

3x lähtöpassit kiloille

Yksi jätti rilluttelun, toinen löysi avun hypoxista, kolmas hypnoosista.

Miia Votka | Kuvat Milka Pollari ja Kirsi-Marja Savola

Jätin siiderit ja biletyksen

Porvoolainen Nina Jusula, 27, kyllästyi kätkemään kilojaan.

”OLEN OLLUT pienestä pitäen pyöreä ja koulussa sain kuulla kiloistani. Aloitin ensimmäisen laihdutuskuurini neljännellä luokalla. Kuuri jäi lyhyeksi, sillä olen helposti kyllästytävää tyyppiä. Kokeilin lapsena monia liikuntalajeja, mutta mistään ei tullut pysyvää harrastusta.

Aloin bilettää 15-vuotiaana, ja 18-vuotiaana lähdin Espanjaan au pariiksi. Noihin aikoihin siideri maistui ja paino nousi. Suomeen palattuani opiskelin maskeeraajaksi. Railakas opiskelijaelämä juhlimisineen riistäytyi käsistä.

Lakkasin käymästä vaa’alla siinä vaiheessa, kun se näytti 75 kiloa. Todennäköisesti painoin paksuimmillani yli 80 kiloa. Muotivaateketjun isoin koko ei mahtunut päälleni.

Piilotreenejä

Rakastan aurinkoa ja lämpöä. Kolme vuotta sitten vietin kesän Kreikassa baarimikkona. En kuitenkaan voinut lojua rannalla bikineissä, sillä häpeilin läskejäni. Piilotin ne vaatteiden

alle. Minusta ei ole tuolta ajalta yhtään rantakuvaakaan. Suomeen palattuani päätin, että nyt riittää.

Aloin lenkkeillä äitini kanssa ja kiinnittää huomiota syömisiini. Vähensin myös baarittelua. Tapasin noihin aikoihin komean lihaskimpun. Hänen esimerkistään ostin kuntosalikortin, mutta treenit jäivät vähäisiksi. Häpeisin kroppaani niin paljon, että kävin salilla aikaisin aamulla. Pakenin paikalta heti, kun sinne tuli muita.

Vedin kotona verhot kiinni ja zumbasin olohuoneessa kenenkään näkemättä. Itseluottamukseni oli olematon, vaikka mieheni ei koskaan huomautellut kiloistani.

Laihdutus lähti lapasesta

Loppujen lopuksi kilot karisivat aika helposti, kun aloin kävellä puolentoista tunnin työmatkani. Samoihin aikoihin kävin läpi masennuksen, kun isäni kuoli syöpään. Ruoka ei maistunut, ja vuosi sitten painoin enää 49 kiloa. En

ollut itse tajunnut laihduneeni niin paljon, vaikka vaatteet pyörivät päälläni. Havahduin vasta, kun lääkäri patisti lihomaan.

Painan nyt 54 kiloa, ja oloni on energinen ja tyytyväinen. Olen kuitenkin vasta tänä talvena uskaltanut liikkumaan ihmisten ilmoille. Työskentelen kuntosalin respassa ja treenaan muiden mukana salilla. Käyn myös joogassa ja zumbassa. Syön kolmen tunnin välein pieniä, muutaman sadan kilokalorin proteiinipitoisia annoksia.

Paluu bikineihin

Tammikuussa näyttäydyin ensi kerran bikineissä Teneriffalla. Itsetuntoa hiveli, kun miehet katsoivat perääni. Tajusin, että he katsoivat hyvällä, eivät pilkatakseen.

Menin lihaskimppumieheni kanssa naimisiin viime kesänä. Sanoin lopulliset hyvästit vanhalle minälleni ja värjäsin myös tukkani tummaksi. Pöhöttyneenä siideriblondina näytin Tuksulta, nyt kaikki kaverit eivät ole tunnistaa.

Itseluottamukseni kanssa teen vielä töitä ja ruoskin kroppani taikinaa kiinteämmäksi, mutta kesällä olen taatusti rantakunnossa!” »

”Pöhöttyneenä siideriblondina näytin Tuksulta.

-30kg



Aiemmin Nina zumbasi kotona muiden katseilta piilossa, nyt hän työskentelee kuntosalilla ja treenaa muiden joukossa.



-8 kg

Kunto- pyöräilin kapselissa

Hämeenlinnalainen Tuula Äikäs, 40, sulatti hötöt ilmanpaineella.

"ONGELMA-ALUEENI on keskivartalossa, kuten useimmilla ikäisilläni naisilla. Vatsaan, lantioon, peppuun ja reisiin kertyy ylimääräistä, ja niistä läskit lähtevät hitaimmin.

Tavoitteenani ei ollut niinkään laihtua vaan kiinteytyä. Löysin hypoxi-hoidon eräästä blogista ja päätin kokeilla. Hoito perustuu ilmanpaineeseen, jolla vilkastutetaan ongelmakohtien verenkiertoa ja rasvanpolttoa. Otin ensin kuukauden satsin, johon kuului kolme puolen tunnin hoitokertaa viikossa.

” Selluliitti sulaa kohdennetusti sieltä, mistä pitääkin.

Hoidossa poljen kuntopyörää kapselissa. Minulla on vakuumihame ympärilläni ja lämpömittari reidessä kuin kinkulla uunissa. Hame säätelee painetta, mutta sitä ei juurikaan tunne, ja mittari vahtii kehon lämpötilaa.

