



Ann Sirviö, 40

Sertifioitu hyvinvointivalmentaja ja Keto Kickstart -valmennuksen perustaja.

PITUUS
167

PAINO

Boikotoi vaakaa.
ASUU

Australian itäran-
nikolla Sydneyssä.

PERHE

Mies Fredu Sirviö
ja 3 lasta.

HARRASTAA

Nörtteilyä ravinnosta, käy salilla 1-2 kertaa viikossa ja lenkkeilee 3 kertaa viikossa.

Kirjoittanut miehensä kanssa 2 kirjaa ketogeenisestä ruokavaliosta.

HAAVEILEE

Saavansa miljoona elämäntapamuutosta aikaiseksi ja omasta talosta Australiassa.

@annisirvio.fi

”

PAINON JOJOILU LOPPUI VIHDOIN

NIINA LINNA kuvat ANNI SIRVIÖ



Australiassa asuvalle hyvinvointivalmentaja ja ruokakirjailija Ann Sirviölle sopiva ketogeeninen ruokavalio löytyi monen yrityksen ja erehdyksen jälkeen.

Kiinnostuin ravinnosta, kun sain ensimmäisen lapseni 23-vuotiaana. Olin jo ennen raskautta ylipainoinen, mutta raskauden aikana lihoin vielä 30 kiloa. Lapsen syntymän jälkeen kärsin niin kovista vatsakivuista, etten voinut syödä juuri mitään ja jouduin kieltäytymään sosiaalisista tilanteista.

Halusin tehdä asialle jotain. Aloin etsiä tietoa ja kävin useilla lääkäreillä. Suolistostani löytyi hiivan liikakasvu ja siksi aloitin todella rajoittuneen ruokavalion. En voinut syödä kuin mustikoita ja keitettyjä vihanneksia, koska vatsani oireili kaikesta. Aloin tajuta, että olin vuosien aikana syönyt kehoni niin huonoon kuntoon. Olin kasvanut ympäristössä, jossa einokset olivat normaalia ruokaa. Join teininä aamulla vain kokiksen, ja lounaaksi söin kymmenen munkkia. Kun muutin omilleni 16-vuotiaana, ei minulla ollut tietoa, miten

syödä terveellisesti, joten epämääräinen linja jatkui.

Rajoitettu ruokavalio auttoi hiukan ja suolisto alkoi hitaasti parantua. Paino-ongelmia riitti edelleen. Kokeilin kaikkea: Painonvartijoista vegaaniruokavalioon ja siitä raakaruokaan. Säästelin pisteitä viikolla, että pääsisin mässäilemään viikonloppuna. Välillä sain tiputettua jopa 17 kiloa, mutta paino sahasi silti edestakaisin. En kuitenkaan luovuttanut. Halusin selvittää, miten voisin voida paremmin. Opiskelin New Yorkissa hyvinvointivalmentajaksi vuonna 2012 ja aloin ymmärtää, miten keho toimii.

Aloitin Paleo-ruokavalion, joka oli jo lähellä nykyistä tapaa syödä. Tosin siinäkin sallittiin mielestäni liikaa hiilihydraatteja ja sokereita, eivätkä ne sopineet minulle, koska suolistoni bakteerikanta oli jo →

ANNIN RUOKAPÄIVÄKIRJA

AAMU
PÄIVÄ
ILTAA

8.30 Pätkäpaastoilten lounaaseen asti, joten vain kuppi mustaa kahvia.

13.00 Salaatti, jossa nautan suolalihaa, halloumia, parmesanjuustoa, avokadoa ja rutkasti oliiviöljyä.

16.00 Macadamiapähkinöitä ja Kickstart-kahvi, jossa gheetä, kapryyliöljyä, kanelia ja kurkumaa.

19.00 Ketoronilaatikka eli ketogeenistä versiota makaronilaatikosta.



AINA KAAPISSA

LUOMUKANANMUNIA

Etenkin keltuainen sisältää hurjan määrän ravinteita sekä super tärkeää koliinia, jolla on tärkeä rooli maksan, sydämen ja aivojen terveydelle.

LUULIENTÄ

Keitän luulientä itse lähes viikoittain tai ostan valmista luulientä paikallisilta pientuottajilta. Luuliemi hoitaa tehokkaasti suolistoa ja se sisältää kollageenia, joka pitää myös ihon nuorekkaana.

AVOKADO

Luonnon jo valmiiksi pakkaama maailman helpoin välipala. Hieman suolaa, pippuria ja loraus oliiviöljyä, ja täydellinen välipala on valmis.





Ruokafilosofiani

Kun valitsen ruokaa, mietin ravitseeke vai rankaiseeko se kehoani.

ennestään sekaisin liiasta sokeirin- ja viljansyönnistä.

Seurasin jo silloin eri ravintokeskusteluita ympäri maailmaa ja luin tutkimuksia. Tajusin, että ketogeeninen ruokavalio voisi olla se, joka kääntäisi kelkkani kohti terveempää elämää. Siinä syödään vähän hiilihydraatteja, paljon hyviä rasvoja ja proteiinia maltillisesti. Kun sitten aloitin ketogeenisen ruokavalion 37-vuotiaana, jotain tapahtui. Vatsavaivat häipyivät nopeasti, paino ei enää heilahdellut, energiatasoni olivat aikaisempaa korkeammat, ja iltapäivän romahduksia ja makeanhimoa ei enää tullut. Huomasin, että kehoni alkoi viimein toimia oikein. Painon joiilu loppui vihdoinkin.

Kokemus oli niin mullistava, että se vaikutti jokaiseen elämänalueeseeni. Myös mieheni, personal trainer **Fredu Sirviö**, löysi tästä ruoka-

valiosta itselleen sopivan tavan syödä. Häinkin kasvoi entisenä ammattilaislumilautailijana rasvattoman maidon, energiajuomien ja euron hampurilaisten keskellä, joten myös hänelle muutos jaksamisessa ja treenaamisessa on ollut merkittävä.

VATSAVAIVAT HÄIPYIVÄT, PAINO EI HEILAHDELLUT, ENERGIA-TASOT NOUSIVAT JA MAKEANHIMO KATOSI.

Syön nykyään todella monipuolisesti aiempaan verrattuna. Lautaseltani löytyy muun muassa luomulihaa, kalaa, kasviksia, kaaleja, voita ja pähkinöitä. Enää minun ei tarvitse rajoittaa itseäni ja saan herkutella. Pitsaa ja juustokakkua menee meilläkin, tosin ne on valmistettu ketogeenisten pe-

riaatteiden mukaisesti eli hiilihydraatteja välttämällä ja hyviä rasvoja suosien. Mistään ruoasta ei tule enää huonoa omatuntoa. Lapset toki syövät enemmän hiilareita, koska ovat kasvuiässä ja liikkuvat paljon.

Voin paremmin kuin koskaan aikaisemmin. Käyn salilla 1–2 kertaa viikossa ja harrastan juoksua useasti viikossa. Sydneyn rannoilla lenkkeily helpottaa stressiä ja saan vähän omaa aikaa. Se, ettei ilman hiilareita jaksaisi treenata, on puppua. Kun noudatin hiilaripohjaista ruokavaliota verensokerini heitelti suuresti, mutta nyt energiatasoni ovat tasaisemmat ja pitkäkestoisemmat. Erityisesti juoksulenkeillä huomasin eron: kun kehoni oli sopeutunut käymään rasvalla, tuntui kuin olisin leijailullut koko juoksumatkan. Askel on nykyään kevyt ja myös happea riittää paljon paremmin. 