



PAINONPUDOTUSURAKKA LOPPUSUORALLA

Kunto ja terveys -lehti seuraa, kuinka tavallisten ihmisten laihdutuskilpailu etenee. Seurannassa on jo usean vuoden laihdutusmarkkinoilla olleen Paras Pudottaja -konseptin toimivuus. Kyseessä on 12 viikon mittainen painonpudotuskurssi, mihin sisältyy myös kilpailu etelänmatkan voitosta.



Kilot putoavat – olo kevenee

Seuuraamme Suuri Pieni Perhe -nimisen ryhmän ja ryhmään kuuluvien Annan ja Maaritin painonpudotusta 12 viikon ajan. Nyt kerromme tuloksia kahdeksan viikon painonpudotuksen kohdalla. Tämän jälkeen alkaa neljän viikon omatoimijakso, jonka aikana testataan opittuja ravinto- ja liikuntaohjeita ilman ryhmätapaamisia ja ohjaajan valmennusta.

Kerromme myös toisesta Paras Pudottaja -kilpailussa mukana olevasta ryhmästä, Lady's Clubilla painoa pudottaneista Sörkän Kurvittarista, ja etenkin ryhmässä laihduttaneesta nuoresta Miasta, joka iloitsee onnistumisestaan.

KADONNEET VYÖTÄRÖT ALKAVAT LÖYTYÄ

Suuri Pieni Perhe -ryhmään kuuluu 2 miestä ja 12 naista. Jokaisen paino on laskenut mukavasti viikko viikolta. Keskiarvopaino oli alussa 93,5 kiloa ja se on nyt kahdeksan painonpudotusviikon jälkeen 84,3 kiloa. Paino on pudonnut keskimäärin 9,2 kiloa, mikä vastaa 9,8 prosenttia lähtöpainosta.

Paras Pudottaja -konseptin mukaan tavoitteena on vähintään 10 prosentin painonpudotus 12 viikon aikana, joten Suuri Pieni Perhe ylittää huomattavasti tätä parempaan suoritukseen. Neljän viimeisen kilpailuviikon aikana paino pudonnee kaikilla vielä noin kilon viikossa vauhdilla.

Alla olevasta taulukosta on luettavissa, että myös

terveyden kannalta tärkeät arvot, kuten sisäinen rasva on pienentynyt keskimäärin kahdella yksiköllä, ja vyötäröstä on lähtenyt keskimäärin yhdeksän senttimetriä pois.

MAARITIN TILANNE 8 VIIKON JÄLKEEN

Ryhmään kuuluva Maarit on pudottanut 8 viikossa 12,7 kiloa, mikä on 13 prosenttia Maaritin lähtöpainosta. Maaritin tavoitteena on 20 kilon painonpudotus.

Kuulumisia kysyessämme Maarit sanoo, että tiukoille ottaa päästä tavoitteeseen! Nyt alkavan neljän omatoimiviikon aikana pitäisi saada 7,3 kiloa eli 1,8 kiloa viikossa pois.

– Haaste on kyllä mahdollista saavuttaa, Maarit tuumaa kokemukseen perustuen. Elokuun lehdessä kerromme, pääsikö Maarit tavoitteeseensa.

ANNAN TILANNE 8 VIIKON JÄLKEEN

Anna on pudottanut 10,2 kiloa lähtöpainostaan 8 kurssiviikon aikana. Tämä on 10,8 prosenttia Annan lähtöpainosta. Jututtuamme Annaa saimme kuulla, että hyvin käyntiin lähtenyt painonpudotus on kärsinyt pahasti Annan sairastelusta. Anna kertoi saaneensa vaivan toisensa perään, muun muassa sitkeän flunssan ja sen päälle korvatulehduksia. Lääkärinmääräyksestä hän on joutunut vähentämään liikuntaa. Liikkumattomuus puolestaan on aiheuttanut sen, että paino ei ole joinakin viikkoina pudonnut lainkaan. Anna on sairasteluistaan tosi pahoillaan ja toteaa, ettei tämän kurssin aikana saavuta asettamaansa 20 kilon pudotustavoitettaan.

