

Aimar: «20 kilo kadus möödaminnes!»

Aimar Silivälja pole põrmugi nõus väitega, et dieeditamine on naiste pärusmaa. Tema võttis end kätte ja on kaotanud juba üle 20 kilo!

Aimar on 27 aastat vana ja 178 sentimeetrit pikk. Veel mullu suvel kaalus ta ligi 150 kilo. Seda oli palju, aga Aimar ütleb ausalt, et ise poleks ta vist viitsinud end kätte võtta. Teda utsitas Figuurisõprade rühmajuhist õde Eiri – teenekas kaalulangetaja, kes kaotas 40 kilo. «Ma siis mõtlesin, et hea küll, võin ju ka ühineda, kuigi otseselt ei ole mul kaaluga kunagi väga suurt probleemi olnud.»

Suurt probleemi ehk mitte, aga vahel kippus suur kere meeolehärra tege-ma küll. Kord otsis Pärnumaal õpetaja ametit pidav Aimar Tallinna poodidest lühikeste käistega särki ega leidnudki. Isegi suurused 2XL ja 3XL olid väikesed. Naera või nuta, aga selge oli, et saleda-mana on elu ikka kergem. Nii Aimar siis õe kannul Figuurisõpradega ühineski.

Õlut võib!

Kui naistel on enamasti raske loobuda magusast, siis meeste nõrkuseks peetakse õlut – et mis sa sest saunast teed, kui end õllega värskendada ja vorstikestega premeerida ei saa? Aimar ei ole selles mõttes klassikaline mees, sest kange alkohol pole talle iial meeldinud ja saunas saab ta käidud ka õlleta.

Teistele julgustuseks ütleb ta, et ega õllest ei peagi loobuma. «Tuleb lihtsalt prioriteetidid paika panna. Kui tahad saunaõhtul õlut juua, siis sõltuvalt sulle lubatud ühikute arvust võid sa seal neid juua lausa seitse-kaheksa, aga päeva jooksul leiba, saia, kartulit süüa siis ei saa,» toob ta näite. «Üks-kaks õlut õhtu jooksul ei tapa veel kedagi, aga kartuli-krõpse ei maksaks kõrvale süüa. Selle asemel võid ju võtta kuivatatud liha.»

Tühja kõhtu Figuurisõpradega liitunud mehed tunda ei tohiks. Neile lubatud toidukogused olevat nii suured, et vahel vaata et ei jõua kõike ära-gi süüa! «Lihaühikuid ja teraviljaühikuid ja

süsivesikute ühikuid jäi mul vahepeal ikka päris palju üle,» nendib Aimar ja märgib, et aega lõputuks õgimiseks tal lihtsalt napib. «Kui tulen töölt koju kella viiest ja mul on veel ports töid parandada, siis mul ei olegi aega süüa. Koolis lähevad vahetunnid rohkem järgmiseks tunniks valmistumise või puhkamise alla.»

Kuid ainult sellest, et vaatad, mida suhu pistad, ei piisa. «Ma peaks iga päev päris kõvasti trenni tegema, aga ma lihtsalt ei viitsi niisama tühjalt tampida,» muigab Aimar. Nii ongi ta liikumise sättinud trajektoorile kodu-töö-kodu. «Töölt tulles on mul eesmärk – tahan koju jõuda. Aga niisama ei viitsi eriti, läheb igavaks!» Tööl ja koju kõmpimisest piisabki, sest sedasi marsib Aimar päev maha kuus kilomeetrit. «Raskem on puhkuse ajal ja nädalavahetustel. Siis tuleb otsida rohkem tegevust.»

20 kilo nagu poleks olnudki

Aimari kaaluvõitlusest teavad vaid paar sõpra. Veidral kombel pole ükski kolleeg 23,4 kilo kadumist märganudki! Aimarit see imestama ei pane, sest peale vaadates ei märka ta seda isegi – ju oli kaal enne nii suur! Mõned riided on muidugi laiaaks jäänud, kuid kõige suurem erinevus olevat enesetundes.

«Käisin eelmisel aasta Hiiumaal sõbra juures. Seal oli vähe maad rattaga sõita, et mere äärde ujuma minna – see võttis ikka päris võhmale. Nüüd sõidan 11 kilomeetrit poole tunniga ja pole midagi!»

Aimari soovkaal on 120 kilo. Selle eesmärgini loodab ta jõuda juba suve lõpuks. «Praegu olen küll mõelnud, et

kuna see minu elu otseselt ei häiri, siis võiksin seda elustiili jätkata. Mulle on see nii sisse juurdunud, et sellest välja tulla on raske,» kinnitab ta, et ka tervislikest eluviisidest võib sõltuvusse sattuda. **MARIA RÄHN**



MITTE KORRALIK MEES: Aimar arutleb, et kui naised hakkavad bikiinihooaja eel nälgima, siis üks korralik Eesti mees ütleb, et enne randa minekut tuleb kortsud sirgeks süüa. «Arvavad, et õige mees peabki olema selline tubli ja kogukas.» Tema pole sellega nõus.

FOTOD: URMAS LUIK, ERAKOGU

Aimari õde õpetab, kuidas meest toetada

Figuurisõprade mentori Eiri Silivälja (pildil) sõnul on meestel kõige keerulisem otsustada, et nüüd tuleb oma kehaga midagi ette võtta! Enne sisendatakse endale tükk aega, et ülekaaluline on ka hea olla. Siin võikski tulla appi naine.

- Ära kasuta šokimeetodit ehk ära halvusta meest ja ära võrdle teda mõne trimmis filmistaariga. Selle asemel julgusta kaasaat vaikselt kergemat elu elama, andes samas märku, et ta on igas kaalus kallis. Piitsa asemel präänikut!
- Alguses on mehele harjumatu kõike söödut üles kirjutada ja kaaluda. Aita teda! «Paljud mehed ütlevad esimeses loengus, et annavad kodus naisele asjad kätte, küll tema siis vaatab, kuidas toidud valmis

tegema peab,» märgib Eiri.

- Mehed algul pelgavad Figuurisõpradega liituda. Aga kui probleem on tõesti tõsine ja mehel ise dieeti pidada raske, julgusta teda seda konkreetset sammu astuma. Eiri kinnitab, et kord juba rühmaga ühinenud mehed on väga hoolsad.

«Neil on alati mingi plaan, miks, kui palju ja kui kiiresti nad alla tahavad võtta,» kiidab Eiri. «Neil on energia: tulen, teen ja näitan!»

- «Üks saunaõhtu võib vahel kogu nädala edusammud rikkuda,» hoiatab Eiri. Aga mõistagi ei näaguta hoolitsev naine oma mehe kallal sõpradega väljas käimise pärast. Ta kiidab saavutatud edusammude eest ja poetab justkui muuseas, et kui kahju oleks see edu nullida!



Vabasta end pisimuredest – kasuta ühekordseid piknikunõusid



Kaunist suve & palju päikest soovib **Sveiger** KES SIIS VEEL...