

DIABLO NUTRITION

UNREAL TESTO

Käyttäjäkokeemuksiin perustuva yhteenvetoraportti

Osallistujia: 6 • Miehiä: 4 • Naisia: 2 • Testijakso: 5–8 viikkoa

Diablo Nutrition • Toukokuu 2026

1. JOHDANTO

Tämä raportti on laadittu Diablo Nutritionin Unreal Testo -tuotteen käyttäjätestauksen yhteydessä kertyneiden päiväkirjamerkintöjen pohjalta. Testauksen tarkoituksena oli kerätä käytännön kokemuksia tuotteen vaikutuksista harjoitteluun, palautumiseen, energiatasoihin ja yleiseen hyvinvointiin todellisissa arjen olosuhteissa.

Kyseessä on käyttäjäkokemuksiin perustuva laadullinen yhteenveto, ei kontrolloitu lääketieteellinen tutkimus. Raportti perustuu yksinomaan osallistujien omiin havaintoihin ja kuvauksiin – ei mittauksiin, laboratorioanalyysiin tai vertailuryhmädataan.

Testiin osallistui yhteensä 6 henkilöä. Osallistujista 4 oli miehiä ja 2 naisia. Kaikki osallistujat pitivät säännöllistä viikkokohtaista päiväkirjaa koko testijakson ajan. Raportissa kaikki henkilötiedot on anonymisoitu täysin eikä yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa.

2. YLEINEN YHTEENVETO KAIKISTA OSALLISTUJISTA

2.1 Energiatasot

Energiatasoja koskevat havainnot vaihtelivat osallistujien välillä kohtalaisesti. Useampi osallistuja raportoi jo ensimmäisen tai toisen viikon aikana subjektiivisesti paremmasta jaksamisesta arjessa – kuvaukset kuten 'jaksavampi ja energisempi olo' sekä 'jaksaminen arjessa ollut parempaa' toistuivat useammalla osallistujalla varhaisessa vaiheessa. Osalla energiatasot pysyivät testijakson ajan normaaleina ilman havaittavaa muutosta suuntaan tai toiseen. Yhdellä osallistujalla ensimmäinen viikko oli energialtaan matalampi sairauden jälkeisen palautumisvaiheen vuoksi, mutta tilanne normalisoitui seuraavalla viikolla.

Yleishavainto: Energiatasoissa raportoitiin useammin positiivisia muutoksia kuin neutraaleja tai negatiivisia. Selkeimmin parantuneesta energiasta raportoivat ne osallistujat, joiden lähtötaso oli normaali tai hieman alentunut.

2.2 Fyysinen suorituskyky

Fyysistä suorituskykyä – voimatasoja, toistomääriä ja treenin intensiteettiä – koskevia havaintoja kertyi runsaasti. Yleisin kuvaus ensimmäisten viikkojen aikana oli 'pientä nousua' voimatasoissa, mutta useampi osallistuja mainitsee itse epävarmuuden siitä, onko muutos tuotteesta johtuva vai tavanomainen treeniohjelmanprogressio. Neljännen tai viidennen viikon kohdalla muutaman osallistujan kuvaukset muuttuivat selvästi myönteisemmiksi: voimatasoissa kuvailtiin 'selkeää nousua' ja kykyä 'puristaa kovempaa kuin aiemmin'. Yksi osallistuja raportoi viidennellä viikolla normaalia matalamman kuorman allergian vuoksi, mikä tasasi muuten positiivisen kehityksen.

Sarjojen välinen palautuminen harjoituksen sisällä oli yksi useimmin mainittu positiivinen havainto: useampi osallistuja kuvasi pystyvänsä jatkamaan intensiivisempää harjoittelua lyhyemmällä sarjojen välisellä tauolla.

Yleishavainto: Suorituskyvyn muutokset näyttäisivät korostuvan pidemmällä käyttäjaksolla – viikoilla 3–5 – verrattuna ensimmäisiin viikkoihin, joissa muutokset olivat useammin pieniä tai epäselviä.

2.3 Palautuminen

Palautuminen nousi aineistossa yhdeksi johdonmukaisimmin raportoitujen positiivisten muutosten kategoriaksi. Lähes kaikki osallistajat – sekä miehet että naiset – raportoivat palautumisen tuntuvan vähintään 'hieman paremmalta' jo varhaisessa vaiheessa. Useampi osallistuja mainitsee erikseen sekä sarjojen välisen palautumisen harjoituksessa että yleisen palautumisen treenien välillä parantuneen.

