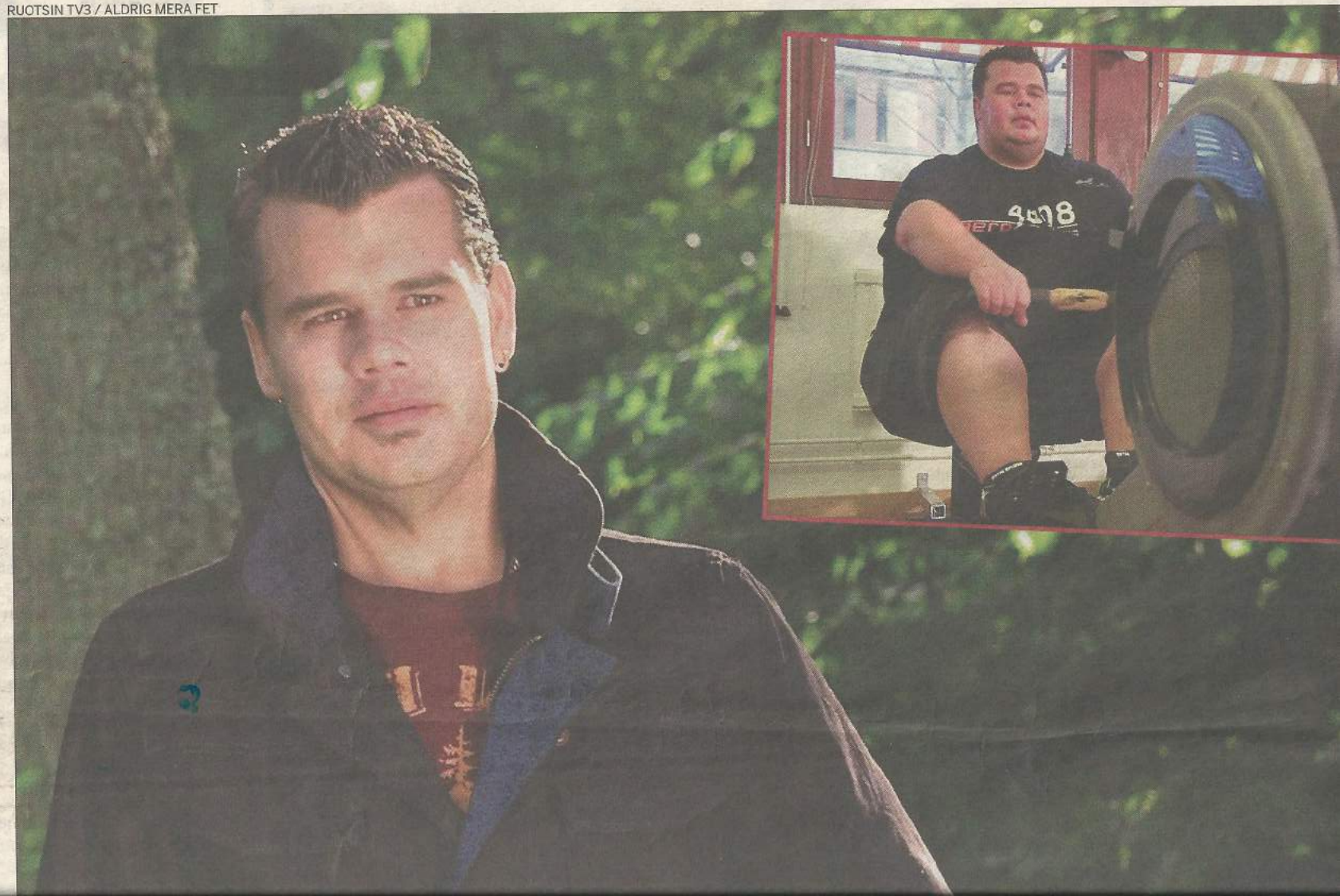
Vuodessa lähti

RUOTSIN TV3 / ALDRIG MERA FET



TERVEYS:

Fredrik Myrén laihdutti superdieetillä puolet painostaan pois.

FREDRIK MYRÉN pelkäsi vielä vuosi sitten kuolevansa lihavuutensa vuoksi. Ruotsalaismies ei pystynyt liikkumaan, saati hengittämään ilman jatkuvia kipuja.

Myrén painoi tuolloin 212 kiloa. Hän oli yrittänyt laihduttaa tuloksetta jo useita kertoja. Myrén oli jopa käynyt läpi mahalaukun pienennysleikkauksen – turhaan.

