja puhu itsellesi kauniisti, niin kuin puhuisit parhaalle ystävällesi.

Olet itse itsesi paras ystävä!

Tee näin:

- ★ mene sitten peilin eteen, katso itseäsi silmiin, hymyile ja sano sydämesi pohjasta itsellesi kiitos
- ★ mieti sitten mitä mukavaa tai kannustavaa sanoisit, jos olisit itsesi paras ystävä ja sano se ääneen itsellesi



Mitä seuraavaksi?

Nyt olet päässyt hyvään vauhtiin kuningattaren korsetin kanssa. Eikö olekin ihanan helppoa!

Seuraava askel on lähteä mukaan kolmiviikkoiselle Kuningattaren korsetti verkkokurssille, jonka uusi ryhmä starttaa matkansa pian!

Kuningattaren korsetissa kyse on lempeästä, mutta määrätietoisesta ja tehokkaasta keskivartalon kaventamisesta ja vahvistamisesta

rennoissa ja hymyhuulisissa merkeissä upean ryhmän tukemana.

Edellisten ryhmäläisten kanssa on koettu ilon kiljahduksia korsettia kohentavien treenien päätteeksi, fanfaareja vaa'alla pudonneiden kilojen kunniaksi ja tsemppi- ja yhteishenkeä kurssilaisten kesken.

Esimerkiksi kurssilaiset Maria ja Elina kuvailivat oloaan kurssin jälkeen näin:

TASKUT TÄYNNÄ VINKKEJÄ TULEVAAN

Tämänkaltainen valmennus sopii todella hyvin minulle. Valmennuksessa tulee joka päivä uutta tietoa ja päivän treeni. Jokainen päivä on erilainen. Sitä oikein illalla jo miettii, mitä kivaa huomiselle Elisa on keksinyt. Treenit ovat lyhyitä, mutta tehokkaita. Uskomatonta on, että muutaman minuutin treenit säännöllisesti tehtynä saavat muutoksen aikaan koko kehossa ja mielessäkin. Sitä ei oikeastaan voi uskoa ennen kuin testaa.

Mittasin vyötärön ja navan ympäryksen ennen ja jälkeen kurssin ja muutama sentti lähti kolmessa viikossa. Huomasin myös, että ryhti on parantunut. Kurssissa on mukavaa myös että kommentteja ja kysymyksiä voi kirjoittaa joka päivä ja myös muiden osallistujien kommentteja on mukava lukea. Tästä on hyvä jatkaa taas elämää eteenpäin taskut täynnä vinkkejä ja neuvoja Elisalta. Odotan jo innolla tulevia uusia kursseja.... Iso Kiitos Elisa! <3

Marika, Lapua

SAIN HYVÄN TYÖKALUPAKIN JATKOA AJATELLEN

Ryhti on parantunut ja vatsamakkara pienentynyt. Olo on pirteämpi. Ohjeet ovat selkeitä ja se, että tehdään pieniä määriä melkein päivittäin on hyvä asia. Ei tunnu liian ylivoimaiselta jo ajankäytönkin kannalta. Kannattaa osallistua:) Hieno asia, että minulla on nyt käytössäni joka päivä ihan kotioiloissa "työkalupakki" jolla voin jatkaa harjoittelua aina kun on siihen hetki aikaa:)

Elina, Tampere

Lähetän lisätietoja ihkaihanasta
Kuningattaren korsetista pian. Olisi ihana
nähdä sinutkin mukana!

www.kuningattarenkorsetti.fi

