



KEVÄTKAUDEN PARAS PUDOTTAJA -KILPAILU RATKESI

Kunto ja terveys -lehti seuraa, kuinka tavallisten ihmisten Paras Pudottaja -laihdutuskilpailu etenee. Kyseessä on 12 viikon mittainen painonpudotuskurssi, mihin sisältyy myös kilpailu etelänmatkan voitosta. Kurssin aikana saavutetaan erittäin hyviä tuloksia tavallista ruokaa syömällä ja aktiivisesti liikkumalla.



RASVAA PALOI 1821,3 KILOA

PARAS PUDOTTAJA ON TÄLLÄ KERTAA NAINEN

Eeva Linnala, onneksi olkoon, olet Paras Pudottaja -kilpailun kevätkauden voittaja! Olet samalla ensimmäinen nainen, joka on voittanut Paras Pudottaja -kilpailun. Eevan tulos on myös kaikkien aikojen paras naisen saavuttama tulos Paras Pudottaja-kilpailun historiassa.

Millä tuloksella voitit kilpailun?

– Pudotin 12 viikossa 23,3 kiloa, mikä vastaa 28,38 prosenttia lähtöpainostani. Painan nyt 58,8 kiloa.

Miltä elämä nyt tuntuu kevyempänä?

– Alusta alkaen on tuntunut oikein hyvältä. Olen voinut koko laihdutusjakson ajan loistavasti. Täytän ensi vuonna 60 ja olen yllättänyt, että pudotus meni näin tasaisesti. Minua varoiteltiin, että ”olet jo niin vanha Eeva, että ota nyt vähän kevyemmin”. Mutta minulla ei ollut mitään ongelmia missään vaiheessa, joten tämä tulos oli itsellenikin yllätys. Se syntyi niin helpolla!

– On ihanaa olla kevyempi. Polviani ei enää särje. Painon tunnetta ei ole. Jaksan paljon. Unenlaatu on myös parantunut.

Miten saavutit hurjan tuloksesi?

– Noudatin vain tarkasti Hola Senjoritas -ryhmämme valmentajan Anne-Mari Grönroosin selviä ja helppoja ruoka- ja liikuntaohjeita. Menin kuin kello ohjelman mukaan. Viisi ateriaa päivässä -rytmi oli tärkeää. Laitoin ateriat valmiiksi pieniin annoksiin, jotta ne oli helppo ottaa mukaan töihin.

– Kurssin aikana tein oikeastaan vain pitkiä kävelylenkkejä saksanpaimenkoirieni kanssa. Kävelin joka päivä useamman kerran useita tunteja. Kun olo keveni, kävelylenkit pitenevät, koska jaksoin kävellä pitempään. Harrastan myös sulkapalloilua ja olen kuntoklubilla jäsenenä. Kävimme ryhmämme kanssa yhdessä muutaman kerran pelaamassa sulkapalloa ja uimassa. Samalla oli kiva vaihtaa kuulumisia.

Oliko tavoitteesi voittaa?

– No ei ollut aluksi. Tavoitteena oli mahtua näihin keltaisiin housuihin, mistä pidän erittäin paljon. Eeva esittelee housuja, mitkä sitten ikuistimme kuvaan. Olin säästänyt housut ja toivoin, että mahtuisin niihin joku päivä. Nyt mahdun! Ajattelin 10 kilon pudotusta, mutta kun paino laski niin tasaisesti, tulos olikin sitten 23,3 kiloa!

– Minulle sopi erittäin hyvin tällainen keskenään tuntemattomista yhdeksästä naisesta muodostunut ryhmä. Koska olimme vieraita toisillemme, kilpailimme myös keskenämme. Me palkitsimme viikoittain parhaan tuloksen tehneen jäsenemme. Minä sain voiton vain kerran.

– Haluan vielä ehdottomasti antaa kiitosta ryhmämme valmentajalle. Ammattitaitoisen valmentajan osuus ja rooli oli aivan valtava onnistumisessamme. Minä voitin koko kilpailun 250 osallistujasta, ja koko ryhmämme oli viides kaikkien kilpailussa mukana olleiden 25 ryhmän joukossa.”

PARAS PUDOTTAJA -RYHMÄ KILPAILI ITÄKESKUKSESSA

Voiton vei ryhmä Fit Ladies + Herrasmies, minkä viisi parasta pudottajaa laihduttivat 23,72 prosenttia lähtöpainostaan eli kiloina 103,5 kiloa. Keskimäärin painoa putosi 20,7 kiloa voittajaryhmän viideltä parhaalta pudottajalta. Ryhmää valmensi Finnbody Itäkeskuksessa Anna Panshina. Toiseksi parhaan ryhmätuloksen teki Itiksen Pääskysset 21,56 prosentin pudotusprosentilla ja 99,1 kilon painonpudotuksella. Myös tätä ryhmää valmensi Anna Panshina.