Käänne tapahtui, kun Myrén osallistui Ruotsin TV3:n *Aldrig mera fet* (Ei enää koskaan lihava) -sarjaan.

Siinä Myrén noudattaa erittäin tiukkaa ruokavaliota ja treeniohjelmaa 11 kuukauden ajan. Ohjelma nähdään Ruotsin televisiossa tämän syksyn aikana.

– Se oli helvettiä, kun et pystynyt pureskelemaan

Siinä Myrén noudattaa erittäin tiukkaa ruokavaliota ja treeniohjelmaa 11 kuukauden ajan. Ohjelma nähdään Ruotsin televisiossa tämän syksyn aikana.

– Se oli helvettiä, kun et pystynyt pureskelemaan ruokaasi tai tuntemaan sitä suussasi, Myrén muistelee pelkästään ravintoliuoksista koostuneen ruokavalionsa alkuhetkiä *Aftonbladetille*.

Tiukka ohjelma teki kuitenkin tehtävänsä. Myrén laihtui alle vuodessa huimat 104 kiloa.

RAVITSEMUSASIANTUNTIJA Anu Kosonen pitää Myrénin kuuria vaarallisena.

– Haluaisin nähdä hänet vielä viiden vuoden päästä, elintarviketieteiden maisteri sanoo.

JÄLKEEN

Myrén ehti laihtua ohjelman kuvauksissa yhteensä yli 104 kiloa. Hän näki ohjelman lopuksi itsestään kuvan ennen ohjelmaa ja purskahti itkuun. – Minusta tuntui pahalta kaikki se, mitä olin itselleni siihen mennessä tehnyt, hän kertoi.

"Vasta kun elämäntapamuutos on kestänyt mullistusten yli, voidaan sen sanoa olevan pysyvä."
Ravitsemusasiantuntija Anu Kosonen

– Tuossa tilanteessa joutuvat maksa ja munuaiset erittäin koville.

Kosonen huomauttaa, että tämänkaltaisissa superdieeteissä vaikein kohta on painossa pysyminen.

OMIEN ruokailutottumuksien muuttaminen on hankalaa. Repsahdus entiseen tapahtuu yleensä jonkin elämää kohdanneen mullistuksen yhteydessä.

– Näinkään suuren kilomäärän pudotus ei todista mitään muuta, kuin että hän osaa laihduttaa. Vasta kun elämäntapamuutos on kestänyt mullistusten yli, voidaan sen sanoa olevan pysyvä.

Omille asiakkailleen hän ei suostuisi Myrénin dieettiä suosittelemaan.

– Hänhän on ollut käytännössä 7 kuukautta ketoosissa. Omilla asiakkaillani lääketieteellisistä syistä suoritetut pisimmät ketoosijaksot ovat olleet 4–5 viikkoa, ja nekin ovat olleet poikkeustapauksia.

KEHUTTAVAA Kosonen löytää Myrénin treeniohjelmasta sekä henkisestä valmennuksesta.

"Se oli helvettiä, kun et pystynyt pureskelemaan ruokaasi tai tuntemaan sitä suussasi."
Fredrik Myrén

– Juuri tuolla tavalla pitäisi treenaus aloittaakin, eli vähitellen. Tosin omia asiakkaitani en treenaisi kuitenkaan ihan seitsemänä päivänä viikossa.

SANNA-LEENA SANTAPAKKA

IS / ANTTI HÄMÄLÄINEN

Olympiavalinta teki Kekkosesta demarin

Entinen kansanedustaja ja Ylen toimittaja Antero Kekkonen (sd) kirjoittaa uudessa muistelmakirjassaan 1950-luvun lopun Kotkasta, jossa kaikki oli seikkailua.

Entinen Yleisradion politiikantoimittaja Antero Kekkonen (oik.) esitteli kirjaansa TV1:n entiselle ohjelmajohtajalle Aarre Elolle.

Kekkoselle, 66, Kotkan Haukkavuori on enemmän kuin pelkkä maamerkki, jonka jokainen Kotkaan tulija huomaa. Kekkonen kertoo *Haukkavuoren poika* (Kellastupa) -kirjassa erittäin elävästi pojannassikan kasvamisesta korkeuksiin kohoavan vesitornin juurella.

Kirjan ulkopuolella hän paljastaa paikan merkinneen vielä enemmänkin.

