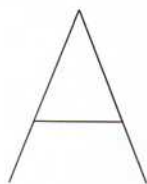


Luolanaisten kuntokuuri

Kolmenkymppin kriisi oli lähtölaukaus löytöretkelle, joka pisti Marja Tikkasen elämäntavat uusiksi. Kehoprojektin johtotähtinä siintävät Jennifer Lopez sekä oma personal trainer Johanna, joka vihki Marjan paleodieetin ja tinkimättömän treenaamisen saloihin.

TEKSTI ANI KELLOMÄKI TYYLI MEIJU MÄKINEN KUVAT MARJO TYNKKYENEN



Aira Samulin, 83, totesi eräässä haastattelussa, ettei hänellä ole ikäkriisiä – se kuulemma oli ja meni jo aikoja sitten. Tässä vaiheessa jokainen yli 28-vuotias nyökyttelee tietäväisenä: on tainnut Airalla olla kolmenkymppin kriisi.

Kolmenkymppin kriisiä on joskus kuvattu osuvasti toiseksi murrosiäksi. Silloin ihminen ryhtyy usein ikään kuin uudelleen etsimään itseään ja identiteettiään: kuka oikeastaan olen, mitä olen elämässä saavuttanut, ja mitä haluaisin vielä saavuttaa? On myös hyvin tavallista, että oma peilikuva alkaa kiinnostaa huomiota. Tai se voi yhtäkkiä tuntua vieraalta. Ensimmäiset rypyt orastavat jo. Ei tainnut tulla huolehdyttua kropastakaan aivan suunnitellusti.

Myös Johanna Grönlundin 38, ja Marja Tikkasen, 30, kanssa juttellessa puheenaihe vaihtuu nopeasti ikään. Kumpikin näistä viehättävistä naisista on löytävänä kirkkaiden loisteputkien valossa kasvoiltaan rypyjä, joita

ei ulkopuolisen silmä tavoita. Iskikö ikäkriisi?

”On tässä vähän ikäkriisiä ollut havaittavissa. Ei niinkään karttuneista vuosista, vaan näistä ulkonäköasioista”, Marja nauraa.

Kriisin siemen alkoi itää jo vuonna 1999, kun kahden lapsen espoolaisäiti Marja näki valokuvan 30-vuotiaasta Jennifer Lopezista. Latinolaulajan kroppa oli – ja taitapa olla edelleenkin – myyttisen hyvässä kunnossa. Marja mietti, että onpa siinä älyttömän upean näköinen nainen.

”Kuva palasi mieleeni, kun 30 vuotta tuli omassakin mittarissa täyteen. Tuumin, että jos Jennifer pystyy näyttämään tuolta, niin en minäkään halua näyttää siltä, miltä silloin näytin! Olo oli nuutunut ja huono. Painoakin ihan liikaa”, Marja muistelee.

JA NÄIN SAADAAN tarinaan myös Johanna. Marja päätti nimittäin synttäreiden kynnyksellä miehensä kanssa, että sinä vuonna ulkomaanmatkaa varten säästetyt rahat sijoitettaisiin vaimon hyvinvointiin. Marja ryhtyi

etsimään kuntoremontilleen ammattilaista ohjaajaksi. Suositusten perusteella hän kääntyi

Marja pisti reissusuunnitelmat jäihin ja sijoitti säästöt personal traineriin.

Johannan firman puoleen – kenties personal trainerilla olisi keinot selättää orastava ikäkriisi ja saatella Marja uuden elämäntavan alkuun.

”Ja vuoden 2010 helmikuussa me istahdimme Marjan olohuoneeseen kartoittamaan hänen elämäntapojaan”, Johanna muistelee.

Marjan tavoitteena oli saada jos ei nyt ihan Jennifer Lopezin kroppaa, niin ainakin jonkin verran painoa putoamaan. Nyt 6-vuotiaan Ainin ja 2-vuotiaan Veikan äiti oli laihduttanut aiemminkin, mutta toisen raskauden jälkeen lukemat eivät



Johanna:

"Vaihda poseerausta
isommilla liikkeillä!
Saadaan tästä hyvä
treeni samalla."

Marja:

"Sinusta pidän kyllä
kiinni tämän urakkani
loppuun saakka!"

Marjan paleopäivä

Aamupala: viherpirtelö (sis. salaattia, marjoja ja kookosmaitoa) ja proteiinijuoma, pala tummaa suklaata

Lounas: kanasalaatti tai kasvismunakasta lihalla höystettynä, juustoja

Iltapäivällä: hedelmä, pähkinöitä ja kasviksia

Päivällinen: esim. lihaa, kalaa tai kanaa ja kasviksia, majoneesia ja salaattinkastiketta

Illalla: hedelmiä tai rahkaa, kookoskermaa ja marjoja



olleet lähteneet laskuun toivotulla tavalla. Sitäkin enemmän hän kuitenkin toivoi, että elintapojen muutoksesta olisi apua myös yleisvointiin – hänellä oli vatsavaivoja, ja migreenikin oli äitynyt pahaksi.