– Elokuun puolessa välissä olen kyllä viimeistään tuon 20 kiloa kevyempi, kun hääkellojen on aika soida, hän lisää reippaana ja positiivisena nuorena naisena.

Taulukosta ja kuvasta näemme, että Anna on jo saavuttanut naisellisen vyötärömitan 84 senttiä. Toivotamme Annalle sisua jatkaa painonpudotusta omatoimisesti niin, että elokuussa tavoite on saavutettu.



Anna ja Maarit.

Aloitusravot	Alkupaino	8 vk:n jälkeen	Rasva %	8 vk:n jälkeen	BMI	8 vk:n jälkeen	Sis. rasva	8 vk:n jälkeen	Vyötärö	8 vk:n jälkeen	Lantio	8 vk:n jälkeen
Suuri Pieni Perhe (14 hlöä)	93,5 kg	84,3 kg	46,3 %	41,6 %	34,2	30,9	11	9	97 cm	88 cm	115 cm	108 cm
Maarit, 47 v	97,8 kg	85,1 kg	50,3 %	47,3 %	35,9	31,3	11	10	102 cm	87 cm	121 cm	111 cm
Anna, 27 v	94,2 kg	84,0 kg	47,3 %	42,6 %	32,6	29,1	7	6	89 cm	84 cm	108 cm	103 cm
Sörkän Kurvittaret (11 hlöä)	82,8 kg	76,7 kg	44,9 %	40,9 %	30,7	28,0	8,7	7,6	105 cm	93 cm	112 cm	107 cm
Mia Id	90,1 kg	79,1 kg	46,7 %	39,5 %	30,8	27,1	6	5	103 cm	89 cm	115 cm	108 cm

Ryhmien ja yksilöiden lähtöarvot ja uudet arvot 8 viikon painonpudotuksen jälkeen

Mia – loistava esimerkki sisukkaasta nuoresta laihduttajasta



Naisten kuntoklubilla Lady's Club Sörnäisissä Sörkän Kurvittaret-niminen ryhmä on päässyt painonpudotusurakassaan jo finaaliin. Ryhmään kuului 11 iloista ja motivoitunutta laihduttajaa, joista haastattelimme päättävistä 20-vuotiasta Mia Idiä kurssin alussa ja loputtua.

Miksi lähdit mukaan Paras Pudottaja -kurssille?

– Motivaationi laihduttamiseen oli ensisijaisesti ulkonäköni parantaminen. Olen kauneusalan ammattilainen ja sen vuoksi minusta kuuluu, että näytän itsekkin hyvinvoivalta ja hyvännäköiseltä.

– Olen lapsesta asti ollut isokokoinen, ja minua on kouluaikana aina kiusattu ylipainoni vuoksi. Yläasteella viisi vuotta sitten, kun painoin 75 kiloa, sain terveydenhoitajaltakin neuvon tarkkailla, ettei painoni enää nousisi. Mutta toisin kävi: 20 kiloa tuli lisää!

Oletko laihduttanut aikaisemmin?

– Olin pudottanut omatoimisesti painoani viime syksystä alkaen, jolloin päätin, että nyt muutan ulkonäköäni! Treenasin jonkin verran ja kontrolloin etupäässä syömistä. Söin 2–3 kertaa päivässä tosi vähän. Painoni laski 8–9 kiloa ja pääsin 85 kiloon, mutta siitä se taas nousi.

– Halusin laihtua enemmän ja koin tarvitsevani avukseni valmentajan sekä ryhmän, joille on kerrottava ääneen joka viikko, mitä on syönyt ja miten on liikkunut.

Minkälaisen tavoitteen asetit itsellesi kurssin ajaksi?

– Olen 171 senttiä pitkä ja painoin 90,1 kiloa aloittaessani alkuvuodesta Sörkän Kurvittaret -ryhmässä. Valmentajamme Heidi Seppälä sanoi, että kurssin aikana pitää laihduttaa ainakin 10 prosenttia lähtöpainosta. Päätin itse, että haluan laihtua 15 kiloa.

Muuttuiko ruokavaliosi kurssin avulla?

