

Marjo (25v)

Alunperin ajatukseni hakea lisäboostia Pt:ltä oli se, että kehittyisin harrastuksessani tankotanssissa ja kehittäisin lajin vaatimaa voimaa kropassa.

Ajattelin, että kasvisruokailijana (lakto-ovo) ja hoitoalan opiskelijana osaan pitää syömisistäni riittävästi huolta, vaikka alitajuisesti tiesin että ruokavaliossa on paljon asioita pielessä. Vihasin esimerkiksi ajatusta aamupalasta, koska voin pahoin aamuisin, joten korvasin aamupalan kahvilla.

Otin siis Liikuntakumppanin 1kk:n Tehostarttipaketin, joka sairastelun vuoksi venyi kahteen kukauteen.



Ennen ja jälkeen kuvat, aikaväli 2kk.

Ensimmäisellä tapaamisella Paulan kanssa sain käskyksi kirjoittaa ruokapäiväkirjaa viiden päivän ajan. Tehdävä piti aloittaa heti. Päiväkirjaa kirjoittaessa havahduin jo hieman; huomasin korvaavani usein aterian tai välipalat kekseillä tai muulla makealla herkulla. Huvittavin oli yövuoron jälkeinen aamu, jolloin työvuoron päätteeksi söin muutaman palan suklaata. Kuitenkin mielestäni ruokarytmini oli ihan hyvä ja syömäni ruoat olivat mielestäni ihan jees ja lähetin ruokapäiväkirjan analysoitavaksi.

Tapaamisessa Paula oli hyvin kauhistunut päiväkirjastani, sillä siellä oli paljon leipää, jo mainittuja keksejä, proteiiniapatukoita, vanukasta yms... Hän antoi minulle kansion, jossa oli uusi ruokarytmi ja ruokaohjeita ja sanoi, että jos noudattaisin niitä, niin muutokset olisivat varmasti näkyviä. Kävimme yhdessä kansiota läpi, ja kauhistelin fetajuustoa, perunaa ja rasvaa listoissa. Ajattelin, että fetajuusto on rasvaista, lihottavaa ja herkkua ja peruna sisältää liikaa hiilihydraatteja. Rasvasta vasta olinkin kauhuissani, sillä olin tottunut syömään bece- lia, vaikka se maistui pahalta, mutta ajattelin sen olevan terveellistä. Nämä ajatukset juontavat juurensa menneisyydessä sairastettuun syömishäiriöön sekä median luomiin ihanteisiin.

Lähtiessäni pois tapaamisesta ja päästyäni kotiin aloin pohtimaan kansiota. Olin aivan varma, että tämä on ihan huuhaata ja eikä tästä tule kuin lihavaksi. Missään kohtaa tavoitteeni ei ollut laihtua, olin tyytyväinen painooni. Ajattelin kuitenkin katsoa, mitä tästä tulee. Merkkasin kalenteriini tarkasti ruokailuajat, jotta muistaisin syödä oikeaan aikaan. Tein ohjeen mukaisia ruokia, joista yllätyin positiivisesti! Ja nautin perunan sekä fetajuuston syönnistä, sillä olihan se sallittujen listalla. Herkut siirrettiin ruuan jälkeen nautittavaksi kerran viikossa. Jännää sinänsä; niin ne vaan jäi herkutteluun eikä jokapäiväiseksi "ruuaksi".

Seuraavalla tapaamisella menin tapaamaan Paulaa kuntotestien puitteissa. Ajattelin olevani ihan kunnossa, koska harrastan kuitenkin säännöllistä liikuntaa. No.. testien jälkeen olin AIVAN loppu ja tulos ihan suoraan sanottuna surkea. Sain rankkaa palautetta, joka osui suoraan arkaan paikkaan, mutta ilman palautetta ja testejä eivät silmäni olisi avautuneet. Minuun ei vain toimi "hyvä hyvä"-palaute, jonka Paula osasi lukea musta. Olin ajatellut että minulla on heikot kädet, mutta testeissä kävikin ilmi, että sekä keskivartaloni että kädet oli heikoimmasta päästä. Ihmekös, jos tangolla kehittyminen oli tyssännyt, kun keho ei saanut aikaisemmin kunnolla oikeanlaista polttoainetta, ja teknisesti tein perusliikkeet ihan väärin. Punnnersin esimerkiksi aivan väärin. Testien pohjalta Paula teki minulle kaksi kotiohjelmää, sillä salille meneminen aikataulullisesti tuntui haastavalta työn ja opintojen lisäksi. Treeniohjelmat käytiin tarkasti läpi tekniikoineen ja toistomääri- neen omilla tapaamiskerroillaan.