Polkeminen on rauhallista, sillä syke ei saa nousta yli 125:n. Kapselissa pystyy lueskelemaan, eikä siellä tule oikein edes hiki. Hypoxi-päivänä ei suositella muuta liikuntaa eikä saunomista, ettei ongelmakohtiin kohdistettu vilkastunut verenkierto jakaudu koko krooppaan. Se hävittäisi hoidon tehon.

Jenkkakahvat saivat kyytiä

Hoidon jälkeen en saa syödä mitään pariin tuntiin enkä hiilihydraatteja seitsemään tuntiin. Syön hiilareita

Hypoxi-hoito nitisti senttejä vyötäröltä ja jopa polvista.

vain aamulla ja lounaalla. Aloin muutenkin syödä proteiinipainotteisesti ja viisi kertaa päivässä. Vettä on juotava vähintään pari litraa päivässä kiihtyneen verenkierron ja kuona-aineiden poistumisen vuoksi. Itse join aluksi liian vähän ja sain hirvittävän päänsäryn.

Hypoxi poltti selluliittia ja sisäelintä rasvaa kohdennetusti juuri sieltä, mistä pitikin. Ylävartaloni on pysynyt lähes entisellään, mutta jenkkakahvat saivat kyytiä. Vyötärö ja lantio kapeenivat 6,5 senttiä, navan kohdalta läh-

ti 8,5 senttiä. Jopa polvistani sulii 3,5 senttiä!

Kuukaudessa minulta lähti kahdeksan kiloa. Pidän kuntosalista taukoa, sillä halusin nähdä, miten hyvin pelkkä hypoxi-hoito puree. Nykyään käyn taas salilla ja juoksen. Kahdeksan kilon läskireppua raahatessa hölköttely ei tuntunut mukavalta, mutta nyt se sujuu.

Käyn ylläpitävissä hoidoissa kerran viikossa. Paino on pysynyt samana, vaikka olen välillä vähän herkutellutkin.”



-23 kg



Lurun juok-
sukunto on
palannut ja
kymmenen
kilometriä tait-
tuu kevyesti.

Hypnoosi vei hiilarihimoni

Porvoolainen Luru Natunen, 45, selätti kilonsa hypnoosissa luoduilla positiivisilla mielikuvilla.

"SYÖMISENI muuttuivat vauvan kanssa valvoessa. Väsyneenä aloin mättää nopeita hiilareita, leipää ja karkkia. Raskauskilot jämähtivät kymmeneksi vuodeksi. Liikunnasta huolimatta kuntoni huononi ja astma paheni.

Kokeilin karppaamista jo ennen kuin se tuli muotiin. Kävin myös muutaman kerran hypnoosissa. Ruokavalion ja hypnoosin yhdistelmällä laihduin kymmenisen kiloa. Elämäntilanteeni ja oma asenteeni eivät kuitenkaan olleet tuolloin otollisia pysyväälle muutokselle.

Positiivisen kautta

Puolisentoista vuotta sitten sain kipinän juoksemiseen. Löysin sohvaperuonille suunnatun juoksuohjelman, jota aloin noudattaa. Aluksi piti hölkötellä kaksi minuuttia ja kävellä viisi – sekin oli jo melkoinen ponnistus.

Sitten törmäsin ystävääni, joka oli laihtunut hurjasti liikunnan ja henkisen valmennuksen avulla. Päätin kokeilla hypnoosia uudestaan. Hypnoterapeutti Irene Sanasvuori laati minulle viiden kerran paketin. Aluksi kartoitettiin, miksi halusin laihtua ja miten. Asetin itselleni usean kymmenen kilon laihdutustavoitteen ja päätin, että jaksan vielä juosta kymmenen kilometriä. Aloin syödä säännöllisemmin ja vähensin hiilihydraatteja.

Yksi hypnoosi-istunnoni nauhoitettiin ja kuuntelen sitä iltaisin. Hypnoosi auttaa rentoutumaan. Kuvittelen itseni mukavaan paikkaan

siinä painossa, missä haluaisin olla. Istunnon aikana teen mielikuvamatkan ja hypnoterapeutti sanoo asioita, jotka auttavat pyrkimyksissäni eteenpäin. Hän esimerkiksi muistuttaa veden

”Pääsen nyt pullakorin ohi sortumatta.

juomisen tärkeydestä ja hyvistä proteiinilähteistä. Mitään ei kielletä, vaan asioita lähestytään positiivisen kautta. Elämänmuutokseen tarvittavat voimavarat löytyvät jokaisesta itsestä.

Hiilarihimosta eroon

Osallistuin loppuvuodesta Finnbodyn Paras pudottaja -kisaan ja laihduin 23 kiloa kolmessa kuukaudessa. Voitin koko kisan.

Hypnoosin lisäksi Finnbodyn Anne-Mari Grönroosilta saamillani ruokavalio-ohjeilla ja henkilökohtaisella ohjauksella oli keskeinen rooli hoikistumisessani. Nimenomaan hypnoosi kuitenkin paransi yöuniani ja vei hiilarihimot. Ja marraskuun lopussa juoksin ekan kympin!

Laihduttaminen ei ole avaruustiedettä. Täytyy vain valita niitä asioita ja ruokia, jotka ovat itselle hyväksi. Nyt pystyn ohittamaan pullat ajattelematta niitä sen kummemmin.

Aion ottaa vielä muutaman hypnoosi-istunnon, jotta saan henkistä vahvistusta elämänmuutoksen ylläpitoon.”*