– Kyllä muuttui ja etenkin aterioiden määrä, Mia toteaa. Valmentaja Heidi jakoi heti kurssin alussa ostoslistan, mitä ruoka-aineita tuli ostaa ja opasti meidät syömään 5–6 kertaa päivässä, Mia jatkaa. Tajusin heti, että olin syönyt aivan liian vähän ja lii-

an harvoin syksyllä, kun laihdutin omatoimisesti. Siksi olin välillä ihan poikki. Kurssin ajan ja myös sen jälkeen olen syönyt hiilihydraatteja huomattavasti vähemmän kuin aikaisemmin. Kasvikset ja kala kuuluivat ruokavaliooni jo ennen kurssia.

Miten syöt nykyään?

– Jatkan kurssilla oppimaani tapaa syödä usein pieniä aterioita. Ehkä vaikeinta oli luopua leivän syönnistä. Nyt kurssin jälkeen sallin itselleni ruisleipääkin silloin tällöin. Hedelmät ja rahka ovat edelleen päivän kohokohta.

Liikunnalla tärkeä rooli

Mia on silminnähden tyytyväinen saatuaan painonsa siihen, missä se oli viisi vuotta sitten. Yhtenä syynä Mian suureen painonnousuun oli aktiivisen cheerleading-harrastuksen lopettaminen. Mia oli liikkunut kuudesta viikossa 1,5 tuntia kerrallaan, ja kun tämän tilalle ei löytynyt mieleistä uutta liikuntalajia, jäi liikunta todella vähäiseksi.

Paras Pudottaja-kurssilla Mia noudatti ohjetta liikkua alussa 5, lopussa 10 tuntia viikossa. Sörkän Kurvittaret kävivät ryhmänä mm. zumbaamassa, sisäpyöräilemässä, keppi- ja pallojumpassa. Painon putoamisen myötä Mia on löytänyt uutena lajina hölkkäämisen, mitä hän aikoo jatkaa ja harrastaa enemmän tänä kesänä.

Minkälaisia terveisiä lähetät painonpudotusta miettiville?

– Tärkeintä on luottaa itseensä ja uskoa siihen, että saavutat tavoitteen, Mia sanoo napakasti. Oma päättäväisyys ja motivaatio laihutumiseen ovat ratkaisevia onnistumisessa, hän lisää. Vähän ajan kuluttua kun huomasi, että paino todella alkoi pudota, usko itseeni kasvoi ja tajusin, että tavoitteeni laihtua 15 kiloa ei ole mahdoton. Tämä onnistumisentunne on niin mahtava, että se kannattaa kaikkien kokea!

Tästä innostuneena Mia asetti uudeksi tavoitteeksi hoikistua vielä 10 kiloa lisää. Mia kertoi lopuksi, että hänen tarkoituksena on aloittaa aktiivinen kuntosaliharjoittelu oman valmentajan ohjauksessa. Hänellä on korkeat tavoitteet kehonsa aivan uuteen kuosiin saattamiseksi. Toivotamme Mialle hyvää jatkoa!

Kevätkauden Paras Pudottaja-kisassa on mukana 26 ryhmää ja jokaisessa ryhmässä keskimäärin 10 painonpudottajaa. Kevään viimeinen kisaryhmä, Skarppaajat, aloitti painonpudotusurakansa vasta 17.4. Heidän tuloksensa selviävät heinäkuussa. Elokuun lehdessä kerromme, kuka on Paras Pudottaja ja mikä ryhmä on voittaja.



Sörkän Kurvittaret -ryhmä.



Mia Id Paras Pudottaja-kurssin jälkeen

KARISTA KILOT KIVASTI KARPATEN

Eikö peilikuva miellyttä? Onko vyötärösi kadonnut? Onko keskivartaloon kertynyt liikaa rasvaa ja löysiä uimarenkaita? Tiedätkö, mikä on sisäelinrasvasi määrä? Liikutko terveyden kannalta riittävästi? Väsyttääkö? Onko ruokavaliosi kunnossa?

