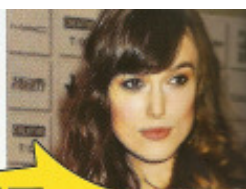


SUHTEET
"LAPSENI KASVAA
ILMAN ISÄÄ"

OMA RAHA
SINUSTAKO
RAHANAINEN

ANNAKKA
KEIRAN
TYYLI



s. 17

anna

30.12.2008 4,90 €
www.anna.fi

Suuri VUOSI- HOROSKOOPI

TÄSSÄ IÄSSÄ

MARIANNE HEIKKILÄ

"Sairaus
on ollut
hyvä
opettaja"

*Hell
kroppa
sileäksi*

| Viihdy vartalossasi!

Kevennä ja syö hyvin

Testissä elämäntapavalmennus |

KOHUKIRJAILIJA
PETRI KARRA

"RAKASTUMINEN
ON AHNE JA
ITSEKÄS
OLOILA"

Plu
UUSI KOLUMNIS
SARI HELI

UUSI JATKO
PAULA HAVAST
VIIKON TÄH
JOSH BROLI

REPORTAASI

Eeva-Helena Laurinsalo | Kuvat: Elvi Rista



Ei kiitos ylipainolle

Kauneustuottaja kokeili, auttaako elämäntilintavalmennus paino-ongelmiin ja elämän yleiseen ylivoimaisuuteen.



1. AJATELLA: Minä voinkin itse valita, liihonko vai laihdunkol

2. ANNIKA Havaste antaa ravintoneuvontaa ja toimii Method Putkisto Pilates-ohjaajana.

3. KIIRE on hyvän olon kiusaaja ja väsymys komppaa. Eeva-Helenan työpöydältä löytyy "lohduttajia" kerkkipussista.

Vaatekaappi yllättää kesäloman jälkeen: kevätisten farkkujen vetoketju on juuttunut auki. Kiinni se ei mene.

Työsyksy alkaa. Kaikenlainen kuntoilu loittonee mielestä. Lähestyvä pimeys alkaa näyttää ylivoimaiselta. Päivällä nukuttaa, yöllä ei. Onneksi kuppilan korvapuustikahvi antaa onnistumisen elämyksiä.

Saan sähköpostia Olonkeveysnimiseltä yhteisöltä. Se sisältää innostavia sanoja, kuten elämänhallinnan lisääntyminen. Vapautetun nykyisen elämä "haasteineen" tuntuu usein loputtomalta tempuradalta, jonka päässä ei odotakaan kirkkaampi kruunu vaan burn out.

Malmin aseman opetus

Teen treffit elämäntapavalmentaja **Sirpa Ärilän** kanssa. Arräpitoi-

sesta nimestään huolimatta Sirpa ei ole ollenkaan ärhäkkä, vaan valoisa nuori nainen. Hän puhuu innostuneesti, mutta kuuntelee myös varsin lahjakkaasti.

Huomaankin tilittäväni hänelle sitä, että Malmin aseman rullaportaat eivät ole toimineet sitten juhannusviikon.

Sirpa esittelee Olonkeveys-ohjelmaa. Se perustuu ruotsalaisen **Lisbeth Stahren** luomaan menetelmään, joka hyödyntää kognitiivista

**Annika suosittelee omenoita, ituja...
Menen kauppaan ja katson ituhyllään
ensi kertaa sitten 80-luvun.**

psykologiaa. Stahre on kirjoittanut myös kirjan *Laihduttamisen loppu*.

Saan vastatakseni kysymyksiä: Mitä tänään on tapahtunut? Millaisia tunteita tapahtumat ovat sinussa herättäneet? Voisiko tapahtumia tulkita toisella tavalla?

– Me voimme vapaasti valita, miten asioihin suhtaudumme. Olonkeveys-ohjelman tavoite on tehdä sinut tietoiseksi siitä, miten ajatusmallisi vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen, Sirpa tiivistää.