Tyytyväisenä jatkoin ruokaohjelmaa ja ehdin kerran tankotreenien lisäksi tehdä treeniohjelmat läpi, kun sairastuin flunssaan (3 viikkoa ruokavalion muutoksesta). Sairastin muutaman päivän, ja tervehdyttyäni aloin treenaamaan. Muutaman päivän päästä sairastuin uudelleen, jolloin hakeuduin lääkärille ja siellä sain kuulla, että minulla on raudanpuutos, jonka takia vastustuskyky on heikko ja sairastelen helposti. En tiedä miten alhainen hemoglobiini on ollut ennen ruokavalion muutosta, mutta sen avulla oli saatu tilannetta kuitenkin siihen, että olin tolpillani. Lääkärille kerroin muutoksesta ja hän oli sitä mieltä, että jatkat muutoksella, mutta lisäksi hän määräsi parin viikon tehokuurin rautaa, jonka jälkeen voidaan tiputtaa annostusta rautalisää kuitenkin jatkaen. Vaikka sairastin ja sain treenikiellon, päätin vielä tarkemmin noudattaa ruokavaliota. Parissa päivässä naamaani oli palannut väri enkä ollut enää niin kalpea, ja treenit tuntuivat pian paremmalta kuin aikaisemmin.

Parannuttuani tapasimme taas Paulan kanssa ja tarkastelimme yhdessä ruokavaliota. Olin tyytyväinen ja koin jo muutoksia enemmänkin mentaalitasolla, vaikka olin myös huomannut, että muutama vaate, joka oli aikaisemmin kinnannut, meni heittämillä päälle. Koin oloni virkeämmäksi, jaksoin keskittyä ihan eri tavalla koulussa, enkä enää nukahdellut kesken luennon. Pään sisällä oli tapahtunut siihen mennessä isoin muutos, sillä minua ei kiinnostanut mitään vaaka näytti, nautin ruokailusta ja mikä parasta; aamupala! Olin hyväksynyt sen aamuruutiineihin, se ei enää oksettanut ja ylipäättään aamuiset pahoinvointini olivat hävinneet.

Vaikka projektini pääasiassa keskittyi ruokavalioon ja täsmätreeniin, tapasimme Paulan kanssa myös kerran lenkillä minulle tutulla lenkkipolulla, jossa tykkään käydä kävelemässä. Kaikkihan ajattelee että osaa kävellä, koska on oppinut sen lapsena... No enpä osannut kävellä oikein! Sain kuulla että kävelen ihan kieroona, ja tätä lähdeettiin yhdessä korjaamaan. "Oikein" kävely tuntui kauhean hankalalta, ja edelleenkin tämä on haaste jota yritän joka päivä korjata. Nyt kuitenkin osaan kiinnittää huomiota enemmän kävelyn "virheisiin", ja ohjeita noudattamalla olen huomannut, etteivät jalat ole niin kipeät kuin aikaisemmin.

Viimeiseen tapaamiseen Paulan kanssa oli enää viikko, kun olin juuri parantunut jälleen uudesta flunssasta ja pääsin vihdoinkin treenaamaan. Itse en sen ihmeemmin mitään kehitystä nähnyt treeneissä tai kropassakaan, ja ajattelin sairastelun pilanneen kaiken. Samaan aikaan sain kuitenkin kuulla ihmisiltä, että näytän "hoikemmalta", treeneissä yksi valmentajista totesi "lihaksiin on tullut voimaa hiukka lisää". (Tässä vaiheessa ruokavalio oli aikalailta jo päivänselvää ja sujui oikeastaan ilman sen kummempaa ponnistelua ja tuntui normaalilta koska en juurikaan ajatellut sitä enää, vaan söin, tein itse ruokaa ym..)