Jos et ole tyytyväinen nykyiseen olotilaasi, aloita pysyvä elämäntapamuutos jo tänään. Valmentajan ja ryhmän avulla onnistut. Et ole paino-ongelmasi kanssa yksin, kun olet mukana painonhallintaryhmässä. Ryhmästä saat treeniseuraa ja kanavan jakaa kokemuksiasi niin hyvinä kuin heikkoina hetkinä. Lähes kaikki Paras Pudottaja-ryhmissä mukana olleet ovat antaneet palautetta, etteivät olisi yksin pystyneet saavuttamaan tuloksia, mihin he ryhmän avulla ovat päässeet.

Sinä voit olla seuraava Paras Pudottaja! Haasta itsesi, ystäväsi tai työkaverisi mukaan kisaan.

Aloita uusi, kevyempi ja terveellisempi elämä jo tänä kesänä!



Kesälahja Kunto ja terveys -lehden lukijoille: Tervetuloa tutustumaan liikuntapalveluihin ja nauttimaan liikunnasta viileissä tiloissa kesähelteillä.

Leikkaa tästä 50 euron arvoinen liikuntalahjakortti valitsemaasi kuntokeskukseen:

Liikuntalahjakortti 50 €

liikuntapalvelujen käyttöön valitsemassasi liikuntakeskuksessa

Lady's Club
FINNOCENTRUM

IDEALfit
Health & Fitness

HYVÄ KUNTO
SINCE 1987

Etu 18 vuotta täyttäneille uusille asiakkaille, 1 lahjakortti/asiakas. Voimassa 31.7.2012 asti. Ei vaihdeta rahaksi. Tarkemmat käyttöehdot liikuntakeskuksesta. Kunto- ja terveys lehti 3/2012.

KESÄN JA ALKUSYKSYN 2012 PARAS PUDOTTAJA -KURSSIT

HELSINKI

Lady's Club, Mäkelänkatu 2, Puhelin 040 709 2277
torstaisin alk. 31.5. klo 19.00 (kysy mahdollisia vapaita paikkoja!)
tiistaisin alk. 14.8. klo 18.00
torstaisin alk. 30.8. klo 19.00
keskiviikkoisin alk. 12.9. klo 19.30

Lady's Club Ogeli, Kauppakeskus Ogeli,
Kylänvanhimmantie 29 B Puhelin 040 709 2255
maanantaisin alk. 4.6. klo 18.30
torstaisin alk. 2.8. klo 18.00
maanantaisin alk. 13.8. klo 18.30

Finnbody Malmi, Malmin palloiluhalli, Siemenkuja 3
Puhelin 040 709 2275
keskiviikkoisin alk. 4.7. klo 17.30
keskiviikkoisin alk. 5.9. klo 17.30

Finnbody Myllypuro, Myllypurontie 1 A Puhelin 040 709 2250
tiistaisin alk. 17.7. klo 18.30
tiistaisin alk. 18.9. klo 18.30

Finnbody Itäkeskus, Kauppakeskus Itis 2. krs, Itäkatu 1-5
Puhelin 044 088 0395
keskiviikkoisin alk. 30.5. klo 18.30
(kysy mahdollisia vapaita paikkoja!)
tiistaisin alk. 21.8. klo 18.00
torstaisin alk. 30.8. klo 19.00
maanantaisin alk. 3.9. klo 19.15
keskiviikkoisin alk. 12.9. klo 17.00
lauantaisin alk. 15.9. klo 14.00

IdealFit Eira, Jääkärintie 10 Puhelin 044 017 1735
maanantaisin alk. 10.9. klo 19.00
torstaisin alk. 13.9. klo 18.00

IdealFit Hakaniemi, Hakaniemen tori, Sörnäisten rantatie 6 A
Puhelin 044 502 1077
tiistaisin alk. 11.9. klo 17.00
keskiviikkoisin alk. 26.9. klo 18.00

HYVINKÄÄ

Hyvä Kunto Hyvinkää, Uudenmaankatu 29
Puhelin 019-426 1200
maanantaisin alk. 3.9. klo 18.00
keskiviikkoisin alk. 5.9. klo 18.00

RIIHIMÄKI

Hyvä Kunto Riihimäki, Voimalankatu 6
Puhelin 040 709 2288
torstaisin alk. 16.8. klo 18.00

Lisätietoja ja ilmoittautuminen kursseille
www.paraspudottaja.com