– Menin sinne muun muassa silloin, kun vaimoni kuoli vuonna 1988. Silloin mietin aika paljon syntyjä syviä. Sitäkin, pitäisikö senhetkiset piirit jättää, silloin tuore kansanedustaja kertoo.

Kirjassa nuoren pojan elämä vaikuttaa jännittävältä: suurin sankari oli mäkihyppääjä **Tauno Luiro**, jonka jäljissä Kekkonen halusi mäkihyppääjäksi. Kotkassa myös Keisarikunnan jatsi oli ainutlaatuinen ilmiö ja satamaan saapuvat valtamerilaivat toivat puhurin ulkomaailman asioista.

– Pikkupojalle urheilu oli tärkeintä. Muuten minua kasvattivat eniten satama ja erilaiset työpaikat. Niitä oli useita jo ennen armeijaan menoa. Siinä maailmassa nuori aikuistui nopeasti, Kekkonen

104 kg!

ENNEN

Ruotsalaisen Fredrik Myrénin elämään tuli treenit muun muassa soutulaitteen kanssa, kun hän osallistui viime syksynä Ruotsin TV3:n Aldrig mera fet -ohjelmaan.

Näin Fredrik laihtui

TREENIT

Ohjelmassa liikuntaa harrastetaan viikon jokaisena päivänä. Ravitsemusneuvoja Anu Kosonen pitää ohjelmaa hyvänä, kunhan yksi päivistä on todella kevyt.

1. kuukausi:
Treenikerrat rauhallisia, lenkkeilyä ja kävelyretkiä.

2. kuukausi
Treenausta soutulaitteella. Aluksi intervalleja viiden ja kymmenen minuutin välein. Lisäksi lenkkeilyä ja kävelyretkiä.

3. kuukausi
Treenausta soutulaitteella, lenkkeilyä sekä lyhyitä treenejä crosstrainerilla sekä kuntopiiriä.

4. kuukausi
Pidempiä treenejä crosstrainerilla, soutulaitteella sekä kuntopiiriä. Ripeitä kävelylenkkejä ja myös tehokasta sauvakävelyä.

5–9. kuukausi
Ryhmäliikuntaa kuntopiirissä, korkeasykkeisillä "body attack" sekä "body pump" -tunneilla sekä soutulaitteella treenausta. Juoksulenkkejä.

10.–11. kuukausi
Ryhmäliikuntaa ja kymmenen kilometrin juoksulenkkejä. Rankkaa kuntosalitreeniä personal trainerin avustuksella.

▶KAUPPAPAIKKA

ENNUSTAJA
SELVÄNÄKIJÄ
0700-57000
Rakkaus, ihmissuhteet, talous, terveys, työ, yksinäisyys, uskottomuus, muutos elämässä. Kokemus 50-luvulta alkaen, luotettava, syvästi vastuunsa tunteva, sympaattinen ennustaja-selvänäkijä tulkitsee elämän tilannetta henk.koht. 24 h/vrk. UNIL PL 64, 00511 Hki, 2,19 €+pvm

TÄNÄÄN
PE 16.11.
KLO 21–04
DINGO
Ravintola Stone
Humikkalanrinne 1
Mellunkylä, HKI
P. (09) 2245 772
KE 5.12.
PANDORA (SWE)

POLARIS
// UUSI RMK 600
ES 144" '13
125 hv / 206 kg

» VAIN
11.690,- +tk
Rahoitus alk. 150,-/kk
Laske sopiva kk-erä laskurilla.
» POLARIS.FI

Spa & Shop
Kuopiossa

Kylpyläloma 2 vrk
109 e / hlö / 2 hh
Hinta sis. aamiaisen, kylpylän, ja kuntosalin vapaan käytön, lomaohjelmaa (ma-la). Voimassa 4.11.-9.12.2012. Koodi "Marrastarjous". Myös edullisempi hostelli.
Uusi suuri kauppakeskus (90 liikettä) avattu IKEAn viereen.

ILTA-SANOMAT KAUPPAPAIKALLA KAUPPA KÄY.
Lisätietoja: IS Mediamyynti, puh. 09-1221 ja www.iltasanomat.fi/mediaperhe

VAIHDA KESTÄVÄÄN HONDAAN

DIEETIN AIKAINEN HENKINEN VALMENNUS

▶ Fredrik Nyrén tapaa henkilökohtaisen painovalmentajan kanssa kerran viikossa.

▶ Nyrén tapaa muiden painonpudottajien kanssa ryhmässä kerran viikossa.