Eeva Linnala ennen kurssia ja kurssin jälkeen.

SUURI PIENI PERHE -RYHMÄ LAIHPUTTI KOLMANNEKSI

Olemme seuranneet Finnbody Itäkeskuksessa kokoontunutta Suuri Pieni Perhe -nimistä ryhmää sekä siihen kuuluvia Annaa ja Maaritia 12 viikon painonpudotuksen ajan.

Tähän ryhmään kuului 2 miestä ja 12 naista. Ryhmän viiden parhaan pudottajan pudotetut kilot ovat 88,9 kiloa, ja prosentteina viisi parasta pudotti 19,92 prosenttia lähtöpainostaan.

Ryhmässä parhaan tuloksen saavutti **Ari Honkanen**, joka pudotti 24,5 kiloa. Tämä oli 27,3 prosenttia hänen lähtöpainostaan. Ari jäi siis koko kilvassa kakkoseksi häviten voittajalle Eeva Linnalalle 1,04 prosenttia pienemmällä pudotusprosentillaan. Keskimäärin viisi parasta Suuri Pieni Perhe -ryhmään kuuluvaa pudotti 17,78 kiloa lähtöpainostaan. Ryhmää valmensi Anne-Mari Grönroos. Tällä tuloksella Suuri Pieni Perhe -ryhmä sijoittui kolmanneksi.

■ Kevätkauden kilpailussa oli mukana 25 ryhmää ja yhteensä näissä 250 pudottajaa.

Keskiarvo prosentuaaliselle pudotukselle 12 viikon painonpudotuksen aikana oli 12,17 prosenttia. Kokonaispainonpudotus oli 1821,3 kiloa.

JO TUHANSIA KILOJA POLTETTU POIS

Paras Pudottaja-kilpailussa tavoitteena on noin 10 % painonpudotus 12 viikon aikana. Yksilötason hyvät välitulokset kannustavat laihduttajia tavoittelemaan tätä suurempia painonpudotusprosentteja viikkojen edessä. Paras Pudottaja-kilpailua on käyty vuodesta 2006 alkaen. Poltettuja rasvakiloja on takana jo 17126 kiloa.

Kursseille on osallistunut vuosien aikana 2340 laihduttajaa.

ANNA JA MAARIT – FINAALITULOKSET

Suuri Pieni Perhe-ryhmään kuulunut Anna Kankaanpää kertoi finaali-punnituksessa olevansa pettynyt, kun ei päässyt 20 kilon pudotustavoitteeseen kurssin aikana. Anna kertoi aiemmin, että hän aikoo tehdä kaikkensa ollakseen tavoitteessaan elokuussa häpäpäivänään. Anna on aloittanut uutena harrastuksena lenkkeilyn, minkä avulla hän jatkaa painonhallintaa kurssin jälkeen.

Annin vyötäröltä on lähtenyt 11 senttiä pois, ja vyötärö on nyt naisellisissa mitoissa 78 senttimetriä.

Soitimme Annalle elokuussa häiden jälkeen ja kysimme kuuluisia. Anna kertoi, että pääsi melkein asettamaansa 74 kilon tavoitepainoon häpäpäivänään mennessä. Anna on käynyt kaksi Paras Pudottaja-kursssia peräkkäin ja hän on tehnyt loistavan tuloksen pudotettuaan yhteensä lähes 30 kiloa viime syksystä elokuuhun 2012 verrattuna!

Maarit Hovilaa jännitti aivan valtavasti vaa'alle nousu finaali-punnituksessa. Viisari heilui ja pysähtyi lukemaan 78,2 kiloa.

– Ei voi olla totta: tämä on lähes 20 kiloa vähemmän kuin lähtöpainoni! Maarit huudahti.

Maarit laihtui 19,6 kiloa, mikä vastaa tasan 20:tä prosenttia hänen lähtöpainostaan. Maaritin silmät loistivat, kasvoille nousi

aurinkoinen hymy ja iloisuus valtasi koko finaali-punnitustilan. Aplodit raikuivat. Maarit saavutti tavoitteensa.

Miten tästä eteenpäin, Maarit?

– Aloitan golfin pelaamisen ystävieni kanssa Peuramaalla. Yhdellä kierroksella tulee käveltyä 10 kilometriä ja saa olla ulkona 4–5 tuntia. Kaloreita palaa paljon. Hiilihydraatteja pyrin välttämään ja liikuntaa jatkan aktiivisesti, Maarit kertoo suunnitelmistaan ja säteilee tyytyväisenä.



Anna ja Maarit kurssin alussa.



Anna vaa'alla finaali-punnituksessa.



Maarit kurssin jälkeen.