Apua! Näin painajaista lopputesteistä ja ajattelin että tulokset eivät ole voineet parantua, koska en ollut päässyt liikkumaan juuri lainkaan. Loppumittauksessa jouduin ensin vaa'alle. Paino oli pysynyt lähes samana, ja heti ajattelin, että koko projekti on mennyt ihan hukkaan. Seuraava luku; rasvaprosentti laskenut ja lihasprosentti kasvanut... Joo-o, kyllä kaikesta sairastelusta huolimatta 2kk ajalla tapahtui silti toivottua muutosta! Pieni hymy nousi kyllä kasvoille! Ja loppupeleissä kaikki enimmäkseen ruokavalion avulla!! Olin tyytyväinen, kuulemma Paulakin. No, edessä olivat vielä kauhulla odotetut lopputestit. Ja miten kävikään? Turha stressausta! Kehitystä lähes joka liikkeessä! Yllätin itseni positiivisesti, tosin vieläkin parempi tulos olisi ollut kiva, mutta kaiken huomioon ottaen tulos oli hyvä. Näin papereista konkreettisesti kehityksen, positiivinen palaute Paulalta antoi uskoa taas tulevaisuuden kehitykseen.

Mitä tämä projekti antoi minulle kokonaisuudessaan...?

Tajusin, että pääsin tuloksiin, vaikka olin sairastanut paljon, noudattamalla ruokavaliota lähes pilkulleen (muutamaa repsahdusta lukuun ottamatta). Päänsisäinen muutos ollut ehkä suurin, eikä sitä välttämättä päälle päin edes huomaa kukaan. Se, mikä ajatus minulla oli ruuasta, ruokailusta ja vaa'anlukeman nousuun vaikuttavista ruokamääristä ja aineksista, on muuttunut täysin. Näiden pienten muutosten avulla minun on nyt helpompi katsoa peiliin ja todeta, että näytän hyvältä, ja ennen kaikkea terveemmältä kuin moneen vuoteen. Ulkoisesti toki pieniä muutoksia kropassa näkyy jo selkeästi, sillä ylimääräinen turvotus kasvoista ja keskivartalosta on vähentynyt. Tangolla olen myös kehittynyt, päässyt muutamaa uusiin liikkeisiin sekä vanhat tutut liikkeet, jotka tuntuivat raskailta, ovat nyt helpompia kuin ennen.

Tämä 2kk oli hyvin antoisa ja opettava. Vähän kuin huonosti rakennettu talo olisi pohjaa myöten valettu uudelleen ja vähitellen tulevaisuudessa siihen lisätään tukevampia seinät ja pientä pintaremonttia. Eli ensiaskel on otettu kohti parempaa elämää ja tästä on hyvä jatkaa! Koen saaneeni paljon apua siihen mihin pitikin, ja nyt olen valmis ottamaan yksin seuraavan askeleen eli rakentamaan taloon vahvemmat seinät! ;)

Testien tulokset:

	19.9.2015	24.11.2015		19.9.2015	24.11.2015
Paino	53,2 kg	53kg	Lankku	42 sek	1min 47sek
BMI	20,8	20,7			
Rasva%	30,1	27,7	30sek lihaskuntotestit		
Lihask%	28,1	30,1	istumaannousu	16	18
Viskeraali	3	3	selän ojennus	16	25
PAV	1220	1217	kyykky	18	22
			pystypunnerrus	13	13
Vyötärö	72	70	punnerrus	18	15
Rinnan ymp.	84	82	HUOM! Punnerrukset 19.9. polvet maassa,		
Lantion ymp.	90	89	24.11. 5 ensimmäistä suorin vartalo		