



LAIHDUTAANKO KURSSILLA VAI EI?

Paino laskee ja vointi paranee Paras pudottaja -kurssilla. Hyvän olon lisäksi voittoa viikon Espanjan matkan. Näin luvataan, mutta mitä oikeasti tapahtuu?

Kunto & terveys -lehti seuraa kevään ajan, kuinka tavallisten ihmisten laihdutuskilpailu onnistuu. Seuraamme jo usean vuoden laihdutusmarkkinoilla olleen Paras Pudottaja -konseptin toimivuutta.



NYT LAIHDUTAAN

Kuinka koville kilpailijat joutuvat?

Seuraamme ja selvitämme kurssille osallistuvien ja eri motivaatioista laihduttavien ihmisten ”taistelua” kiloja vastaan, syyt painon pudottamiseen sekä laihduttamisen tavoitteet. Seuraamme kevään ajan seurantaryhmän ja siihen kuuluvien henkilöiden onnistumista sekä kirjoitamme myös muiden ryhmien ja kurssilaisten kokemuksista. Seurantajakson päätteeksi esittelemme Paras Pudottaja-kilpailun voittajat ja kerromme, miten seurantarivymme ja yksittäiset pudottajat ovat kilpailussa onnistuneet.

Oikea ravinto ja liikunta laihduttavat

Paras Pudottaja -kurssit kestävät 12 viikkoa. Keväisin ja syksyisin alkavilla kurssilla keskitytään konseptin vastuuhenkilön Anne-Mari Grönroosin mukaan opettelemaan oikeat ravintotottumukset ja vähentämään varsinkin hiilihydraattien käyttöä sekä hyödyntämään liikuntaa laihduttamisessa ja paremman yleiskunnon saavuttamisessa.

Ensimmäisessä kurssitapaamisessa kurssilaisilta mitataan paino, kehonkoostumus sekä vyötärö/lantiosuhde ja annetaan ohjeet ruokavalioon sekä liikuntaan. Tämän jälkeen kurssilaisia tavataan ohjaajan opastuksella kerran viikossa, jolloin tarkastetaan paino, Anne-Mari selvittää kurssin sisältöä.

Neljän viikon välein tehdään myös muut mittaukset, jotta tiedetään mihin suuntaan ollaan menossa.

Punnitusten lisäksi tapaamisessa tehdään liikuntaharjoitus tai pidetään keskustelutaluisuus ravinnoista ja liikunnasta. Näin tarkastetaan, että ohjelmat toimivat kaikilla asiakkailta tehokkaasti. Jokaiselle kurssilaiselle laaditaan oma liikuntasuunnitelma, jota seurataan ja muutetaan tarvittaessa. Viikoittaisten tapaamisten lisäksi ohjaaja kommunikoi ryhmänsä kanssa sähköpostitse ja Facebookissa ryhmän omilla sivuilla.

Minkälaisesta kilpailusta on kyse?

Paras Pudottaja -kilpailussa on tarkoitus pudottaa prosentuaalisesti mahdollisimman paljon omasta painostaan kilpailun aikana. Kilpailu käydään kolmessa eri sarjassa: yksilöinä, ryhmänä ja parikilpailuna. Jokaisen Paras Pudottaja -kurssin viisi parasta pudottajaa muodostaa yhden kilpailuryhmän. Kaikista parikilpailijoista muodostetaan lisäksi kolmen parhaan parin ryhmä, johon otetaan näistä kuudesta henkilöstä viisi parasta. Näiden yhteisryhmä kilpailee sitten ryhmäkilpailussa omalla joukkueena. Ryhmäkilpailun voittaa se ryhmä, joka on prosentuaalisesti pudottanut eniten yhteispainoaan. Yksilökilpailu ratkeaa vastaavasti sen perusteella, kuka laihduttajista on eniten prosentuaalisesti pudottanut painoaan.