”Halusin ennen kaikkea saada lisää energiaa ja hyvää oloa”, Marja muistelee.

Ja Johannallehan tämä passasi mainiosti. Hänen ruokavalio- ja liikuntaohjelmansa tarkoituksena oli nimenomaan saada ihmiset voimaan paremmin.

”Lähdimme rakentamaan Marjalle sellaista tapaa liikkua ja syödä, että vointi parane ja paino tippuu siinä sivutuotteena, ilman sen kummempaa vaakaan tuijottamista. Tavoitteena oli myös alusta asti löytää sellainen elämäntapa, jota Marja jaksaa noudattaa koko loppuelämänsä”, Johanna jatkaa.

MIELENKIINTOISEKSI tarinan tekee se, että vuosi oli siis tuolloin 2010, mutta vauhtia elämäntapamuutokseen lähdettiin hakemaan kaukaa ennen ajanlaskumme alkua. Marjan ruokavalio myllerrettiin uuteen uskoon ottamalla mallia – luolamiehistä. Johanna nimittäin uskoo valmennuksessaan paleoruokavalion voimaan. Paleoruokavalion perusajatuksena on, että

Marjan dieetin ruokaympyrä on peräisin ajalta ennen maanviljelyksen alkua.

ihminen on yhä biologisesti samanlainen kuin tuhansia vuosia sitten, ja näin ollen myös ruoansulatuksemme on erikoistunut käsittelemään ravinnoksi tiettyjä ruoka-aineita. Eikä tällä tarkoiteta pannupizzaa. Paleodieetin ruokaympyrä perustuu aikaan ennen maanviljelystä; se jäljittelee metsästäjä-keräilijöiden oletettua ruokavaliota. Ruokalistalta karsitaan kaiken prosessoidun ja käsitellyn ruoan lisäksi maanviljelyksen myötä yleistyneet viljat, pavut, maitotuotteet, pastat, riisit ja perunat. Tarkimmillaan noudatettuna ruokavalio on laktoositon ja gluteeniton, eikä siinä ole muuta kuin vihannesten, marjojen ja hedelmien sisältämää sokeria.

”Ruokavalion perusta on riittävässä proteiinissa ja kasviksisissa. Lisäksi syödään luonnollisia rasvoja, esimerkiksi kookosöljyä, avokadoa ja pähkinöitä. Kannustan asiakkaitani valitsemaan

luomuvaihtoehtoja aina kuin se on mahdollista.”

Käytännössä Marja putsasi ensimmäiseksi ruokavaliostaan pois sokerin ja viljat. Muutos oli melkoinen. Marjan ruokavalio oli nimittäin alkujaan aikamoisen hiilaripitoinen. Oli monen naisen tapaan paljon leipää, muroja ja jogurtteja. Ja sitten aika reippaasti eräitä keltaisia hedelmiä.

”Johanna taisi ällistyä eniten syömistäni banaaneista”, Marja hymyilee.

”No todella! Marja saattoi syödä niitä viisikin päivässä”, Johanna nauraa.

Nykyisin banaaneille sanotaan toistaiseksi ei. Marjan lounaat ja päivälliset koostuvat vaikkapa lihaisista salaateista, ja väli- ja iltapaloina kuluu pähkinöitä ja hedelmiä.

”Vatsakivut ovat historiaa, ja koko vuoden aikana olen kärsinyt vain yhden migreenikohtauksen. Se on aikamoinen ero entiseen”, Marja iloitsee.

Johanna toteaa, että näinhän siinä yleensä tuppaa käymään: kun syömiset ja liikunnat saadaan kuntoon, vireystila pysyy hyvänä ja terveydentila paranee. Mitään orjallista nipotusta tähän ei kuitenkaan tarvita. Johanna toteaa ohjaavansa asiakkailleen ruokailun oikeat suuntaviivat,

mutta kukin muokkaa sitten syömisään sopivimmiksi juuri omaan elämäntilanteeseensa. Omista valinnoista on hyvä otella ottamaan myös vastuuta.

Marja ja Johanna ovat samoilla linjoilla myös siitä, että ruokavalion täytyy olla sellainen, jota voi noudattaa lopun ikäänsä.

