

Kohtadele! Valmis olla! Läks!!!



Teatame rõõmuga, et need neli õnnelikku, kes Naistelehe ja Figuurisõprade ühisprojektis suveks saledaks saavad, on nüüd valitud! Elage neile kaasa ja hoidke põialt! Meie aga anname järgneva kolme kuu jooksul iga nädal ülevaate, kuidas nende kaaluvõitlus sujub.

«Tahan kõrgemat enesehinnangut!»

Krista Laasi

VANUS: 34

KAAL: 93 kg

TAHAB ALLA VÕTTA: 15 kg

Krista kasvatab koos abikaasaga Tallinna külje all asuvas kodus teismelist tütar ja lasteaiaalist poisiklutti. Ta töötab pealinna vanimas haiglas sekretärina.

Kristat on enda sõnul lisakilod alati saatnud, nii et ideaalkaalus olemist ta ei mäletagi. «Samas kui seitsme aasta taguseid pulmapilte vaatan, siis seal oli olukord veel üsna ok ei. Aga eriti pärast teise lapse sündi tuli juurde sellist ülekaalu, mis on väga visa kaduma,» tunnistab naine.

Krista lemmikuks on Itaalia köök kõiksugu pastade ja Bolognese kastmetega. «Aga mu eriti paha söömiskomme on ebatervislikud teleka-snäkid,» tunnistab ta.

Krista ekstreemsemad ponnistused kaalu vähendamise nimel jäid teismeliseikka, mil ta kord isegi viiepäevase banaanidieedi ära proovis. Nüüd hakkas ta tõsisemalt kaalulangetamise peale mõtlema alles tänu Naistelehe üleskutsele. «See projekt on suur motivaator proovimaks midagi, mis seni omal käel pole õnnestunud,» tunnistab ta ja lisab, et abikaasa Aimar on tema peale taolise võimaluse pärast heas mõttes kadegi. «Ehk hakkavad mõned nipid-trikid tallegi külge,» loodab Krista.

Ka sõbrannad on väga toetavad ja juba on kokku lepitud, et edaspidi kohtutakse kohviku asemele hoopis värskes õhus. «Miks mitte koogivitsutamise asemel üheskoos hoopis üks rattaringi teha?» mõtiskleb Krista, kellel spordiga tegelemine elavneb siis, kui saabuvad soojad ilmad. Talle meeldib peale jalgrattasõidu ka väga meres ujuda.

Pärast lisakilode kaotamist loodab Krista, et ta enesehinnang paraneb ja ta mahub väiksematesse rõivastesse. «Selline igati tavaline unistus,» ütleb ta seepeale.

«Ehk tutvun mõne kena meesterahvaga ...»

Liia Pulver

VANUS: 42

KAAL: 82 kg

TAHAB ALLA VÕTTA: 15 kg

Liia on positiivse ellusuhtumisega raamatupidaja, kes kasvatab üksi viieaastast poega. Lisakilod on talle probleemiks muutunud viimaste aastate jooksul, peamiselt just istuva töö ja vale toitumise tõttu. Ka mõni aeg tagasi soetatud auto pole kaalulangetamisele hästi mõjunud.

«Olin viimati enda jaoks ideaalkaalus kaheksa aastat tagasi, kui mul sai läbi suhe ja ma võtsin lühikese ajaga palju alla,» jutustab Liia. «Ma ei ole stressisööja, pigem vastupidi,» selgitab ta.

Kaalulangetamisega puutus Liia tõsisemalt kokku pärast lapse sündi. Siis käis ta kaks kuud Kaalujälgijate rühmas ja võttis kahe kuuga alla kolm kilo. Kuna aga ta kasvatab last üksinda, jäi asi tookord ajanappuse tõttu soiku.

«Kui sain 40, soovisin sünnipäevakingiks treenitud keha ja sõbrannad kinkisid mulle mõneks ajaks personaaltreeneri,» meenutab Liia rõõmsalt veel üht kaaluteemalist episoodi oma elus. Professionaali abiga võttis ta alla koguni viis kilo, mis pole õnneks siiani tagasi tulnud. «Ma olen iseenesest sportlik inimene – ujun korra nädalas ja käin iga päev koeraga jalutamas. Lisaks sõidan võimaluse korral palju jalgrattaga,» jutustab Liia.

Naise lemmikud on lihatoitud, eriti maitseb talle seapraad ja ka lastevorstile ei ütle ta naljalt ei. «Toitun selles mõttes varest, et süüa liiga harva ja siis palju korraka,» tunnistab ta.

Naistelehe kampaaniaga ühinema innustas Liiat hiljutine poeskäik. Proovikabiini halastamatus valguses peeglissee vaadates nägi ta pilti, mis talle kohe üldse ei meeldinud. «Sobivalt sattuski just siis kätte Naisteleht ja otsustasin, et nüüd on aeg!» naerab Liia.

Nüüd on Liial peale 15 kilo kaotamise teinigi suur unistus: «Tahaksin oma 45. sünnipäeval esitada külalistele ühe tantsuüllatuse! Ja ehk tuleb pärast kaalulangust uuesti aeg, kui tahan jälle väljas käia ja kellegagi tutvuda ...»