Ryhmät ja yksilöt kilpailevat kurssikausittain viikon Espanjan matkasta ja lisäksi jaetaan tuotepalkintoja. Parhaan ryhmän ohjaaja osallistuu myös voittomatkalle. Matkalle pääsee lisäksi kolme arvalla valittua kurssilaisista tuloksista riippumatta. Voittomatkat järjestetään kaksi kertaa vuodessa maaliskuussa ja elokuussa, hieman jakson kurssien päättymisen jälkeen.

Ravinto

Paras Pudottaja -kurssilla opetetaan Anne-Mari Grönroosin mukaan oikeita ruokotottumuksia, joissa on paljon yhtäläisyyksiä paljon puhutun karppauksen kanssa.

– Lähtökohtana on vähentää olennaisesti hiilihydraattien määrää, mutta kuitenkin kontrolloida myös rasvan saantimääriä ja rasvalähteen laatua, Grönroos selvittää.

Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa vähennetään ravinnon hiilihydraattien saanti tasolle, missä elimistö alkaa käyttää rasvaa pääasiallisena polttoaineena.

Ravintoa pitää kuitenkin saada tarpeeksi, jotta kurssilaisten ei tarvitse tuntea liiallista näläntunnetta.

Riittävä rasvan saanti pitää näläntunteen loitolla ja useat kurssilaiset ihmettelevätkin, että syövät melkein enemmän kuin ennen.

Terveys

Paras Pudottaja -kurssilla huomioidaan myös terveystietokohdat, liikalihavuus on usein myös II-tyyppin diabeteksen käynnistäjä. Vyötärölihavuus, tila jossa rasva on kertynyt pääosin sisäelinten ympärille, on yksittäinen merkki kasvaneesta II-tyyppin diabeteksen uhasta. Siksi kurssilla seurataan vyötärö- lantiosuhdetta, jotta tällaiset vaarat tunnistettaisiin helposti ja riski selviäisi myös asiakkaille.

– Oikealla ja riittävällä liikunnalla sekä muuttamalla ravintotottumuksia terveelliseksi, voidaan vähentää diabeteksen oireita ja alentaa myös korkeaa verenpainetta, Anne-Mari Grönroos toteaa.

Kurssin käynteissä onkin useita henkilöitä, jotka ovat voineet jättää lääkkeitä käytön kokonaan huolehtiessaan nyt hoikempina riittävästä liikunnasta ja oikeista ravintotottumuksista.

Liikunnan ja ravinnon ansiosta saadaan liikakilot karisemaan, joka taas tuottaa paljon mielihyvää ja kasvattaa itsetuntoa.

Liikunta

Kurssilla rakennetaan kokonaisvaltainen liikuntasuunnitelma, jonka tarkoituksena on toimia sekä aerobisesti kuluttavana, että harjoituksellisesti lihaksistoa kehittävänä. Aerobinen liikunta tukee laihdutusta ja vähentää insuliiniresistenssiä, poistaen diabeteksen vaaroja ja liikalihavuutta.

Painoharjoittelulla lihakset polttavat tehokkaasti ylimääräiset sokerit ja vähäisenkin lihasmassan lisäys vaikuttaa positiivisesti energian kulutukseen. Aerobinen liikunta yhdistettynä painoharjoitteluun on paras yhdistelmä liikuntaan, kun pyritään terveellisesti laihtumaan ja parantamaan yleiskuntoa.

Paras Pudottaja -kilpailujen voittajia

Kommentteja kurssista ja tuloksista

Syksyn 2010 voittajaryhmä oli nimeltään Six Pack.

Ryhmään kuului 21 osallistujaa ja 12 viikon jälkeen prosentuaalisesti eniten pudottaneiden 5 kurssilaisen lähtöpaino oli 478,9 kiloa ja loppupaino 360,5 kiloa. Parhaan ryhmän pudotusprosentti oli 24,18 %. Kilpailujakson paras pudottaja Petri Riikonen löytyi myös tästä samasta ryhmästä. Petrin lähtöpaino oli 120,9 kg ja loppupaino 81,8 kg. Petri pudotti painoaan peräti 39,1 kg, mikä on 32,3 % lähtöpainosta. Tämän voittajaryhmän ohjaajana toimi Anne-Mari Grönroos.