Ahaa! Rikkiäiset rullaportaat eivät olekaan este, vaan ne elvyttävät jalkojen lymfakiertoa ja poistavat turvotusta. Ei siis olekaan mitään syytä kompensoida tapahtunutta korvapuustilla.

Olen aloittamassa 12 viikon ohjelmaa, joka ei perustu kalorien laskemiseen vaan omien ajatusteni analysoimiseen – ja toivottavasti hallintaan.

Suuri askel sohvaperunalle

Syksyn mittaan puhumme paljon minäkuvasta ja ”omista totuuksista”: näenkö itseni negatiivisessa vai positiivisessa valossa? Saan joka viikko kotitehtävän ja huomaan miettiväni kurssin antia pitkin viikkoa.

Koen valaistumisen: minä voin valita! Istunko illan sohvalla vai lähdenkö kiertämään korttelia ei riipu työstä, ei perheestä, ei taloustaantumasta eikä edes ilmastonmuutoksesta, vaan minusta. Melkein joka ilta kymmenen uutisten jälkeen haastan mieheni ”korttelin ympäri” kävelyille, joka pitenee salakavalasti ilta illalta. Tapahtuupa sellainenkin ihme, että lähdän töiden jälkeen juoksulenkillä – aika lyhyelle tosin.

Sovimme alussa, että astun joka aamu vaa’alle. Viikon jälkeen se näyttää puolen kilon pudotusta. En ma iloitse, en sure, huokaan, sillä



paino pomppii ylös alas ihan ilman kurssiakin.

Tökkiikö tuore?

– Tämä se on kaiken pahan alku ja juuri, sanoo **Annika Havaste** ja näyttää valkoista vehnäsämpylää.

Hoikka ja energinen Annika on kurssin ravintoasian-tuntija. Hän kyselee lempiruokiani ja muistuttaa, että tuore ruoka on aina parempi valinta kuin ”valmiste”.

Pidän neljä päivää ruokapäiväkirjaa ja käy ilmi, että proteiinia puuttuu, mutta maitotuotteita kuulu liikaa.

– Lisää proteiinia joka aterialle: kananmunaa, kalaa, broileria, kalkkunaa, tofuakin, jos se maistuu.

Annika suosittelee omenoita, porkkanoita, ruisleipää, erilaisia



pähkinöitä, hapankaalia, ituja... Menen kauppaan ja katsan ituhyllään ensi kertaa sitten 80-luvun. Seuraavalla viikolla rouskutan ihania (ja kalliita, näitä voi varmaan idättää itsekin!) auringonkukanversoja ja cashew-pähkinöitä ilta-

Jotain on tapahtunut, kun pilkkopimeinä marraskuun aamuina survaisen tehosekoittimella kauramaitoa, luonnonjugurttia, mustikoita ja pähkinöitä ihanaksi smoothieiksi. Aikaisemmat aamiaiseni koostuivat ajan säästämiseksi

suihkussa hörpitystä pikaesperressosta.

Annika puhuu myös suoliston toimintaa tasapainottavista probiooteista sekä D-vitamiini-

**Saan kotitehtävän: leikkelen lehdistä
ihania vaatteita, joihin tahtoisin mah-
tua. Turha vaatimattomuus pois!**

päivän välipalaksi. Hakkaa muuten irtokarkit menen tullen.

Mustikoita marraskuussa

Toisella tapaamisella Annika esittelee ruokavalioiduksen, joka perustuu omiin suosikkeihini. Uutuuksina siinä vilahtelee kauramaitoa, spelttimuroja, avokadoa, marjoja...

nista ja magnesiumista.

– Kun elimistö on tasapainossa ja saa terveellistä ravintoa, se ei kalpaa irtokarkkeja, hän väittää.

Mikä mahtaa olla in?

Sirpan ja Annikan lisäksi tapaan Olonkeveys-kurssin tyylivalmentajan.

Aamulla katsan peiliin varmuu-



den vuoksi kolme kertaa, mutta Heidi Helander-Hyvönen ei olekaan pelottava tyyliopoliisi vaan helposti lähestyttävä nuori nainen. Hänellä on takanaan kokemusta niin vaatekaupasta kuin it-yrityksen johdostakin.