”Arki on arkea ja juhla juhlaa. Juhlapäivinä syödään nautiskellen mitä mieli tekee, mutta joka viikonlopulle ei juhlia tarvitse järjestää”, Johanna muistuttaa.

MARJA SAI JOHANNALTA ohjeet myös liikuntarutiiniin, joka pitää sisällään paljon oman kehon painolla sekä vapailla painoilla tehtäviä harjoituksia. Treenatussa kiinnitetään kuitenkin huomiota kaikkiin fyysisen suorituskyvyn osa-alueisiin – niin hapenottokykyyn, nopeuteen, voimaan, ketteryyteen, tasapainoon kuin kehonhallintaan. On vaikeaa olla huomaamatta, että Johanna elää niin kuin opettaa. Kun he asettuvat kuvattaviksi ison tyynyn päälle, paidan hihasta pilkottaa melkoinen pala. Johanna paljastaa hauiksen salaisuuden:

”Nykyisin treenaan pääasiassa suorituskykyä, en estetiikkaa painottaen, mutta jäljet miltei 18 vuotta kestäneestä kehonra-

kennusharrastuksesta näkyvät vielä.”

Niin – kerran himourheilija, aina himourheilija. Marja sen sijaan myöntää, että hänelle säännöllisen ja tiivistahtisen liikuntarutiinin noudattaminen oli aluksi melko haasteellista.

”Aikaa pitää löytyä salille menemiseen ainakin 3–4 kertaa viikossa. Toisaalta harjoitukset ovat intensiivisiä, ja niissä kuluu vähemmän aikaa kerralla kuin monessa muussa treenissä.

Minua innostaa myös se, että harjoituskerrat ovat hyvin vaihtelevia”, Marja pohtii.

JOHANNA EI OLE mikään pullamössövalmentaja. Jos asiakkaan ote meinaa repsahda, koutsu puuttuu heti peliin. Asiakkaat kirjaavat kunkin treeninsä Johannalle näkyviin. Ennen seuraavaa harjoitusta on täten tiedossa, mitä on tullut tehtyä.

Johanna myös tapaa asiakkaitansa sopimuksen mukaan joko kerran viikossa tai kahdesti kuussa. Ja jos sanottavaa löytyy, Johanna ei arkaile avata suutaan.

”Minua ei suoraan sanoen edes kiinnosta työskennellä sellaisten asiakkaiden kanssa, joilla ei ole riittävää motivaatiota muutokselle. Saattaa kuulostaa hölmöltä sanoa ei potentiaalisille maksajille, mutta minulle on tärkeää nauttia työstäni. Ja nautin eniten silloin, kun asiakas on oikeasti ja aidosti kiinnostunut yhteistyöstämme”, Johanna kertoo. Aina ei kuitenkaan ole sopiva päivä tiukoille otteille.

”Minulle on olennaista tietää treenattavieni elämästä aika paljon. Silloin pystyn myös

motivoimaan heitä parhaiten. Elintapamuutos on aina myös henkinen matka. Myös stressi, uni ja muut tekijät vaikuttavat onnistumiseen. Pyrin huomiomaan aina ihmisen kokonaisuudessaan”, Johanna linjaa. Töitä on kuitenkin tehtävä, ja Marja toteaa, että hänelle sopii nimenomaan tiukka ja jämpä meininki.

”Ystäviä minulla jo on. Tarvitsen Johannaa nimenomaan potkimaan minua liikkeelle niinä hetkinä, kun sohva uhkaa kutsua suklaan äärelle työpäivän päätteeksi. Minulle olennaista onnistumisessa on ollut juuri Johannan tapa valmentaa.”

”Marja on lunki persoona, joka ottaa asiat rauhallisesti. Mutta hän on myös naiseksi varsin vahva, ja pystyy hyvin hyötymään painoharjoittelusta. Olenkin koittanut saada treeneihin intensiteettiä, koska tiedän että hän kyllä pystyy”, Johanna kehaisee.

”Niin, ja olemme me tässä vuoden varrella vähän ystävyntyneetkin”, kaksikko myhäilee.

MARJAN KUNTOREMONTTI kuulostaa melkoiselta menestystarinalla. Kiloja on karissut jo 20 ja lihaskunto on kasvanut samaan tahtiin. Helppoa kuin heinänteke, vai? Kun hiukan kärtetään, Marja tunnustaa, että oli matkan varrella pieni takapakkikin.

”Sovimme Johannan kanssa aluksi vain kolmen kuukauden perusvalmennuspaketista”, hän muistelee.

Sen aikana työpari saavutti erinomaisia tuloksia, ja uusi

Valmennusta on päätetty jatkaa siihen saakka, kunnes Marja on tavoitteessaan.

elämäntapa tuntui Marjasta mainiolta.