▶ Puhelinkeskusteluja Aldrig mera fet -ohjelman henkilökohtaisen valmentajan **Erika Rosenbaumin** kanssa viikoittain.

Lähde: Aftonbladet

10.–11. kuukausi

Ryhmäliikuntaa ja kymmenen kilometrin juoksulenkkejä. Rankkaa kuntosalitreeniä personal trainerin avustuksella.

RUOKAVALIO

1.–7. kuukausi

Vitaminoitua ravintojuomaa, vettä ja kahvia. Muutama Omega 3 -rasvahappokapseli päivässä.

8.–11. kuukausi

Pieniä määriä ruokaa "nyrkkimallin" mukaan: nyrkillinen proteiinia, nyrkillinen kypsennettyjä vihanneksia ja nyrkillinen kylmiä vihanneksia samalla lautasella. Maksimissaan 1 500–1 700 kaloria päivässä.

(Ravintoneuvoja **Anu Kosonen** korostaa, että kenenkään ei pitäisi kuvatunlaiselle ruokavaliolle ryhtyä ilman lääkärin ja ravitsemusasiantuntijan valvontaa.)

Lähde: Aftonbladet

kertoo.

Kirjan julkistustilaisuudessa eilen saatiin selko siihenkin, miksi Antero Kekkonen kasvoi lopulta demariksi. Syitä oli kaksi.

– Minulla oli kova herraviha. Se tuli siitä, ettei nyrkkeilijä **Olli Mäkeä** valittu Rooman olympialaisiin vuonna 1960. Ajattelin, etteivät herrat kyllä mitään tiedä, Kekkonen muistelee urheilun politisoituneisuutta.

– Toinen syy oli kommunistien ja sosialidemokraattien välinen taistelu satamassa. Minulla oli työkaverina kova marxisti-leninisti, joka julisti solidaarisuuden voittavan imperialismin. Kun olisi tarvittu ihmisen kokoista solidaarisuutta työkaverin auttamiseen, niin sitä ei hänestä löytynytkään.

SIMO HOLOPAINEN

Haukkavuoren poika kertoo asioista, jotka olivat olennaisia nuorille pojille 1950- ja 60-luvuilla.

109 € / hlö / 2 hh

Hinta sis. aamiaisen, kylpylän, ja kuntosalin vapaan käytön, lomaohjelmaa (ma-la). Voimassa 4.11.-9.12.2012. Koodi "Marrastarjous". Myös edullisempi hostelli.

Uusi suuri kauppakeskus (90 liikettä) avattu IKEAn viereen.

KYLPYLÄ HOTELLI RAUHALAHTI

KUOPIO www.rauhalahti.fi
www.facebook.com/rauhalahti
Puh. 030 608 30

Lankapuh. 0,072 €/min. + 0,0821 €/puhelu. Matkapuh 0,19 € / min.

NYT MÄÄRÄERÄ
HONDA TRX500FE
6.990 €
(sh. 7.990 €)
PYYDÄ TARJOUS
HONDAMÖNKIJÄT.FI
HONDA Tarjous voimassa 31.12.2012 asti.

LOMATAHDET

TALVEN TAIKA...

SALLAN ladut ja rinteet kutsuvat lomailijaa
Huoneistot Sallassa
4-11 hlölle vkot 8-16
800 – 1400 eur/vko

SAARISELÄLLÄ upeat kelohuvilat vkot 8-11
8-10 hlölle 2800 eur/vko

www.lomatahdet.fi
p. 050 586 7215

EDULLISTA JA IDYLLISTÄ majoitusta Ylläksellä.
2-12 hlön mökkejä, avanto, kota, ladut ja kelkkareitit pihalta.

www.yllas-lainio.fi
p. 0400 568 251

CHEF WOTKIN'S
Laatua lautaselle

Miina Äkkijyrkän alkuperäiskarjaa KYYTTÖÄ.
Maukasta, vähärasvaista lihaa keittoon, pataan tai jauhelihana.

Chef Wotkin's palvelutiskit
PRISMA ITÄKESKUS
Vanhanlinnantie 1, 00900 HKI
Puh. 010 766 8912
S-MARKET SOKOS HELSINKI
Postikatu 2, 00100 HKI
Puh. 010 766 1047

Lihatukku Veijo Votkin Oy
TEHTAANMYYMÄLÄ
Vanha talvitie 8, 00580 Helsinki
Puh. (09) 774 33 477
avoinna ma-pe 7-18, la 7-15
tehtaanmyymala@votkin.fi
www.votkin.fi