

# Üheskoos 154 kilost priiks!

Teie ees on aasta figuurisõbra finalistid – üks ilusam (ja kõhnem!) kui teine. Kusjuures, figuurisõpradega on liitunud juba 10 000 huvilist, kes ühtekokku on kaotanud 10 tonni liigset kehakaalu! Aplaus!

KERTTU JÄNESE

FOTOD: KALEV LILLEORG, ERAKOGU



Enne



**HELI LAARMANN** (33)  
Delfi naisteka lemmiku ja 2010. aasta parima figuurisõbra kaela kaunistab täisteramakaroidest kee, sest need on suurepärased heade süsivesikute allikad. Kuigi pealtnäha paistab välja vaid Heli kaalukaotus, on tegelikult muutunud kardinaalselt kogu tema elu – nagu ta ise ütleb: kaalu kõrval on sama tähtis sisemine tasakaal. Näiteks on Helist saanud gurmaan, sest tervislikke toitumispõhimõtteid järgides on võimalik teha erilisi hõrgutisi! Hiljuti täitus veel üks tema suur unistus – ta sai *bodybalance*'i instruktori litsentsi.  
**PIKKUS:** 160 cm  
**KAAL ENNE:** 96 kg  
**KAAL PRAEGU:** 53 kg  
**KAOTAS:** 43 kg  
**SOOVKAAL:** 53 kg  
**MAHAVÕTMISEKS KULUNUD AEG:** 2,5 aastat



Enne



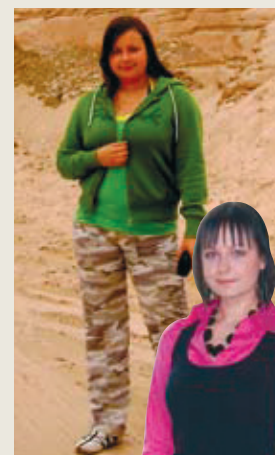
**MARIA HÄÄL** (23)  
Miniseelik kuulus Maria riidekappi ka siis, kui teda oli 17 kilogrammi rohkem. Praegu aga on kaunitari näol lausa müstiline sära – see on rõõm eesmärgi täitumisest. Ratsasporti ja tennist armastav naine tõdeb, et figuurisõpradega liitudes tekkis tal tõeline hasart, mida ta seni oli tundnud vaid sporti tehes. Ja nüüd on pingutamise tulemus käes!  
**PIKKUS:** 178 cm  
**KAAL ENNE:** 94,3 kg  
**KAAL PRAEGU:** 76,6 kg  
**KAOTAS:** 17,6 kg  
**SOOVKAAL:** 75,9 kg  
**MAHAVÕTMISEKS KULUNUD AEG:** 6 kuud



Enne



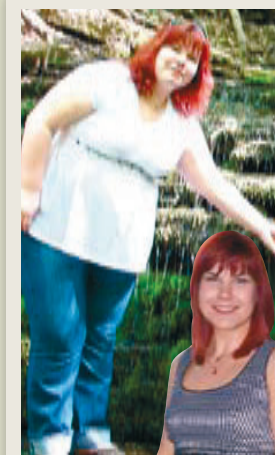
**AIVI AIGRO** (40)  
Arstist Aivi ei liitunud kaalujälgijatega siis, kui presidendiproua manitses arste oma kaaluga tervislikuks eeskujuks olema. Tema tegi selle targa otsuse juba nädal varem. Tema motoks on: alustan uuesti, jätkan, ei loobu! Üks samm korraga, stressivabalt.  
**PIKKUS:** 175 cm  
**KAAL ENNE:** 109,2 kg  
**KAAL PRAEGU:** 76,8 kg  
**KAOTAS:** 32,4 kg  
**SOOVKAAL:** 74 kg  
**MAHAVÕTMISEKS KULUNUD AEG:** 47 nädalat



Enne



**SIGNE PROTSIN** (23)  
Figuurisõprade veebis rahva lemmikuks saanud Signe ütleb, et pole enam sõltuvuses söögist, vaid figuurisõprade programmist. Ta pole enam ka oma eesmärgiga üksi – toetus, mida ta igal nädalal grupilt saab, on hindamatu. Ehkki iga ettevõtmine käib tõusude ja mõõnadega, usub Signe, et elurõõmust hakkab pakatama igaüks, kes oma enesetunde paremaks muutmiseks kas või väikese sammu astub.  
**PIKKUS:** 168 cm  
**KAAL ENNE:** 82,9 kg  
**KAAL PRAEGU:** 62,6 kg  
**KAOTAS:** 20,3 kg  
**SOOVKAAL:** 62 kg  
**MAHAVÕTMISEKS KULUNUD AEG:** 11 kuud



Enne



**HELENA SIEMANN** (36)  
Figuurisõprade flaieri modell Helena muigab: kuulsuse koormat on kergem kanda kui lisakilosid. *Line*-tantsu harrastav naine kummutab müüdi, et nn Ameerika rahvustantsu austaja sööb treeningupausidel hamburgerit. Helena seadis esikohale toitumise tervislikumaks muutmise ja parem välimus tuli boonuseks kaasa.  
**PIKKUS:** 164 cm  
**KAAL ENNE:** 108,8 kg  
**KAAL PRAEGU:** 67,2 kg  
**KAOTAS:** 41,6 kg  
**SOOVKAAL:** 65 kg  
**MAHAVÕTMISEKS KULUNUD AEG:** 18,5 kuud