

Kun vaa'an lukema alkoi numerolla 7 ja näky peilissä ei imarrellut, päätin että on aika tehdä asialle jotain. En ole koskaan pitänyt liikunnasta tai harrastanut sitä. Ratsastanut olen kouluikäisestä asti, mutta lähtökunto oli kuitenkin aivan surkea. Syömiset olivat myös retuperällä, verensokeri heitteli, ruoka-ajat olivat epäsäännölliset, annoskoot valtavat ja herkut maistuivat. Itsekuri oli olematon, eikä energiaa ollut töiden jälkeen mihinkään. Etsin tietoa laihduttamisesta ja ravitsemuksesta lähinnä netistä. Törmäsin Go Fat Go –dieettiin, ja noudatin tiukkaa GFG ruokavaliota orjallisesti 4 viikkoa ja paino tippuikin noin 5kg. Tämän jälkeen pidin kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista ja kiinnitin huomiota annoskokoihin, pitäen välillä myös herkuttelepäiviä ja paino jatkoi laskuaan. En halunnut olla "laiha läski", vaan tahdoin saada lihasta, selkävai- vat kuriin, sekä paremman aerobisen kunnon.



Syksyllä 2011 bongasin tehokkaalta kuulostavan functional trainigin kansalaisopiston kurssivalikoimasta ja päätin saman tien ilmoittautua ensimmäiseen ryhmäliikuntaani. Ensimmäisellä kerralla luulin kuolevani tunnille! Kolmessa vatsalihasliikkeessä ei paljon hurrattavaa ollut. What doesn't kill you makes you stronger- tyylinen treenaaminen kuitenkin sopi luonteelleni ja luokattoman huonon kunnon tajuaminen motivoi jatkamaan. Pidin siitä, että olit tiukka ja vaativa ja erityisesti siitä, että kiinnitit paljon huomiota liikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan! Vahvistit myös käsityksiäni ja lukemaani oikeanlaisesta ravinnosta, sekä annoit myös uusia vinkkejä. Kun parhaimmillaan numerolla 5 alkanut paino alkoi pikkuhiljaa taas nousta, en ymmärtänyt mitä tein väärin. Koetin noudattaa edelleen tiukkaa dieettiä, mutta iltaisin vaivasi kauhea nälkä. Autoit tajuamaan valtavan iltasyömisen johtuvan liian kevyestä syömisestäni päivällä. Liikunnan aloittaminen lisäsi kulutustani niin, että tiukka dieetti tuntui jo kitukurilta. Kun pidin huolta siitä, että söin päivällä tarpeeksi, ei jääkaappia enää tarvinnutkaan tyhjentää illalla kotiin tullessa. Aerobisen kunnon parantamiseksi suositelti juoksua ja otinkin tavoitteeksi jaksaa hölkätä 30 minuuttia. Aloitin tuskaisilta tuntuneilla 1min juoksupätkillä, kävellen aina välissä. Pääsin tavoitteeseeni juoksemalla 3krt/vkossa juoksuohjelman mukaisesti. Vauhtiin päästyäni alkoivat sääreni kuitenkin kipuilla niin, että juoksusta piti pitää taukoa. Myöhemmin jouduin jättämään juoksun toistaiseksi kokonaan pitkittyneiden penikkavaivojen vuoksi. Seuraavana vuonna ilmoittauduin keskivartalojumppaan, sekä zumbaan, ylläpitääkseni myös aerobista kuntoa talvella. Lähdin mukaan myös mahtava muodonmuutos -projektiin, joka alkoi marraskuussa, tavoitteenani läskin muuttaminen lihakseksi. Otin salitreenin kerran-kaksi viikossa mukaan liikuntoihin ja pian jo huomasin, miten painoja voi jo laittaa 5-10kg lisää parin kuukauden takaiseen verrattuna. Jouduttuani luopumaan juoksusta, aloin lisätä salitreeneiden määrää, keskittyen voiman ja lihasmassan kasvatukseen, käyn edelleen myös ohjaamassasi keskivartalojumppassa.



Tieto oikeanlaisesta ravitsemuksesta on ollut suureksi avuksi. Osaan nyt itse miettiä mitä kannattaa syödä ja milloin, jotta jaksan treenata. Tiedän, mitä ravintoaineita tarvitsen ja mistä niitä saan. Oikein suoritettut liikkeet ja oikea tekniikka ovat a ja o kaikelle treenaamiselle, koen niihin kiinnitystä huomiosta olleen suurta apua. Olen pirteämpi, energisempi ja tyytyväisempi ulkonäkööni kuin ennen. Terveellinen syöminen ja liikunta eivät enää ole pakkopullaa, vaan osa jokapäiväistä elämää. Silloin harvoin kun tulee herkuteltua enemmän, olo on kamala, väsynyt ja turvonnut ja muistan taas, miksi en halua palata vanhoihin tapoihin. Kun liikun paljon, voin välillä herkutella, ilman että se näkyy painossa. Palkitsevaa on ollut myös huomata konkreettisia muutoksia ulkonäössä saliharjoittelun myötä.