

Olli Ilander, Marika Laaksonen, Petteri Lindblad, Jaakko Mursu

# Liikuntaravitsemus

## - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta

**V**IHDON SAAPUU ODOTETTU JA TÄYSIN UUDISTETTU Liikuntaravitsemus-kirja. Uudessa kirjassa ei tyydytä esittämään pelkästään liikuntaravitsemuksen vakiintuneita ja sinänsä erittäin tärkeitä perusteita, vaan kirja esittelee rohkeasti myös lukuisia tuoreita näkökulmia ja kertoo tieteen uusimista käsityksistä liikkujan ravitsemuksen saralla.

Kirja huomioi kaikki päivänpolttavat ravitsemuskysymykset paastodieeteistä makeutusaineiden turvallisuuteen, kookosrasvasta gluteenittomiin ruokavaliioihin ja paastoharjoittelusta ketogeenisiin dieetteihin. Kirja kattaa niin ei-urheillevan väestön kuin kuntoilijoiden ja kilpaurheilijoiden näkökulmat.

Kirjan suurimpiin ansioihin kuuluu tiedon luotettavuus. Kaikki väitteet perustellaan huolellisesti tieteellisten tutkimusten pohjalta. Myös kaikki vakiintuneet käsitykset ja yleisluontoiset "totuudet" kuten säännöllisen ateriarhythmin ja riittävän veden juomisen merkitys saavat kirjassa osakseen ansaitsemansa tieteelliset perustelut. Kirjaa kirjoitettaessa on huomioitu aivan viimeisin tutkimustieto. Ja mikä tärkeintä, tutkimukset on huomioitu tasapuolisesti ilman asenteellisuutta tai kirjoittajien omia agendoja ja pyrkimättä pönkittämään jotain tiettyä ravitsemusideologiaa tai kaupallista intressiä. Ravitsemustutkimus on viime vuosina tuottanut huimasti uutta tietoa, joka myös monin paikoin on osoittanut aikaisemman tiedon puutteelliseksi tai jopa virheelliseksi. Uudessa Liikuntaravitsemus -kirjassa murretaankin myyttejä urakalla.

Kirjan vahvasta tieteellisestä pohjasta huolimatta teksti on helppolukuista ja asiat esitetään käytännönläheisellä tavalla. Kirjoittajien pyrkimyksenä on ollut, että lukija saisi kirjasta enemmän vastauksia kuin lukukokemuksen synnyttämiä uusia kysymyksiä. Tieto ei saa lisätä tuskaa!

Uusi Liikuntaravitsemus -kirja on tarkoitettu jokaiselle, joka kaipaa viimeisintä, luotettavinta ja ennen kaikkea puolueetonta tietoa siitä, miten ruuan avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia, parantaa harjoittelun laatua ja saada harjoittelu tuottamaan mahdollisimman hyviä tuloksia. Kirja soveltuu niin omaksi huvikseen ja hyödykseen liikkuville kuntoilijoille kuin kilpaurheilijoille sekä valmentajille, personal trainereille ja muille fyysisesti aktiivisten ihmisten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Näitä ravitsemusneuvontaa antavia toimijoita silmällä pitäen kirja sisältää tietoa, joka käsittelee ravitsemusvalmennuksen toteuttamista käytännössä. Tieteellisen lähtökohdan ja kattavien kirjallisuusviitteiden ansiosta kirja soveltuu myös erinomaisesti oppikirjaksi liikunta- ja terveystieteen opiskelijoille.

## Liikuntaravitsemus

- tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta



Olli Ilander,  
Marika Laaksonen,  
Petteri Lindblad,  
Jaakko Mursu

VK-Kustannus Oy

ISBN 978-951-9147-70-3

Kirjassa  
on 350 sivua  
ja neliväri-  
kuvitus!

### Pääsisältö:

- Luku 1.** Energia – syö riittävästi
- Luku 2.** Ruokavalio – kokonaisuus kuntoon
- Luku 3.** Ruoka - laatua lautaselle
- Luku 4.** Ateriarhythmi – oikeaa ruokaa oikeaan aikaan
- Luku 5.** Hiilihydraatit – tehoa harjoitteluun, suorituskykyä kilpailuihin
- Luku 6.** Proteiini – lihaskehityksen laukaisija
- Luku 7.** Rasva – terveyttä ja energiaa
- Luku 8.** Nestetasapaino – kestävyyskulmakivi?
- Luku 9.** Vitamiinit, kivennäisaineet ja fytokeemikaalit – riittävästi, ei vaan liikaa
- Luku 10.** Ravintolisät – höytyjä ja haittoja

Eri lukujen tarkemmat  
sisällöt kotisivuiltamme  
[www.vk-kustannus.com](http://www.vk-kustannus.com)



**VK-Kustannus Oy**  
Paasikivenkatu 2 a  
15110 LAHTI

**Tilauspalvelu**  
Puh. (03) 468 9100  
tilaus@vk-kustannus.com  
[www.vk-kustannus.com](http://www.vk-kustannus.com)

Kirjan  
hinta on **59€**

Toimitus postikuluitta.