



VOLYYMIRIPSET
(norm. 145€) nyt **125€**

Puh. 017 261 2189

Siivouspalveluita jo vuodesta 1988.

Helga
Kodin

Kotisiivous ja avustaminen
Pyydä palvelukartoitus:
Kuopio ja Siilinjärvi:
0400 853 853
www.kodinhelga.com

Hammaslääkäri
Leena Meriläinen
Soita ja varaa aika –tervetuloa!
Haapaniemenkatu 42 B Kuopion keskustassa.
Puh. (017) 282 9191

Gynekologi
Aila Miettinen
Puijonlaakson Lääkäriasema
Ajanvaraus: 017 2828 244
www.ailam.net
www.joogasalirauhala.fi
Intiimisuojattu kortisto, akupunktio,
Laihdutusnastat, synnytyskursit.

Nasyn lomilta
lepoa ja virkistystä

Nasy - Naiset Yhdessä ry järjestää RAY:n tuella virkistyslomia naisille ja pariskunnille, teemalomia sekä perhelomia ja isovanhemmat ja lapsenlapset -lomia ympäri Suomea.

Lomat tarjoavat mahdollisuuden virkistytymiseen ja terveyden edistämiseen. Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisiin ja terveydellisiin perusteisiin. Haku on käynnissä ympäri vuoden.

Hakemukset ja lisätiedot:
www.nasylomat.fi
toimisto@nasylomat.fi
045 102 7339

Kevään kuntoutuskurssit Toivonlahdessa

Omaishoitajien parikurssi, kurssi 56331
23.3.-27.3.2015

Muistisairauksia sairastavien alle 76-vuotiaiden parikurssi, sopeutumisvalmennuskurssi, 56445
7.4.2015 - 11.4.2015

Työelämästä poissaolevien ikääntyneiden monisairaiden osittainen perhekurssi, kurssi 56102
15.4.2015 - 24.4.2015

Maalis-huhtikuussa **tarjoamme vuorokauden täysihoito- majoituksen veloitusetta** ennen kurssia. Aloita kuntoutuskurssi hyvin levänneenä, jo sunnuntaina paikan päälle tulemalla. Käytössäsi on allasosasto ja herkullinen noutopöytä kaikilla aterioilla. Voit tulla paikalle heti aamupalan aikaan. Kysy lisätietoja kursseista meiltä: puh. 0400 357 200

HYVINVOINTIKESKUS TOIVONLAHTI, Henrikintie 4, ILOMANTSI

VIKKONLOPPULOMA
PUNKAHARJULLA!
20.-22.2.2015

LOMATARJOUS 2vrk **259 €** /hlö

■ majoitus 2 hh, täysihoito, kylpylän ja kuntosalin käyttö, hyvän olon ohjelmaa, hieronta 45 min, liikuntavälineet ulkoiluun

Tunnelmallinen Punkaharjun Soihduluistelu pe 20.2.
Retkiluistelemaan ja Lumikenkäpuiston reiteille suoraan pihasta!

KRUUNUPIUSTO
PUNKAHARJU
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

■ **Jonna Rajasilta tiputti hypoxi-hoidon aikana 5,4 kiloa.**

Hypoxilla isketään ongelma-alueille

» Milla Kahelin

Jokainen joskus laihduttamista kokeillut tietää, miten vaikeaa rasva on saada lähtemään juuri sieltä mistä haluaa. Saman huomasi myös kuopiolainen yrittäjä **Jonna Rajasilta**, jolle oli yrityksen perustamisen ja alkukii-reiden aikana päässyt tulemaan kymmenisen kiloa ylimääräistä.

– Minua voisi sanoa ikuisiksi laihduttajaksi. Rasva lähti aina jostain muualta kuin persuksesta, hän naurahtaa.

Rajasilta oli nähnyt televisio-ohjelmassa puhuttavan Hypoxista ja päättänyt, että jos sellainen joskus tulee Kuopioon, hän haluaa testata tehoa. Viime syksynä siihen aukesi mahdollisuus, kun myös monien julkkisten suosima Hypoxi rantautui myös Kuopioon.

– Hypoxi on lähtenyt ihan hyvin liikkeelle Kuopiossa. Tämä on monelle uusi juttu ja paljon tulee soittoja sekä kyselyitä, **Jarna Lankinen** Kuopion Hypoxi-studioilta kertoo.

