

# Asenne auttaa kilojen karistamisessa

Omasta kokemuksesta on hyötyä ryhmäohjauksessa, kun tavoitteena on painon pudotus ja sen pitämisen tavoittelukemissa.

Vahantalainen Terhi Väyrynen pudotti 18 kiloa 18 vuotta sitten. Sen jälkeen hän ryhtyi auttamaan muita saavuttamaan ihannepainonsa.

Päivi Taskinen

– Toimin reilut 10 vuotta Ylöjärvellä Painonvartijoiden ryhmäohjaajana. Tuona aikana tutustuin satoihin ylöjärveläisiin, Terhi Väyrynen kertoo.

– Sitten Painonvartijoiden toiminta loppui ja minäkin muutin Tampereelta Ylöjärvelle asumaan perheeni kanssa, hän taustoittaa.

Uusi työpaikka löytyi Hyvän Painon Ystävien riveistä.

– Aluksi pidin ryhmiä vain Tampereella, mutta nyt Ylöjärvin on saanut oman ryhmän, hän iloitsee.

Väyrysen oma laihdustarina on monille hyvin tuttu jatkuvine uusine yrityksineen.

– Aloitin laihdutuksen 30 kertaa. Painoni putosi joka kerta, mutta se tuli aina takaisin, kunnes viimeisellä kerralla ennen lopullista rykäisyä pudotin 10 kiloa. Sen jälkeen päätin, että painon täytyy tippua lopullisesti ja myös pysyä halutuissa lukemissa.

Väyrynen onnistui pääsemään tavoitteeseensa Painonvartijoiden ryhmässä.

Halu auttaa muita innosti hän tä aloittamaan ryhmäohjaajana.

– Tiedän, miltä tuntuu olla ylipainoinen. En silloin tykännyt elämästäni, enkä ollut tyytyväinen olotilaani, hän muistelee.

– Toisaalta tiedän nyt myös sen, kuinka paljon energisemmältä ja itsevarmemmalta olo tuntuu useita kiloja kevyempänä. Painonpudotus antoi minulle lisää virtaa



– Liikunta on vaatimaton laihduttaja, mutta se toimii terveellisen ruokavalion tukena painonpudotuksessa. Itse suosin nykyään hyötyliikuntaa, kuten lumen luontia talvella, Terhi Väyrynen mainitsee.

Väyrynen kertoo, että Hyvän Painon ystävät on turkulaisen yrittäjä Sirpa Peltosen Suomeen tuoma käytännöllinen, terveellinen ja psykologinen painonhallintaohjelma.

– Se on kehitetty Tukholmassa Karoliinisessa instituutissa ja sen on tarkastanut professori, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska.

Väyrysen mukaan ohjelma on maalaisjärkinen, ja sen tavoitteena on auttaa ihmisiä turvalliseen ja terveelliseen painonhallintaan sekä ennen kaikkea ylläpitämään saavutettuja painonhallinnan tuloksia.

– Esimerkiksi kevyt tuotteet ovat pannassa tässä ohjelmassa, samoin karppaamiset ja muut laihduttamisen sekä ruokavalion muotivirtauksien, hän tähdentää.

– Periaattena on se, että kaikkea saa syödä, mutta kohtuudella. Aterioita kevennetään ja monipuolistetaan perinteisellä menetelmällä eli täyttämällä puolet lautasesta kasviksilla.

## Herkuttelupäivät ovat sallittuja

Painonhallinnassa tärkeää on se, mitä syödään, mutta yhtä tärkeää on se, miten syödään.

– Paino nousee yleensä silloin kun syö mitä sattuu. On siis pidettävä kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista ja muistettava myös kohtuus.

Hyvän Painon Ystävissä asiakkaita suositellaan valitsemaan muita kuin pitkälle raffinoituja eli jalostettuja ja käsiteltyjä tuotteita.

– Niiden sijaan kannattaa suosia esimerkiksi kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljatuotteita, hyviä proteiineja, kylmäpuristettuja öljyjä ja siemeniä sekä pähkinöitä, Väyrynen luettelee.

– Myös raaka-aineiden kotimaisuus kannattaa nostaa kunniaan, samoin kotiruoka, laatu ja terveellisyys.