Aloituservot	Alkupaino	12 vk:n jälkeen	Rasva %	12 vk:n jälkeen	BMI	12 vk:n jälkeen	Sis. rasva	12 vk:n jälkeen	Vyötärö	12 vk:n jälkeen	Lantio	12 vk:n jälkeen
Suuri Pieni Perhe (14 hlöä)	93,5 kg	80,5 kg	46,30 %	40,01 %	34,2	29,4	11	8	97 cm	85 cm	115 cm	103 cm
Maarit, 47 v	97,8 kg	78,2 kg	50,30 %	47,10 %	35,9	28,7	11	9	102 cm	80 cm	121 cm	101 cm
Anna, 27 v	94,2 kg	82,7 kg	47,30 %	40,90 %	32,6	28,6	7	6	89 cm	78 cm	108 cm	101 cm

Taulukko: Seurantaryhmän ja yksilöiden arvot painonpudotuksen alussa ja lopussa



VOITTAJAT
VIIKOKSI
ESPANJAN
AURINKOON!



Seuraa esimerkkipudottajia

ALOITA TÄNÄ SYKSYNÄ PYSYVÄ ELÄMÄNTAPAMUUTOS

Liity onnistujien joukkoon ja pudota turhat kilot ja kiinteädyt kuten esimerkkihenkilöt Paras Pudottaja-kurssilla ovat tehneet.

Kiinnostaako sinua saada lisää puhtia arjen arkareisiin ja työnteekoon? Paranna kolesterolin- ja veren sokeriarvojesi. Pienennä sisäelinrasvan määrää, rasvaprosenttiasi ja painoindeksiäsi. Nuku paremmin ja voi kevyemmin. Saat nämä kaikki, kun aloitat elämäntapamuutoksen Paras Pudottaja-kurssin avulla. Valmentajan ja ryhmän avulla onnistut. Ryhmästä saat henkistä tukea ja treeniseuraa.

Oletko seuraava Paras Pudottaja? Haasta itsesi, ystäväsi tai työkaverisi mukaan kilpailuun.

Valitse sinulle sopiva kurssipaikka ja ajankohta.



HALUATKO PARAS PUDOTTAJA -KILPAILUUN MALLIKSI?

Etsimme uusia kasvoja Paras Pudottaja -kilpailuun. Oletko kiinnostunut jakamaan laihduttamisesi julkisesti, miten muutut 12 viikon painonpudotuskurssin aikana? Ilmianna itsesi. Soita 040 709 2250 tai lähetä yhteystietosi www.paraspudottaja.com sivuilta, niin otamme sinuun yhteyttä.

SYYSKAUDEN 2012 PARAS PUDOTTAJA -KURSSIT

HELSINKI

Lady's Club, Mäkelänkatu 2,
Puhelin 040 709 2277

torstaisin alk. 25.9. klo 19.30 jatkokurssi aiemmin mukana olleille
tiistaisin alk. 23.10. klo 18.00

Lady's Club Ogeli, Kauppakeskus Ogeli, Kylänvanhimmantie 29 B
Puhelin 040 709 2255

lauantaisin alk. 22.9. klo 12.15 jatkokurssi
torstaisin alk. 4.10. klo 18.00
maanantaisin alk. 22.10. klo 18.30

Finnbody Malmi, Malmin palloiluhalli, Siemenkuja 3
Puhelin 040 709 2275

keskiviikkoisin alk. 5.9. klo 17.30
tiistaisin alk. 16.10. klo 17.30

Finnbody Myllypuro PP-studio, Myllypurontie 1 A
Puhelin 040 709 2250

lauantaisin alk. 15.9. klo 14.45
perjantaisin alk. 14.9. klo 17.00 jatkokurssi
torstaisin alk. 20.9. klo 7.15
tiistaisin alk. 30.10. klo 18.30

Finnbody Itäkeskus, Kauppakeskus Itis 2. krs, Itäkatu 1-5
Puhelin 044 088 0395

tiistai alk. 4.9. klo 19.15 (jatkokssa tapaamiset maanantaisin)
keskiviikkoisin alk. 12.9. klo 17.00
lauantaisin alk. 15.9. klo 12.45 PARIKISA
lauantaisin alk. 15.9. klo 12.30 jatkokurssi
maanantaisin alk. 22.10. klo 19.15
tiistaisin alk. 23.10. klo 18.00

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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset kurseille

www.paraspudottaja.com

Ohjelmavinkki!

■ TV Kakkosella alkaa syyskuun lopulla uusi Tuhkimotarinoita-ohjelma. Maanantai-iltana 12.11. klo 21 ohjelmassa nähdään Paras Pudottaja-kurssilla Lady's Club Sörnäisissä mukana olleen Nawelin muodonmuutos.