



Vuodet hidastavat aineenvaihduntaa

– Emme voi vanhemmiten syödä samoja määriä kuin joskus parikymppisinä. Aineenvaihdunta hidastuu, uuden painonhallintaohjelman Suomeen tuonut Sirpa Peltonen selvittää.

Toimitusjohtaja Sirpa Peltosella (edessä) ja ryhmänohjaaja Terhi Väyrysellä on molemmilla pitkä kokemus painonhallinnasta. – Ylipainon syy on usein väärissä ruokailutottumuksissa. Ne on muutettava pysyväisesti.



Ohjelma tähtää pysyvään painonhallintaan

Hyvän Painon Ystävissä painonpudotuksen vauhti on puolesta kilosta kiloon viikossa – riippuen siitä, kuinka sitoutunut pudottaja on KTP-painonhallintaohjelmaan.

Ohjelman KTP tarkoittaa käytännöllistä, terveellistä ja psykologisesti oikeanlaista toimintaa, joka kannustaa ja tähtää pysyvään painonhallintaan.

Oleellista on väärin ruokailutottumusten pysyvä muuttaminen.

Hyvän Painon Ystävien painonhallintaohjelma on toiminnassa Pohjoismaissa ja Baltian maissa. Suomeen sen toi entinen Painonvartijoiden ryhmänohjaaja, toimitusjohtaja **Sirpa Peltonen** Turusta.

– Moni otti raskaasti, kun Painonvartijat lopetti toimintansa. Ihmiset olivat psyykkisesti hätätilassa. Jotain oli löydettävä tilalle, hän kertoo.

Suomessa ohjelma otettiin käyttöön ensi kerran syyskuussa

2010 Naantalissa, Raisiossa ja Maskussa. Tällä hetkellä Hyvän Painon Ystävillä on toimintaa 16 paikkakunnalla, pohjoisin toimipiste on Kemissä.

Ohjelman suojelija Suomessa on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja, lääketieteen ja kirurgian tohtori **Pekka Puska**.

Lisätietoja:
www.hyvanpainonystavat.fi
puh. 0400 564 260

– Liikuntaa harrastan neljä kertaa viikossa, käyn jumbassa, lenkillä, vesijuoksuakin on ohjelmassa. Tyttären mielestä painonpudotuksen saisi jo riittää,

mutta kyllä minä sinne tavoitepainooni tähtään.

Juhlatilaisuuksissa, kuten sukujuhlissa, Anne Tammiaho on tarkkana.

– Otan lautaselle reilusti kasviksia. Jos kalaa on tarjolla, otan sitä. Pienen pikkuleivän saatan syödä. Mieheni lautaselta voin maistaa vähän kakkua.

Anne Tammiaho on ollut työkyvyttömyyseläkkeellä viisi vuotta.

– Työskentelin asiakaspalvelussa, sitä ennen suuren vaateusfirman puhelinvaihteesta ja saman firman vientiosastolla. Terveys ei kestänyt enää työtä.

– Terveysteni heikkeni ja voimat loppuivat. Haimme minua hoitaneen lääkärin kanssa minulle mahdollisuutta päästä eläkkeelle. Olen miehelleni kiitollinen siitä, että hän kannusti minua eläkkeelle siirtymiseen. Nyt voin rakentaa päiväni niin kuin haluan. On aikaa kuntoilla ja huolehtia painosta. On aikaa harrastaa kulttuuria ja käydä elokuvissa. □

TEKSTI JA KUVAT: KARI KUMPULAMPI

TERVEYS KYLÄ
Meillä olet
hyvissä käsissä!



Kevättä rinnassa 3 vrk

- Majoitus 2hh
- Aamiainen noutopöydästä
- Päivällinen noutopöydästä
 - Hieronta 30 min
- Jäsenkorjaushoito 20 min
 - Parafiinihoito
- Vapaa-ajan ohjelmaa arkipäivisin
 - Päivittäinen sauna
 - Kuntosalin vapaa käyttö

Hinta Terveysshotellissa:

184,- / hlö / 3 vrk

Hinta uudella puolella:

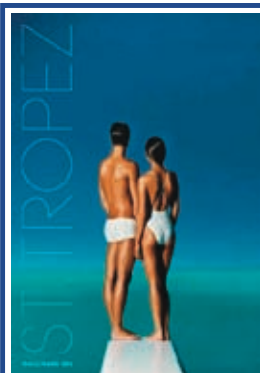
199,- / hlö / 3 vrk

Tarjous on voimassa 31.5.2011 saakka.

KANSANLÄÄKINTÄKESKUS

PAJALANTIE 24, 69600 KAUSTINEN
PUH. (06) 8650 200

terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com
www.kansanlaakintakeskus.com



ST. TROPEZ IHOLLASI IKUINEN KESÄ

Upea uusi valikoima - yli 30 tuotetta:

- St. Tropez SELF TAN, välitön rusketus
- St. Tropez GRADUAL TAN, asteittainen
- St. Tropez Wash Off, kertarusketus
- St. Tropez aurinkopuuterit ja sivellin
- St. Tropez Tan Optimiser, hoitotuotteet
- St. Tropez PRO, suihkurusketuskaapit ja liuokset suihkurusketukseen

www.nettex.fi

Puh. 040-547 6133

Tilaa tuotteita verkkokaupasta...
tai esite sähköpostiisi:

medicos@nettex.fi