Kohdennettua rasvanpolttoa

Samalla kun Lankinen selittää mistä on kyse, makaa Rajasilta sukelluspuvun näköisessä asussa.

– Hypoxi on rasvanpolttoa, jossa yhdistyy kevyt liikunta ja halutuille alueille kohdistettava vaihteleva ilmanpaine. Ero tavalliseen liikuntaan on siinä, että rasvanpoltto voidaan kohdentaa ongelma-alueille. Useinhan laihduttaessa rasva lähtee niiltä alueilta, joissa on hyvä verenkierto. Hypoxilla voidaan vilkastuttaa verenkiertoa ongelma-alueilla ja se tehoaa hyvin myös selluliittiin, Lankinen selittää.

Viimeinen silaus

Ihopuvun ideana on se, että ihopuku menee täysin ilmatiiviiksi ja puvun sisällä ali- ja



MILLA KAHELIN **Kuopiolaisyrittäjä Jonna Rajasilta kutsuu itseään ikuisiksi laihduttajaksi ja päätti kokeilla Hypoxia. "Olen tottunut, että kun liikutaan niin sitten liikutaan niin, että se tuntuu. Epäilin Hypoxia, koska se ei oikeastaan tunnu missään."** Jarna Lankinen asentaa ihopukua Rajasilan päälle.

ylipaineella tehdyt ilmakuplat liikkuvat pitkin ihoa stimuloiden samalla pintaverenkiertoa.

– Ilmakuplat tuntuvat jännältä, mutta eivät ollenkaan pahalta. Tämä on vähän kuin olisi hieronnassa, Rajasilta toteaa.

20 minuutin hoidon jäl-

leen Rajasilta siirtyy avaruussukkulan näköiseen kuntopyörään, jota hän polkee matalalla sykkeellä 20 minuutin ajan. Myös kuntopyörässä vartalo on vakuumin sisällä, jossa paine imee verenkiertoa pinnalle.

– Hypoxi-hoito sopii ihan samalla lailla myös miehille.

Monet tulevat tänne sitten, kun ovat pudottaneet paljon painoa, mutta eivät saa mieluista viimeistä silausta. Myös raskauden jälkeen otetaan Hypoxi-hoitoja. Moni haluaa myös löytää uudeleen motivaation liikuntaan ja urheiluun Hypoxin kautta, Lankinen kertoo.

■ HYPOXI

■ Hypoxi-menetelmässä kevyt matalasykkeinen liikunta Hypoxi-laitteissa yhdistetään kehon ongelmakohtiin kohdistettavaan vaihtelevaan ilmanpaineeseen.

■ Yhdistelmä parantaa ongelma-alueiden verenkiertoa ja mahdollistaa paremman rasvanpolton alueilla.

■ Hypoxi sopii naisille ja miehille.

■ Yksilöllisen jakson pituus riippuu lähtötalanteesta ja haluttavista tuloksista.

Ruokavaliolla suuri merkitys

Hypoxissa suositellaan käymään vähintään 12 kertaa ja kolme kertaa viikossa parhaimpien tulosten saavuttamiseksi. Mutta pelkillä hoidoilla ei voi odottaa suurien ihmisten tapahtumista, sillä tärkeä osa Hypoxia on myös terveellisen ruokavalion noudattaminen.

– Varmasti jotain pieniä tuloksia voi saada ilman sitäkin, mutta parhaaseen lopputulokseen pääsee yhdistämällä Hypoxiin liikunnan ja oikean ruokavalion. Tulokset ovat hyvin yksilöllisiä, mutta ihanteellisinta olisi, ja paino putoaa noin 2–4 kiloa ja senttejä lähtisi yhteensä noin 15 vyötäröltä, pepusta ja reisistä jakson aikana, **Jarna Lankinen** kertoo.

Rajasilta voi olla omaan Hypoxi-jaksoonsa varsin tyytyväinen. Hänen painonsa tippui 5,4 kiloa, vyötäröltä hävisi 5 senttiä, vatsasta 9,5 senttiä, pakarista 10,5 senttiä ja molemmista reisistä yhteensä 6 senttiä.

– Minulle terveellisen ruokavalion noudattaminen on tuttua juttua, joten se ei ollut ongelma. Senttejä alkoi parin käyntikerran jälkeen lähteä ihan humahtamalla. Tärkeintä on kuitenkin se, että sain takaisin kivatun kipinän ruveta jälleen liikkumaan. Tietysti olokin on paljon energisempi ja jaksan töissä nyt paljon paremmin.