Yksi osallistuja nosti viimeisellä raportointiviikollaan esiin, että paremmasta palautumisesta on ollut eniten hyötyä: se on mahdollistanut kovemman ja säännöllisemmän harjoittelun. Sama osallistuja totesi myös, että vaikutukset olivat selvimmillään viikoilla 2–4.

2.4 Mieliala ja motivaatio

Mieliala- ja motivaatiohavaintoja esiintyi osassa päiväkirjoista, ei kuitenkaan kaikissa systemaattisesti. Harjoittelumotivaation osalta muutama osallistuja mainitsi positiivisen treenifiiliskin ja innostuksen lisätreeniä kohtaan. Yksi naisosallistuja kuvaili viikolla 2, että harjoittelun jälkeen oli tullut halu tehdä lisätreeniä. Mielialan osalta muutoksia ei raportoitu negatiiviseen suuntaan kenelläkään.

2.5 Uni

Uni pysyi lähes kaikilla osallistujilla koko testijakson ajan normaalina. Yhdellä osallistujalla uni parani ensimmäisellä viikolla, mutta tämä saattoi liittyä toipumiseen edeltäneestä sairaudesta. Unen laadun heikkenemistä ei raportoinut kukaan. Tässä kategoriassa osallistujien raportit olivat keskenään erittäin yhdenmukaisia.

2.6 Kehon koostumus

Kehon koostumukseen liittyviä havaintoja esiintyi useammalla osallistujalla, mutta ne olivat luonteeltaan subjektiivisia eikä niitä tuettu mittauksilla. Useampi osallistuja mainitsi lihaksiensa tuntuneen 'täyteläisemmiltä' tai kehon koostumuksen muuttuneen positiivisesti. Yksi osallistuja raportoi painon noususta jakson alussa – selityksenä hän piti nesteen kertymistä lihaksiin – mutta mainitsee myös rasvanpolton tuntuneen tehostuneen samanaikaisesti. Lihaskestävyyden paranemista mainitsivat useat osallistajat.

Kehon koostumuksen muutoksia on erittäin vaikea arvioida pelkästään subjektiivisten havaintojen perusteella ilman kontrolloituja mittauksia. Päiväkirjoissa esitetyt havainnot ovat henkilökohtaisia ja suuntaa-antavia.

2.7 Haittavaikutukset

Suurin osa osallistujista ei raportoinut lainkaan haittavaikutuksia. Yhdellä miesosallistujalla esiintyi iholla yksittäisiä näppylöitä viikosta 4 alkaen. Tämä jatkui myös viikolla 5, mutta osallistuja itse

kuvaili määrän vähentyneen. Muita haittavaikutuksia – kuten unettomuutta, mielialan muutoksia, ruoansulatusvaivoja tai muita oireita – ei raportoinut kukaan.

2.8 Muut toistuvat havainnot

Useammalla osallistujalla nousi esiin libidoon liittyviä havaintoja. Tämä havainto esiintyi erityisesti miesosallistujien päiväkirjoissa ja ilmaantui useimmiten jo ensimmäisillä viikoilla. Yhdellä naisosallistujalla havaittiin ruokahalun muutos: himo herkkuja ja ylimääräistä syömistä kohtaan vähentyi selvästi tuotteen käytön aikana. Tämä mainittiin kahdessa eri päiväkirjamerkinnässä, mikä viittaa siihen, että kyse ei ollut satunnaisesta huomiosta.

3. MIESTEN RYHMÄRAPORTTI (4 OSALLISTUJAA)

Tässä osiossa tarkastellaan neljän miesosallistujan yhteisiä ja eriäviä kokemuksia käyttäjäpäiväkirjojen perusteella. Kaikki neljä miestä harjoittelivat kuntosalipainotteisesti, 3–6 kertaa viikossa.

3.1 Yleisimmät positiiviset vaikutukset

Miesosallistujien aineistossa useimmin toistuvat positiiviset havainnot olivat:

- Parantunut palautuminen – raportoitiin johdonmukaisesti ja useimmilla jo viikosta 1–2 alkaen.
- Voimatasojen nousu – aluksi pientä, mutta viikoilla 3–5 selkeämpää useammalla osallistujalla.
- Treenimotivaatio ja -fiilis – useampi kuvasi treenin 'kulkevan hyvin' tai tehoja löytyvän normaalia enemmän.
- Kehonkoostumuksen muutos – täyteläisempi lihaksisto ja viittauksia rasvanpolton tehostumiseen mainittiin useammalla.
- Libido – useampi miesosallistuja raportoi muutoksista libidossa, usein jo ensimmäisillä viikoilla.