Keho kärsii, jos sen sisään mätetään sokeria, valkoisia jauhoja



– Säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää painonpudotuksessa ja sen hallinnassa. Hyviä välipaloja ovat erilaiset hedelmät tai pähkinät, jotka kulkevat helposti mukana käsilaakussa tai repussa, opastaa ryhmäohjaaja Terhi Väyrynen Hyvän Painon Ystävistä. – Esimerkiksi saksanpähkinä on hyvin ravintorikas välipala. Pidän aina niitä mukana kohtuullisen määrän eli viisi kappaletta.

huonoja transrasvoja, joita on esimerkiksi valmisruoissa sekä kekseissä.

– Näistä elimistö ei saa mitään tarvittavia suojaravintoaineita. Niinpä elimistö huutaa lisää ravintoa niitä saadakseen. Sitten syödään lisää ja lihotaan, Väyrynen mainitsee.

– Kun ihminen syö monipuolisesti ja terveellisesti, hänen kroppansa viestii saaneensa riittävästi ravintoaineita ja ilmaisee olevansa kylläinen.

Väyrynen neuvoo, ettei kauppaan kannata mennä koskaan nälkäisenä.

– Silloin tulee napattua kärryyn niitä sipsejä ja sulkaapatukoita, joista ei hyvää seuraa.

Toisaalta myös herkuttelu on sallittua.

– Kenenkään tavoite saada pudotettua painoansa ei tyssä siihen, jos yhtenä päivänä tulee syötyä grilliruokaa tai täytekakua tai juotua muutama drinkki. Seuraavana päivänä sitten jatketaan uudella innolla, Väyrynen toteaa.

– Peli ei ole menetetty, jos tulee joskus syötyä mitä sattuu. Täydellisuuden voi unohtaa. Sen sijaan anteeksi antamista itselle voisi opetella.

Entä mikä on liikunnan merkitys painonpudotuksessa? Pitäkö aloittaa rääkkiteenit kapeamman vyötärön toivossa.

– Itse asiassa liikunta on melko vaatimaton laihduttaja. Tärkeämpää on se, mitä suuhunsa laittaa. Minä en harrastanut lainkaan liikuntaa kun pudotin sen 18 kiloa, Väyrynen täytyy.

– Liikunta on kuitenkin hyvin suositeltavaa, koska se toimii terveellisen ruokavalion tukena painonpudotuksessa ennen kaikkea sillä tavalla, että myös sen avulla virkistyt ja saat lisää voimia arkeesi. Hyvä mieli tulee siitä, kun ei tarvitse liikkua hampaat irvessä, hän painottaa.

## Anna itsellesi aikaa oppia uutta

Liian niukka ravinto on yksi painonpudottajan sudenkuoppa.

– Toinen on yksitoikkoinen ruoka. Se tappaa motivaation, Terhi Väyrynen tietää.

Hän kehottaa antamaan itselleen aikaa oppia uutta.

– Makutottumuksilla on taipumus muuttua takuuvarmasti terveellisimmiksi, kun harjoittelet riittävän kauan, hän vakuuttaa.

– Hyvä valinta kannattaa toistaa niin monta kertaa, että siitä tulee uusi tapa. Painonpudotus on oikeastaan uusien terveellisten tapojen toistoa, Väyrynen luonnehtii.

Hyvän Painon Ystävissä uusiin makuihin totuttelussa auttavat ryhmän jäsenten toisilleen jakamat terveelliset ja maukkaat reseptit.

Positiivinen asenne ja myönteinen ajattelu auttavat tavoitteiden saavuttamisessa.

– ”Usko onnistuvaksi” on lause, jota toistan asiakkaille. Motivoitunut ihminen ajattelee aina asioista positiivisesti ja sitoutuu tekemään sen eteen töitä.

Väyrysen mukaan painonpudotuksessa on tärkeää keskittyä korjaamaan ruokailutottumuksia ja -käyttäytymisiä, jotta tulos olisi pysyvä.

– Tiedän tämän monta kertaa kantapäähän kautta kokeneena. Kun korjasin vain seurausta niin laihduin. Mutta kun tavoite oli saavutettu, oli taas helppo palata vanhoihin ruokailutottumuksiin ja tulos oli sen mukainen, Väyrynen selvittää.

– On muutettava pysyvästi se tapa, jonka takia painoa on kertynyt, eikä vaan korjata seurausta. Painonpudotuksen tulisi olla

sellaista, että se antaa enemmän kuin ottaa.

## Porukalla on helpompi lähteä

Elovainiolla asuva Paula Kiiskinen on kokenut ryhmän tuen merkittäväksi painoa pudottessaan. Hän aloitti projektin Painonvartijoissa ja siirtyi myöhemmin Hyvän Painon Ystäviin.