Petri ennen 120,9 kg ja jälkeen 81,8 kg.

”Lähdin kisaan mukaan terveydellisistä syistä, verenpaineeni oli korkea ja kunto huonontunut ylipainon vuoksi. Tavoitteeni aluksi oli pudottaa 20 kg, mutta kun paino alkoi pudota ryhmän ja ohjaajan tuella yllättävän helposti, nostimme ohjaajan kanssa puolivälissä tavoitteeksi 30 kg. Tämäkin tavoite umpeutui ennen kisan päättymistä. Lopuksi tavoitteeni oli vain voittaa koko kisa ja onnistuin! Kurssin ansiosta kuntoilen nykyään enemmän kuin ennen ja olen paljon pirteämpi. Olen saanut uusia ystäviä kisasta, kokemus kaiken kaikkiaan oli todella positiivinen! Ja mikä parasta, olen pysynyt saavutetussa painossani – kilot eivät siis ole tulleet takaisin!”, Petri toteaa tyytyväisenä.



Juhapekka ennen 95,4 kg ja jälkeen 67,3 kg.

Kevään 2011 voittajaryhmä oli nimeltään Burn Baby Burn.

Ryhmään kuului 16 osallistujaa ja ryhmän 5 parhaan yhteinen lähtöpaino oli 524,6 kg ja loppupaino yhteensä 394,8 kg. Yhteinen pudotusprosentti oli 24,7 %.

Kilpailujakson Paras Pudottaja oli Juhapekka Riikkilä. Hänen lähtöpainonsa oli 95,4 kg ja loppupaino 67,3 kg. Kiloja putosi 28,1 kg, mikä on 29,5 % lähtöpainosta. Voittajaryhmän ja Parhaan Pudottajan ohjaajana toimi Anne-Mari Grönroos.

Syksyn 2011 voittajaryhmä oli nimeltään Sisupussit.

Ryhmään kuului 18 osallistujaa ja 12 viikon jälkeen prosentuaalisesti eniten pudottaneiden 5 kurssilaisen lähtöpaino oli 467,0 kg ja loppupaino oli 347,2 kg. Ryhmän pudotusprosentti oli 25,28. Kilpailujakson Paras Pudottaja oli voittajaryhmästä Dmitri Scherban. Hänen lähtöpainonsa oli 108,1 kg ja loppupaino 12 viikon jälkeen 70,7 kg eli kiloja lähti 37,4, mikä on prosentteina 34,6. Voittajaryhmän ja Parhaan Pudottajan ohjaajana toimi Anna Panshina.



Dmitri ennen 108,1 kg ja jälkeen 70,7 kg.

”Kesällä 2011 lomamatkalla Espanjan rannikolla tajusin, etten ole rantakunnossa ja päätin liittyä kuntoklubin jäseneksi. Finnbodylla sain tietoa Paras Pudottaja-kilpailusta. Halusin voittaa kaikki aikaisemmat Parhaat Pudottajat, tavoitteeni oli tehdä uusi ennätys! Itsetuntoni on kohonnut huomattavasti. Tunnen itseni kevyeksi, voimakkaaksi ja energiseksi. Parhaalta tuntuu se, että pystyin saavuttamaan tavoitteeni”, viime syksyn kisan voittaja Dmitri Scherban kertoo.



Päivi ennen kisa ja kahden kisan jälkeen 46,1 kg hoikempana.

