

Juhan

— tarina
noin 20 kg
kevyempänä



Kevyemmän elämän alku

Juha saavutti ohjelman avulla varsinaisen elämäntapamuutoksen ja jatkaa nyt elämää noin 20 kiloa kevyempänä.

”Luulisi, että mies heräisi tekemään jotain kuntonsa eteen heti, kun smokkivyö alkaa kiertyä ikävästi mahan alle ja omalääkäri kirjoittaa lääkereseptin diabeteksen hoitoon.” Näin kuvailee Juha, vähänlaisesti liikuntaa harrastava opettaja lähtötilannettaan ennen tekemäänsä elämäntapamuutosta.

Juha osallistui työporukkansa mukana Kisakeskuksen Liikunnasta Lisää Virtaa (LLV) -hyvinvointiohjelmaan. Hänelle kutsu mukaan jo täynnä olevaan ryhmään tuli vähän yllättäen, kun ohjelman aloituspäivän aamuna nilkkansa telonut työkaveri joutuikin jättämään paikkansa. Juha tarttui tilaisuuteen: pikainen käynti kotona, mukaan hammasharja, verkkarit, tossut sekä muut vermeet ja menoksi.... Vaimolle hän viestitti Facebookin välityksellä: ” En tule yöksi kotiin...”

Juhan mietteitä LLV-hyvinvointiohjelman jälkeen:

Vastasiko ohjelma odotuksiasi?

Oli paljon parempi kun aikaisempi kuntoremontti. Oli mukava tutustua Kisakeskuksessa uusiin urheilulajeihin ohjajan opastuksella. Hyvä fiilis ja huumori merkitsevät paljon, ohjaajat todella laittavat persoonansa peliin.”

Oliko ohjelmasta sinulle apua liikunnan lisäämiseen arjessasi?

”Kyllä, opin sovittamaan liikunnan paremmin arkeen. Päiväkirjan pitäminen oli koukuttavaa ja sai sitoutumaan koko jakson ajaksi liikkumaan ja kokeilemaan uusia lajeja myös kotona; esimerkiksi kahvakuulasta tuli hyvä lisä viikko-ohjelmaan.”

Saavutitko tavoitteesi?

”Tavallaan ylitinkin, koska kunnon paranemisen myötä painokin putosi. LLV – hyvinvointiohjelma on ehdottomasti hyvä ja toimiva paketti.”

Miten aiot huolehtia liikunnan jatkumisesta ohjelman jälkeen?

”Kyllä tämä patistaa liikkumaan enemmän. Jatkan samaan rytmiin viikko-ohjelmalla, lisään pikku hiljaa räsytystä.”