– Lähdin mukaan siskoni ja ystäväni kanssa. Suosittelen porukalla lähtemistä muillekin, hän sanoo.

Myös tavoitteen asettaminen auttaa jaksamaan.

– Päätin, että olen 5–6 kiloa sorjemmassa kunnossa tyttäreni häihin mennessä.

Hän saavutti tavoitteensa ja pukeutui juhliä varten kansallispukuun, jota hän oli käyttänyt viimeksi 30 vuotta sitten.

– Se oli hieno tunne, hän muistelee.

Kiiskinen on jatkanut ryhmässä, koska on halunnut pitää itsensä viitisen kiloa hoikempana.

– Ryhmän keskinäisellä kannustuksella ja tsempeillä on ihmeellinen myönteinen vaikutus. Toinen motivoiva tekijä on punnitus ennen keskustelun alkua. Eihän sinne ryhmään kehtaa mennä, jos puntari näyttää kohonneita lukemia, hän naurahtaa.

+++++

**Hyvän Painon Ystävien Ylöjärven ryhmä kokoontuu seurakuntakeskuksessa maanantaisin kello 18.30. Mukaan ryhmään voi tulla milloin vain. Ilmoittautuminen paikan päällä.**

## Vatsa kaipaa lämmintä syötävää pakkaspäivinä

**Hyvän Painon Ystävät jakavat keveitä ja maukkaita reseptejä keskenään.**

**Ryhmäohjaaja Terhi Väyrynen välitti muutaman ruoka-ohjeen myös Ylöjärven Uutisten lukijoiden kokeiltavaksi.**

**Keitot ja padat lämmittävät kylminä tal-**

**vipäivinä.**

**Ruokavalionsa keventäjä ja kohentaja kiittää näistä resepteistä, sillä ne sisältävät runsaasti terveellisiä ja suussa sulavia kasviksia.**

### Kaali-jauhelihapata

1 kg valkokaalia  
500 g porkkanaa  
2 isoa sipulia  
5 dl lihalientä  
2 tl öljyä  
400 g paistijauhelihaa  
4–5 valkosipulin kynttä  
1 tl meiramia  
1 tl timjamia  
½ tl mustaa pippuria  
suolaa maun mukaan

Suikaloi kaali pieneksi ja raasta porkkana. Laita kuumaan pataan, kuumenna kovalla lämmöllä 10 minuuttia ja sekoita usein.

Lisää neste, laita kansi päälle ja keitä 1,5 tuntia.

Paista jauheliha ja sipuli kuumalla pannulla. Mausta lopuksi suolalla ja mustapippurilla. Lisää murskattu valkosipuli.

Lisää valmiiseen ruokaan meirami ja timjami. Sekoita ja nauti.

### Maukas kanakeitto

1,5 l vettä  
1 kanaliemikuutio  
50 g pätöksäpagettia  
1 rkl öljyä  
300g marinoimatonta broilerin suikaleita  
2–3 eri väristä paprikaa  
2 sipulia  
2 valkosipulinkynttä  
1–2 kesäkurpitsaa  
½ tl kuivattua basilikkaa  
200g CremeBorjour Cuisine 13% pippurisekoitus

Kiehauta vesi ja lisää joukkoon lihaliemikuutio sekä spagetti. Anna kiehua 5 minuuttia.

Kuumenna öljy pannulla ja ruskista broilersuikaleet. Leikkaa paprika, sipuli renkaiksi, viipaloi kesäkurpitsa, hienonna valkosipuli.

Lisää kasvikset broilerin joukkoon ja anna paistua kevyesti välillä sekoittaen.

Kaada broileri-kasvisseos spagetin joukkoon ja anna kiehua 10 minuuttia.

Mausta keitto basilikalla. Lisää joukkoon pippurituorejuusto.

Anna keiton hautua kannen alla 5 minuuttia.

### Porkkanakeitto

Nippu makeita (multa)  
porkkanoita (500g)  
2 makeaa sipulia  
1 tl tuoretta inkivääriä  
2 valkosipulin kynttä  
jauhoinen peruna / bataatti  
7 dl vettä  
2 kanaliemikuutioita (kasviskin käy)  
suolaa  
riippaus pippuria  
pieni varovainen ripaus muskottipähkinää  
2 tl hunajaa

Keitä kaikki kanaliemikuutioita kera pehmeäksi ja soseuta sauvasekoittimella. Mausta.

Voit laittaa keiton päälle raejuustoa, josta saa proteiinia aterialle. Lisukkeena voit ottaa myös täysjyväruisleipää.