3.2 Mahdolliset negatiiviset vaikutukset

Yhdellä neljästä miesosallistujasta esiintyi iholla yksittäisiä näppylöitä neljännessä viikosta alkaen. Tämä on ainoa raportoitu haittavaikutus koko miesryhmässä, eikä sitä raportoitu muilla osallistujilla. Muita negatiivisia vaikutuksia ei mainittu.

3.3 Treeniin, palautumiseen ja energiaan liittyvät havainnot

Miesosallistujien kohdalla energiatasot arjessa olivat kaikkein useimmin 'normaalit' – selkeästi kohonnutta energiatasoa raportoi vain osa. Harjoittelun sisäinen palautuminen (sarjojen välinen) sai kuitenkin enemmän mainintoja kuin arjen yleinen energia. Tämä viittaa siihen, että vaikutukset kohdistuivat enemmän harjoitussuoritukseen kuin yleiseen arjen vireystilaan.

Useampi miesosallistuja raportoi myös kykyä 'puristaa ylimääräiset toistot' ja suorittaa sarjoja normaalia intensiivisemmin erityisesti testijakson toisella puoliskolla.

3.4 Mahdolliset hormonaalisiin vaikutuksiin viittaavat havainnot

Useat miesosallistujat raportoivat libidoon liittyvistä muutoksista, mikä on tunnistettu potentiaalisesti vaikutukseksi testosteronitasoja tukevien lisäravinteiden yhteydessä. Yhdellä osallistujalla esiintynyt ihomuutos voi teoriassa liittyä hormonitoiminnan muutoksiin, vaikka tämä on pelkkä spekulatio eikä raportoitu lääkärin arviona.

Huomio: Nämä ovat subjektiivisia käyttäjähavaintoja. Hormonaalisten vaikutusten toteamiseen tarvittaisiin verikokeet ennen ja jälkeen käytön. Mitään lääketieteellistä johtopäätöstä ei näistä havainnoista voida tehdä.

3.5 Yhteiset trendit ja eroavaisuudet

Yhteistä kaikille neljälle miesosallistujalle: palautumisen paraneminen raportoitiin vähintään viitteellisenä, voimatasoissa koettiin nousua ainakin jossakin vaiheessa testiä ja uni pysyi normaalina kaikilla.

Eroavaisuuksia löytyi erityisesti energiatasojen osalta: osa koki selkeää parannusta arjen energiatasossa, osa ei kokenut muutosta lainkaan. Myös ajankohta, jolloin vaikutukset alkoivat tuntua, vaihteli: yhdellä jo viikosta 1, toisella vasta viikosta 3–4 alkaen. Yksi osallistuja mainitsi suoraan epäilynsä plasebovaikutuksesta ensimmäisten viikkojen palautumishavaintojen suhteen.

4. NAISTEN RYHMÄRAPORTTI (2 OSALLISTUJAA)

Kahdesta naisosallistujasta molemmilla oli taustalla säännöllinen harjoittelu, mutta treenityyleissä oli eroa: toinen harjoitteli monipuolisesti yhdistäen juoksun, pyöräilyn, uinnin, kuntosalin ja lajispesifin harjoittelun (Hyrox), toinen pääosin kuntosaliharjoittelua koko kehon ohjelmalla.

4.1 Yleisimmät vaikutukset

Molemmilla naisosallistujilla toistui seuraavia havaintoja:

- Parantunut palautuminen – molemmat raportoivat palautumisen tuntuneen hieman paremmalta jo testijakson alkupuolella.
- Voimatasojen pientä nousua – molemmat havaitsivat pientä vahvistumista, joskin toinen kävi sisään uutta ohjelmaa eikä siten harjoitellut täydellä intensiteetillä.
- Lihaskestävyden paraneminen – molemmat mainitsivat sen muutoksena kehossa.
- Positiivinen treenifiilis – treeniin meno koettiin mielekkäämpänä ja motivoivampana.

4.2 Energiatasoon ja hyvinvointiin liittyvät havainnot

Naisosallistujien välillä löytyi kiinnostava eroavaisuus: toinen raportoi 'selvästi parempia' energiatasoja ja poikkeuksellisen kovaa arjen jaksavuutta – hän teki töitä enemmän kuin normaalisti ja silti treeni ja arki maistuivat. Toinen taas kuvaili energiatasoja 'normaaleiksi'. Hyvinvoinnin osalta kumpikaan ei raportoinut negatiivisia muutoksia.

Poikkeuksellinen havainto tuli yhdeltä naisosallistujalta: himo herkkuja ja ylimääräistä ruokaa kohtaan vähentyi selvästi tuotteen käytön aikana. Tämä mainittiin kahdessa eri päiväkirjamerkinnässä, mikä viittaa siihen, että kyse ei ollut satunnaisesta huomiosta.