”Kesällä ajattelin sitten pitää pienen tauon”, Marja aloittaa.

”Ja minä kyllä varoittelin siinä vähän, että et minusta ole vielä valmis sellaiseen”, Johanna heittää väliin.

”Myönnetään, myönnetään, mutta halusin kuitenkin kokeilla. Olin kesän vain etäohjauksen varassa, emmekä tavanneet toisiamme niin kuin normaali-rutiiniin kuuluu. Kesän lopussa paino oli kivunnut kaksi kiloa takaisin”, Marja tunnustaa.

Takapakin huomattuaan Marja ja Johanna pitivät perusteellisen juttutuokion. Johanna taisi siinä vähän suutahtaakin – sillä tavalla motivoivaan ja kannustavaan sävyyn.

”Minua otti päähän, että Marja meinasi päästää koko hienosti alkaneen homman luisumaan käsistään! Kaivoimme esiin vanhan valokuvan, jossa Marja näyttää upealta, ja päätimme jatkaa tapaamisia urakan loppuun asti”, Johanna muistelee loppukesän mietteitä.

JA NYT MARJA TAPAA Johannan kerran kahdessa viikossa, ja merkitsee nettiin liikkumisensa valkun kommentoitavaksi.

Säännöllisin väliajoin tuloksia seurataan myös valokuvia tarkastelemalla, mittanauhaa käytellen sekä kehonkoostumusmittauksilla.

”Ne sekä motivoivat asiakasta että kertovat minulle suoraa kieltään siitä, miten liikunnan tai syömisen kanssa on sujunut, ja mihin suuntaan kannattaa edetä”, Johanna kertoo.

Marja tuumii, että alunperin tavoiteltu hyvä olo on jo saavutettu, mutta projekti on kesken. Kilojakin karistellaan vielä.

”Johanna on ehdoton apu. Vaikka parinsadan euron kuukausi-investointi saattaa jonkun mielestä tuntua isolta, minulla on koko vuoden ollut sellainen olo, että saan Johannalta enemmän kuin mistä maksan!”

Eikä Johannan valmennusote herkeä hetkeksikään. Kuvausten aikanakin hän usuttaa Marjaa vaihtamaan asentoa useammin ja isommilla liikkeillä.

”Saadaan katsos tästä hyvää treeni samalla”, hän virnistele.

”Sinusta pidän kyllä kiinni tämän urakkani loppuun saakka, ja varmasti ylikin”, Marja nauraa takaisin.

Eikä parivaljakkoa katsellessa näy enää häivähdystäkään mistään kriiseilyistä.

ASUT JOHANNAN HOUSUT 69,95 €, SUB CULTURE, ALEKSI 13, PAITA 99 €, GUESS JEANS, HUIVI 17 €, VENIZ. SUKAT KUVAAUSREKVISIITTA. MARJAN NEULE 129,95 €, SANDWICH, ALEKSI 13. TUNIKA 29,95 € JA HOUSUT 39,95 €, SEPPÄLÄ. KORVAKORUT 33 €, SNÖ OF SWEDEN. SUKAT KUVAAUSREKVISIITTA. LAVASTEET: MY-TUOLI 774 €, WOODNOTES. MATOT ZICKZACK 269 €, SHAKKI 259 €, BOMBROO 559 €, TIKAU, TIEDUSTELUT ALEKSI 13, L-FASHION (09) 47 70 830 GUESS JEANS (09) 56 55 7118 KAPP-AHL (09) 25 22 620 SEPPÄLÄ (09) 12 17 200 SNÖ OF SWEDEN (09) 676 819 TIKAU 044-96 96 108 VENIZ (06) 83 12 600 WOODNOTES (09) 69 42 200.

Haluatko laihtua, mutta sinun on vaikea syödä vähemmän? Kärsitkö makeanhimosta tai iltanapostelusta?

Australialaiset hittituotteet **Laihduttajan Vihreä Kahvi** ja **Laihduttajan Kaakaojuoma** auttavat sinua saavuttamaan tavoitepainosi.

Paahtamattomista kahvipavuista valmistettu, pehmeän makuinen kahvi piristää ja vähentää näläntunnetta päivän mittaan. Syöt vähemmän ja tunnet olosi pirteämmäksi.

Laihduttajan kaakaojuoma taas taltuttaa tehokkaasti makeannälän ja lopettaa iltanapostelun. Vain yksi kuppi päivässä ja huomaat eron!

Lue lisää tai tilaa tuotteesi verkkokaupasta osoitteesta www.greencoffee.fi. Täältä löydät myös lähimmän jälleenmyyjäsi.

Green Coffee
For Slimmers