”Päätös osallistumisesta syntyi, kun kummityttöni oli osallistunut kisaan keväällä 2010 ja pudottanut painoa onnistuneesti. Hänen kertomuksensa herättivät minussa, ikuisessa painonpudottajassa ja ”kaikki mahdolliset keinot” kokeilleessa kiinnostuksen. Tavoitteeni oli aluksi 10–15 kg, mutta nostin tavoitetta 20 kiloon, kun huomasi, että onnistuin ennakoitua paremmin. Kun tiesin kyseessä olevan 12 viikon puristus, oli helpompi motivoida itsensä noudattamaan ruokavaliota ja liikkumaan aina, kun mahdollista. Hyvistä tuloksista innostuneena päätin jatkaa toisessa ryhmässä ja tavoitteena oli ensimmäistä kertaa aikuisiässä normaali paino. Ja minä onnistuin, vielä 20 kiloa lisää lähti pois! Vyötäröltäni on lähtenyt 27 cm, lantioista 28 cm ja rasvaprosentti pudonnut 21 %. Olen aina liikkunut, mutta nyt liikun enemmän. Aivan uutena lajina on juoksu, jota olen treenannut kesästä 2011 lähtien pikukuhiljaa. Tavoitteena on juosta toukokuussa elämäni ensimmäinen puolimaraton. Olen hyvin tyytyväinen”, Päivi Valo hymyilee.



Kevään 2012 Paras Pudottaja -kilpailu on alkanut



Kunto & terveys -lehti seuraa Suuri Pieni Perhe -ryhmän kilpailua.

■ Ensimmäiset uudet kevään 2012 kurssit ovat juuri alkaneet. Uusia kursseja käynnistyy lähes viikoittain koko kevään ajan.

Kunto & terveys -lehti on alkanut seurata Helsingin Itäkeskuksessa kilpailevaa ryhmää, nimeltään **Suuri Pieni Perhe**, joka aloitti 28.1.2012.

Koko ryhmän lisäksi seuraamme siihen kuuluvia Anna Kankaanpäää ja Maarit Hovilaa ja katsomme tarkemmin, miten he pärjäävät kilpailussa. Kerromme heidän edistymisestään ja kannustamme heitä saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteensa sekä menestymään kilpailussa.

Suuri Pieni Perhe -ryhmässä on 14 osallistujaa. Ryhmän lähtöyhteispaino on 1309

kg. Ryhmän vetäjänä toimii Anne-Mari Grönroos.

Maarit Hovila, 47 v, on juuri aloittanut 12 viikon Paras Pudottaja -kurssin laihtuakseen. Miksi aloitit Paras Pudottaja -kursilla ja minkälaisin tavoittein?

”Olen IT-ammattilainen, jonka päivät kuluvat tietokoneen ääressä ja illat menevät usein myöhään töissä. Näin liikunta jää liian helposti väliin ja ateriat tulee illalla korvattua pizzalla tai muulla epäterveellisellä.

Pikkuhiljaa paino on päässyt nousemaan ylipainon puolelle. Kun sukurasitteena on äidin puolelta sydän- ja verisuonitaudit ja isän puolelta diabetes, ylipaino ei ole leikin asia. Ylipainosta on myös haittaa itse-

tunnolle ja jaksamiselle. Nyt tavoitteenani on saada 20 kg pois ja sen jälkeen saada paino ja mitat myös pysymään saavutetussa tasossa.”

Anna Kankaanpää, 27 v, aloitti Maaritin kanssa samassa Paras Pudottaja -ryhmässä. Mikä sinua motivoi laihduttamaan ryhmässä ja minkälaisin tavoittein?

”Olen menossa naimisiin elokuussa 2012. Syksyllä 2011 päätin aloittaa elämäntapamuutoksen ja liityin Finnbodyn Paras Pudottaja-ryhmään sillä pitäen elokuun tulevia häitä. Haluan näyttää häipuvussani hyvinvoivalta, kauniilta ja häikäisevältä. Onhan se elämäni tärkein päivä!