«Lemmikleidid peavad taas selga mahtuma!»

Heddy Leppoja

VANUS: 22

KAAL: 74 kg

TAHAB ALLA VÕTTA: 8 kg

Heddy õpib Tööstushariduskeskuses teisel kursusel juuksuriks ja käib kooli kõrvalt ilusalongis praktilikal. Noorele eale vaatamata on lisakilod olnud tema vaenlased juba aastaid. «Need tekkisid mul juba 16aastasena ja sealtpeale on kaal kogu aeg jo-jona kõikunud,» jutustab ta.

Neiu tunnistab, et kui ta jälgib söömist, siis kukub kehakaal kolksuga 8–9 kilo. Aga niipea kui taas «normaalselt» süüa hakkab, tulevad kohe ka kilod tagasi. Heddy on proovinud üsna palju dieete. Meeldejäävaimaks peab ta 13-päeva-dieeti. «See oli ikka puhas näljutamine! Esimestel päevadel lubati vaid kohvi ja üht leivaviilu ... Aga lõpus ei jõudnud seda lehtsalatihunnikut ära süüa!» võdistab neiu õlgu. Pärast seda on ta taolisi ekstreemsusi vältinud.

«Mulle meeldib süüa, toit on väga hea,» tunnistab ta kaalutõusu peamist põhjust ja toob oma erilise lemmikuna välja juustu. «See on minu jaoks ülim maiustus!» Tema lemmiktoitude hulka kuuluvad ka pitsad, pastad, kartul ja liha – seega pigem soolased toidud.

Figuurisõprade-projekti otsustas Heddy ette võtta just seetõttu, et siis ei mõtle ta kaalu langetades ainult endale ja pooleli jätta pole ka niisama kerge. «Kui annan alla, siis vean ju ka teisi alt – ja seda ma kohe kindlasti ei taha,» kinnitab ta.

Kümne kilo kaotamisest olulisemaks peab Heddy siiski seda, et keha oleks vormis. Selles osas on tal üks tugev trump tagataskus – nimelt on neiu pärast pikki otsinguid leidnud väga kiivt treeneri, kelle trennidesse ta sattus vahepeal lausa kuus korda nädalas. «Kui innustun millestki, siis panen kogu energia sellesse,» ütleb ta.

Et innustus kaalulangetamisest liiga kiirelt ei raueks, loodab neiu elukaaslase sõbrannade toetusele: lisamotivaatoriks on ka paar praegu liiga kitsast lemmikkleiti, mis kevade saabudes loodetavasti üle pika aja taas selga mahuvad.

«Ei taha vanainimese kleidiga käia!»

Anneli Karu

VANUS: 28

KAAL: 79 kg

TAHAB ALLA VÕTTA: 14 kg

Anneli on praegu kodune ja kasvatab koos abikaasaga Saku kandis kahte väikest poega – suurem on kolmene ja väiksem 11kuune. Enne lapsehoolduspuhkusele jäämist töötas Anneli riigisektoris IT-arenduse projektijuhina.

Anneli tunnistab, et peamiselt on lisakilod tulnud koos rasedustega ja kuulus jutt, et küll imetamise ajal kaovad kilod kui iseenest, tema puhul ei kehti. «Aga eks rasedused on mul olnud ka heaks ettekäändeks, sest kui ikka trenni ei tee ja toidukoguseid üldse ei jälgi, siis loomulikult ei lange ju ka kaal,» on Anneli enesekriitiline ja tunnistab, et spordiga on tal ikka päris nullsuhe.

Pärast esimese lapse sündi käis Anneli kaks kuud Kaalujälgijates ja kaotas selle ajaga kuus kilo, kuid siis tuli teise lapse plaan ja kaalujälgimine jäi soiku. «Mõtlesin, et mis ma ikka pingutan, niikuinii tuleb kõik tagasi,» meenutab ta.

Ideaalseks peab Anneli kehakaalu, mis tal oli enne rasedusi, kuigi tollalgi polnud ta rahul. «Praegu tunduks selline kaal ideaalne,» nendib Anneli, kes on pidanud mõlema raseduse järel kogu garderoobi suurema vastu vahetama.

Oma lemmiktoitude hulka loetleb Anneli nii vormiroad kui ahjupraed. «Aga mu tõeliseks nõrkuseks on pirukad ja saiaakesed – neid meeldib mulle pea iga päev küpsetada,» jutustab Anneli. «Kõige rohkem teebki mulle kaalulangetamise juures muret see, kuidas kahe lapse ja mehe kõrvalt mulle ja neile sobivat menüüd koostada,» tunnistab ta.

Otsuse oma kehakaaluga just nüüd võitlusse asuda, langetas Anneli siis, kui ta viimati jõulude ajal pidulikku riietust käis otsimas. «Minu suurusele sobivaid noorte inimeste riideid on poest väga raske leida. Ja ma ei taha ju mingi vanainimese kleidiga ka käia!» nendib ta. Seepärast ei mõelnudki ta kaua, kui sõbranna ta tähelepanu Naistelehe Figuurisõprade projektile juhtis.