Juttelemme vaatteista ja lempiväreistä, ja minun pitää nimetä ulkomuotoni valttikortit (Öööö, olkapäät?).

Saan kotitehtävän: leikkelen lehdistä ihania vaatteita, joihin tahtoisin mahtua. Turha vaatimattomuus pois: saksin Dolce&Gabbanaa ja Lanvinaa ja tietysti hurmaavan Chanel-laukun (siihen mahtuisin jo nyt!).

Kiloja kalkkiviivoilla

Seuraavaksi kerraksi Heidinkin on tehnyt tehtävän: hän esittelee piirroksin, minkä pituinen jakku ja millaiset farkut sopivat minulle parhaiten. Hän suosittelee lämpimästi kietaisuvaatteita, jotka korostavat



2.



4.

tai kätkevät tarpeen mukaan.

Sitten askartelemaan: esittelen leikkeleitäni Heidille ja liimaan niitä suurelle pahville. Heidi kommentoi valintojani, ja huomaamme punaisen langan: unelmavaatteeni olisi täydellinen kietaisumekko (ja se Chanel).

– Usein painonpudotuksen alkuvaiheessa tuntuu, ettei mitään uutta kannata vielä hankkia. Silloin kehoitan menemään kampaajalle. Uusi tukka piristää aina, Heidi opastaa.

1. MINUN toive-tauiini pääsi vyötäröä korostavia esuja ja ihana Chanel-laukkul

2. SOKERIN ja valkoisen viljan sijaan välipaloiksi sopivat erilaiset pähkinät, idut, porkkanat, omenat ja vaikka keitetyt kananmunat.

3. HEIDI Helander-Hyvönen tietää, miten löydän vaatteet, jotka näyttävät ja myös tuntuvat hyviltä.

4. SIRPA Äritä (oik.) osaa kannustaa tavoitteiden saavuttamiseen. Hän järjestää myös arjenhallintakoulutusta.



3.

Tilanne nyt

- Yöllä väsyttää, päivällä ei.
- Kevään farkut (ja toissa kesän caprit) mahtuvat jalkaan.
- Iltapäivän väsymyskohotukset loppuivat.
- Makeanhimo katosi kokonaan.
- Ennen kaikkea: Yleinen potutus tai vaikka työelämän tuoma rimakauhu eivät ole luonnonvoimia, vaan ilmiöitä, jotka voi purkaa osiin ja käsitellä syöksymättä jääkaapille tai pullakahviterapiaan.
- Malmin aseman rullaportaat eivät toimi vielääkään.

OLONKEVEYS JÄRJESTÄÄ YKSILÖVALMENNUKSEN LISÄSI PIENRYHMÄKURSSIJA. LISÄÄ TIETOA WWW.OLONKEVEYS.FI

Viha-rakkaussuhteeni kylppärin vaakaan roihuaa pitkin syksyä. Paino jamahtaa viikoiksi paikoilleen. Mutta päätän – siis valitsen! – että periksi ei anneta. Pakko myöntää, että Annikan suosittelema terveellinen ruoka tekee päätöksessä pysymisen helpoksi.

Annika suosittelee minulle kuntokävelylenkkieni lisäksi kuntosalia ja kunnon vastuksia, jotta lihassa kehittyisi. Se kiihdyttäisi aineenvaihduntaa ja saisi vauhtia ja mähtäneeseen painoon.

Keksin elämäntapavalmentaja-Sirpalle kaikenlaisia syitä, miksi kuntosali ei nyt ollenkaan sovi. Sirpa kuuntelee, kysyy ja esittelee vaihtoehtoisia kuntoilumuotoja. Niin siinä sitten käy, että 10. kursiviikolla liityn jäseneksi kuntokeskukseen, josta erosin vuosi sitten.

Kurssin loppumetreillä alkaa taapantua: vaa'an lukema väräjä alas-päin. Eräänä joulukuun aamuna kaivan melkein salaa itseltäni keväiset farkut esiin.

Oho! Vetoketju toimii taas. **a**