Ensimmäinen ryhmäni Hoikax, jossa

Seurantaryhmän ja yksilöiden arvot painonpudotuksen alussa

Aloituservat	Ikä	Paino	Rasva %	BMI	Sis. rasva	Vyötärö	Lantio
Suuri Pieni Perhe	k.a 41 v.	93,5 kg	46,3 %	34,2	11	97 cm	115 cm
Maarit Hovila	47 v.	97,8 kg	50,3 %	35,9	11	102 cm	121 cm
Anna Kankaanpää	27 v.	94,2 kg	47,3 %	32,6	7	89 cm	108 cm

aloitin, starttasi syksyllä ja päättyi sopivasti ennen joulua. Tänä aikana sain pudotettua hurjat 26,1 kiloa 12 viikossa! Jälkeenpäin mietin, miten tämä oli edes mahdollista, mutta ei auttanut kun peiliin vilkaista ja todeta, että kyllä se oli! Tästä motivoituneena päätin ilmoittautua uuteen ryhmään. Uudeksi tavoitteeksi olen asettanut 20 kilon painonpudotuksen sekä pysyvän painonhallinnan.

Maarit ja Anna ovat siis molemmat seuraamassamme Suuri Pieni Perhe -ryhmässä, missä on kaikkiaan 14 henkilöä. Alla on koko ryhmän keskiarvonmukaiset mittaustulokset kurssin alussa, sekä Maaritin ja Annan henkilökohtaiset aloitustulokset.

Terveydellisesti on syytä huomioda, että ryhmän jäsenistä kymmenellä on vyötärölihavuutta ja näistä seitsemällä on selkeästi kasvanut sisäelinten rasvamäärä. Nämä molemmat asiat on todettu moninkertaistavan mahdollisuutta sairastua II luokan diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin.

Rasvaprosentti kertoo, paljonko kehosta on rasvaa, BMI kertoo kansainvälisen vertailuluvun, sisäinen rasva kertoo, paljonko henkilön sisäelimissä on rasvaa, lisäksi on vyötärö- ja lantiomittaukset, joiden suhdetta käytetään paljon aikuisiän diabetes-alttiuden määrittelyssä.



Maarit Hovila ja Anna Kankaanpää.



Kevään alkavat Paras Pudottaja -kurssit, jotka kaikki osallistuvat Espanjan matkakilpailuun ja matkojen arvontaan:

Helsinki

Lady's Club, Mäkelänkatu 2
lauantaisin alk. 25.2. klo 11.30 PARIKISA
maanantaisin alk. 27.2 klo 18.15
keskiviikkoisin alk. 21.3. klo 19.30
tiistaisin alk. 3.4. klo 18.00
torstaisin alk.5.4. klo 16.00 PARIKISA

Lady's Club Ogeli, Kylänvanhimmentie 29 B
maanantaisin alk. 19.3. klo 18.30

Finnbody Malmi, Siemenkuja 3
keskiviikkoisin alk. 21.3. klo 17.30

Finnbody Itäkeskus, Kauppakeskus Itäkeskus
maanantaisin alk. 26.3. klo 19.15
lauantaisin alk. 31.3. klo 14.00 PARIKISA
torstaisin alk. 5.4. klo 19.00
keskiviikkoisin alk. 11.4. klo 17.00

IdealFit Hakaniemi, Sörnäisten rantatie 6 A
perjantaisin 2.3. klo 18

IdealFit Eira, Jääkärintie 10
torstaisin 1.3. klo 17.30

Riihimäki

Hyvä Kunto Riihimäki, Voimalankatu 6
kurssit alkavat viikolla 9

Hyvinkää

Hyvä Kunto Hyvinkää, Uudenmaankatu 29
kurssit alkavat viikolla 9

Jokela

Hyvä Kunto Jokela, Keskustie 9-11
kurssit alkavat viikolla 9

Tuusula

Hyvä Kunto Hyrylä, Kauppatie 13
kurssit alkavat viikolla 9

Lisätietoja www.paraspudottaja.com

NYT SINULLA ON HYVÄ TILAISUUS SEURATA LAIHUTTAJIEN ONNISTUMISTA TILAAMALLA KUNTO JA TERVEYS -LEHTI POSTITSE KOTIISI. OLEMME RAKENTANEET SINULLE SEURANTAA VARTEN EDULLISEN TILAUSPAKETIN. SOITA HETI NUMEROON 03039778 JA SAAT OMAN LEHDEN KOTIIN TUOTUNA.