4.3 Harjoitteluun liittyvät havainnot

Monipuolisesti harjoitteleva osallistuja raportoi kevyen juoksun tuntuneen normaalia kevyemmältä ja harjoittelupainojen nousseen. Kuntosalipainotteinen osallistuja puolestaan kävi testijakson aikana sisään uutta ohjelmaa, joten suora vertailu aiempaan on hankalaa – hän itse kuitenkin koki treenimotivaation ja kehon reagoimisen positiivisena.

4.4 Mahdolliset sivuvaikutukset tai poikkeavat kokemukset

Kumpikaan naisosallistujista ei raportoinut haittavaikutuksia. Ensimmäisellä viikolla toisella osallistujalla esiintyi korostunutta väsymystä, mutta hän itse yhdistää tämän sairauden jälkeiseen palautumiseen, ei tuotteeseen.

4.5 Yhteiset trendit ja eroavaisuudet

Yhteiset havainnot: parantunut palautuminen, positiivinen treenifiiilis, lihaskestävyuden kehittyminen, ei haittavaikutuksia. Eroavaisuudet: energiatasot vaihtelivat selvästi – toinen raportoi huomattavasta parannuksesta, toinen ei muutoksesta. Ruokahalun muutos esiintyi vain yhdellä. Myös treenimäärä poikkesi merkittävästi (7+ vs. 3–4 kertaa viikossa), mikä saattaa osaltaan selittää eroja koettujen vaikutusten voimakkuudessa.

5. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Tärkeimmät havainnot

Käyttäjäpäiväkirjojen analyysin perusteella Unreal Testo -tuotteesta raportoitiin enemmän positiivisia kuin neutraaleja tai negatiivisia kokemuksia. Alla on tiivistettynä keskeisimmät havainnot:

- Palautuminen: Johdonmukaisin positiivinen havainto koko aineistossa. Lähes kaikki osallistajat raportoivat palautumisen parantuneen jossain muodossa.
- Voimatasot ja suorituskyky: Kehitys oli alussa hidasta tai epäselvää, mutta korostui useammalla osallistujalla testijakson toisella puoliskolla.
- Energiataso arjessa: Vaihtelevat tulokset – osa koki selkeää parannusta, osa ei muutosta. Yksikään ei raportoinut energiataason laskua.
- Libido: Useampi miesosallistuja raportoi muutoksista jo varhaisessa vaiheessa.
- Kehon koostumus: Subjektiiiset havainnot täyteläisemmästä lihaksistosta ja parantuneesta lihaskestävyydestä toistuivat useammalla.
- Uni: Ei mainittavia muutoksia suuntaan tai toiseen kenelläkään.

- Haittavaikutukset: Yhdellä osallistujalla esiintyi ihonäpplöitä, muut eivät raportoineet haittavaikutuksia.

5.2 Ajalliset trendit

Useamman osallistujan päiväkirjoista on havaittavissa, että selkeimmät positiiviset muutokset korostuivat testijakson puolivälissä tai toisella puoliskolla (viikot 3–5). Ensimmäiset viikot olivat luonteeltaan epäselvempiä – osa raportoi vaikutuksia heti, osa ei vielä havainnoinut muutoksia tai epäili plasebovaikutusta. Tämä viittaa siihen, että tuotteen mahdolliset vaikutukset voivat vahvistua käyttöajan pidentyessä.

5.3 Johtopäätös

Käyttäjäkokemuksiin perustuvan analyysin perusteella Unreal Testo sai pääosin positiivisen vastaanoton testaaajiltaan. Eniten mainintoja saivat parantunut palautuminen ja harjoittelutehon kasvu, erityisesti testijakson jälkipuoliskolla. Kokemuksissa oli kuitenkin myös yksilöllisiä eroja: osa koki selkeitä muutoksia varhain, osa vasta myöhemmin tai ei lainkaan tietyissä kategorioissa.

TÄRKEÄ HUOMIO

Tämä raportti perustuu yksinomaan käyttäjien subjektiivisiin päiväkirjakokemuksiin eikä ole lääketieteellinen tutkimus. Tulokset eivät perustu kontrollitutkimukseen, verimittauksiin tai muihin objektiivisiin mittareihin. Yksittäisten henkilöiden kokemukset voivat vaihdella merkittävästi, eikä raportissa esitettyjä havaintoja tule tulkita lääketieteellisinä väittäminä tai lupauksina tuotteen vaikutuksista.