

Katrin  
kavatseb  
kevadeks  
saavutada  
oma unistuste  
kaalu.

# SINU Cosmo postkast

## “Miks ma tahan kaalust alla võtta?”

*Tutvustame sulle Katrinit (27), kes hakkab Cosmo ja Figuurisõprade ühiseksperimendi käigus tervislikus rütmis kaalu kaotama.*

“Tere, mina olen Katrin. Oma 172 cm pikkuse juures kaalun 76–77 kilo ja mu eesmärk on (taas) kaaluda 65 kilo. Kaaluga olen võidelnud juba aastaid.”

Tundub, nagu oleks tegu anonüümsete kaalulangetajate klubikoosoleku avasõnadega. Kaaluklubi küll, aga mitte anonüümne. Katrin hakkab Cosmo eksperimendi käigus Figuurisõprade spetsialisti **Kaja Tormi** nõustamise abil kaalu kaotama, tervislikult ja just tema kehale sobival viisil. “Eeldatavasti peaks selleks miinimumprogrammi järgides (500 g nädalas) kuluma viis kuud, maksimumprogrammi (1 kg nädalas) tehes võib minna kiiremini, kõik oleneb salenevast, ka väikesed tagasilöögid on tavapärased,” räägib Kaja.

Figuurisõprade programm, mille on meie kliimat ning toidukultuuri ajalugu

ja iseärasusi arvesse võttes kokku pannud Eesti ja lähiriikide toitumisspetsialistid ja arstid, on aidanud kaalu kaotada tuhandetel naistel. Nüüd on Katrini kord.

### Esimest korda kaalust alla

“Kaalunumbri olemasolu hakkasin teadvustama pärast keskkooli lõpetamist, kui kolisin Lääne-Virumaalt Pärnusse, sain kingituseks auto ja võtsin aastaga umbes 10 kilo juurde. See ei häirinud mind aga niipalju, et ma midagi radikaalset ette oleksin võtnud.

Tartusse läksin õppima 2004. aastal, siis liitusin esimest korda Kaalujälgijatega. Osalesin programmis umbes kolm kuud ja kaotasin kilosid edukalt, kokku ligi 5 kg. Kuid siis tulid jõulud, koolivaheaeg ja sess...”

### Mida teeb istuv töö

“Olen läbi teinud kunagi Cosmopolitanis ilmunud dieedi, mis tähendas minu tavapärase elustiiliga võrreldes ääretult energijaest programmi, aga see töötas väga hästi. Kaal langes umbes üks kilo päevas! Pidasin dieeti päris pikalt, kuigi lubatud oli ainult nädal aega. Kuna see nii hästi töötas, tundsin hasarti kaalu edasi langetada. Jõudsin peaaegu soovkaaluni, ainult mõni kilo jäi puudu – kaalusin siis 67 kg.

Pidev nälgjatunne ei ole siiski õige ning karm kava ja paaniline salenemisele keskendumine mõjutas minu edaspidist mõtlemist niivõrd, et kulus mitu aastat, enne kui suutsin taas selle teemaga tegeleda.

Pärast Tartu ülikooli lõpetamist kolisin Pärnusse tagasi ja läksin tööle raamatukogusse. Pole ilmselt vaja mainida,

mida istuv töö inimesega teeb. Vahelduva eduga üritasin ka ise kodus Kaalujälgijate süsteemi järgi toituda, aga minu puhul on ülioluline rühma tugi ja teadmine, et pean iga nädal kellegi teise ees kaalu peale astuma. Hakkasin käima *shaping*’us, hiljem aeroobikas. Et söömist ma kontrolli all ei hoidnud, polnud ka tulemusi.”

### Flirt rasvase toiduga

“Minu ülekaalu põhjuseks on pideva kontrolli puudumine ja selle tulemusena *jojo*-efekt. Periooditi tahan sporti teha ja tervislikult toituda – ning kaal langeb. Kuid siis kaob tahtejõud, luban endale seda ja teist, alguses vähehaaval, ja nii see läheb, kuni leian end jälle tohutuid toidukoguseid sisse külveldamas. Ja kilod tulevad tagasi. Ma ei ole magusasõber, muffinid ja šokolaad mind ei ahvatle, aga tunnistan – armastan rämpstoitu. Olen tihti kuulnud, et tervislikult toitudes ei tahetagi enam midagi rasvast. Minu puhul see nii

## “Suudaksin püsida kaalus, mis tekitab minus enesekindlust.”

pole. Isegi kui ma olen kuid suutnud hoida tervislikku joont, hakkab mul fritterist tuleva põlenud rasva lõhna peale endiselt suu vett jooksuma.”

### Ei rannale ja seelikutele

“Aastaid ma häbenesin ennast. Varem ei kandnud ma isegi seelikuid ega kleite, sest pidasin oma jalgu niivõrd

### Jälgi blogi

Katrin räägib edusammudest oma blogis [katrinjakaal.wordpress.com](http://katrinjakaal.wordpress.com).

Vaata ka [www.figuurisõbrad.ee](http://www.figuurisõbrad.ee).

koledaks. Ja teiste ees lahtiriietumine oli täiesti välistatud (ka rannas!). Nüüd on asjad mõnevõrra paranenud, käin meelsasti seelikute ja kleitidega, mis on pükstest ilusamad ja pigem rõhuvad keha positiivseid omadusi. Olen endaga leppinud ega häbene, aga ma tean, et suudaksin püsida kaalus, mis tekitab minus enesekindlust. Hetkel olen vallaline, aga ma ei süüdistas selles oma kehakaalu.”

### “Nüüd võtan end kätte.”

“Minu kaaluajaloo “tippheteks” oli 2009. aasta suve lõpp, kui saavutasin müstilised 88 kg. Pärast šokeerivat kaalu peal käimist otsustasin end käsile võtta. Alguses hakkasin metsas kõndimas käima, sest ma ei julgenud spordiklubisse minnagi. Vaikselts proovisin joosta, aga ega ma eriti üle 500 meetri jõudnud. Tellisin internetist Figuurisõprade ühikuraamatu ja muid materjale. Rühma ma ei läinud, osaliselt raha pärast, teisalt üksi ei tahtnud ka.

2010. aasta maikuuks olin saanud kehakaalu 73 kg peale. Hea, aga mitte piisavalt. Et mu iseloom on nõrga-poolne, hädasti oleks vaja motivatsiooni ja kontrolli, otsustasin osaleda Cosmo ja Figuurisõprade ühiseksperimendis. Lõpptulemuse loodan saavutada kevadeks ja loomulikult motiveerivad mind kõik Cosmo lugejad, kelle ette ma oma uue välimusega astuma pean.” ■

uus!

### Volcano XTRA Explosive 1010N volüümitušš

- Extra kaharus mega-harja abil
- Sügavmust toon laavakivi pigmendist



Ultimate Definition pikendav 1010N ripsmetušš

- Täpne ja ripsmeid eraldav elastne kummihari



No End Intense black 1010Z ripsmetušš

- Kaharad ja pikad ripsmed
- Mustadest mustem toon

MANHATTAN

EXPRESS YOURSELF  
WWW.MANHATTAN-COSMETICS.COM