

Terhi muutti elämänsä Liikuntakumppanin avulla!
Näin Terhi kertoo itse suuresta elämänmuutoksestaan:

Painonpudotukseeni sain lähtölaukauksen vuonna 2012 kesälomani aikana otetusta valokuvasta. Valokuvassa näytin aivan kamalalle, ylipainoa oli kertynyt vuosien saatossa aivan valtavasti ja häpesin näkemääni. Olin omatoimisesti jo hieman aikaisemmin alkanut jälleen kerran pudottaa painoani. Nämä itse aloittamani painonpudotusyritykset olivat aina johonkin lopahtaneet ja yritysten jälkeen paino yleensä myös nousi aina vain korkeampaan lukemaan.



Kesälomani aikana kuitenkin kypsyi päätökseni elämänmuutoksen tekemiselle. Kävin nettisivuilla surffaa-massa ja hain Googlen hakukoneen kautta erilaisia personal trainer-vaihtoehtoja. Sitten löysin nettisivun, jossa mainostettiin muodonmuutos-pakettia ja personal trainer-palveluita. Tämä ilmoitus jäi mieleeni, koska täältä löytyi kaikki minulla mielessäni olleet asiat; liikkumaan motivointi, uusiin lajeihin tutustuttaminen, ruokavalion korjaus sekä kannustus ja motivointi liikkumiseen sekä oikeaoppiseen ruokailuun. Nukuin vielä yön yli, mutta seuraavana päivänä päätin, että haluan apua aloittamaani laihdutusprojektiin.

Paulan kanssa ensimmäisellä kerralla keskustelimme omasta motivaatiostani sekä halustani painon pudotukseen. Olin itse vakaasti päättänyt, että tähän urakkaan lähden tosissani ja personal traineriani kuunnellen sekä häneltä uutta oppien. Itselleni oli alusta alkaen selvää, että personal trainer on minulle tärkeä tuki ja motivoija, mutta painonpudotuksen konkreettinen toteuttaminen ja siihen sitoutuminen lähtee minusta itsestäni. Oli siis tiedostettava, että tekemistä oli tulossa; paljon hiekkää ja tuskaa, mutta sitäkin enemmän iloa ja onnistumisen riemua. Lähtöpainoni oli personal trainerin kanssa aloitettaessa elokuussa 2012 118 kg, mutta vaa'an viisari osoitti vielä vuoden alussa 137 kg. Paulan kanssa teimme puolen vuoden sopimuksen ja tämän päättyessä tammikuussa 2013 vaaka näytti 95 kg. Paulan kanssa treenatessa painoa siis putosi yhteensä 22 kg. Tällä hetkellä painoni on 77 kg, eli painoa on pudonnut nyt yhteensä 60 kg. Vaatekokoni pienentyi personal trainer-suhteen aikana 56:sta 44:n ja on pienentynyt edelleen treenaamisen myötä 38:n.

Muodonmuutosprojektin alussa pohdin personal trainerini johdolla lajeja, jotka minua voisivat kiinnostaa. Heti ensimmäisenä kerroin, että haluaisin tutustua projektini aikana Zumbaan. Olin omassa mielessäni jo ajatellut, että tämä laji voisi olla minua varten; iloista liikkumista mukavassa porukassa ja hyvän musiikin säestyksellä. Minulla oli tuttava, joka oli Maijan Zumba-tunneilla käynyt ja hän suosittelee osallistumaan mukaan. Ensimmäisellä kerralla jo totesin sen, minkä vähän olin arvaillutkin; tähän on aivan minun juttuni! Ensimmäinen zumba-tunti oli totta kai itselleni fyysisesti melko rankka, koska ylipainoa oli vielä reilusti ja vauhdikkaampi liikkuminen oli ollut pitkään vähäistä. Kunto kuitenkin on lisääntynyt treenaamisen myötä ja liikunnan ilo on vain tätä kautta tullut suuremmaksi.



Suurimman avun koen saaneeni personal trainer-suhteesta ruokavalion kuntoon laittamisessa sekä liikunnan ilon löytymisestä. Entiseen elämäni eivät kuuluneet esim. rahat, täysjyvävalmisteet, kasvikset, vihannekset eikä marjat. Nykyisin en näistä enää luopuisi mistään hinnasta. Liikunta on myös nykyisin tärkeä osa elämäni, ilman zumbaa ja kuntosalia en enää pärjäisi. Oma energisyys ja jaksaminen ovat huomattavasti lisääntyneet, kun ruokavalio ja liikkuminen ovat tasapainossa. Tämä myös heijastuu ulospäin uudenlaisena itsevarmuutena ja lisääntyneenä elämänmyönteisyytenä. Elämäni on siis muuttunut aivan täysin viimeisen puoleltoista vuoden aikana. Olen energisempi, iloisempi ja tyytyväisempi itseeni. Suosittelee Paulan personal trainer-palveluita kaikille niille, jotka ovat valmiita suureen elämänmuutokseen.