



Annastiina

Elämä hallintaan!

Kaksi vuotta sitten muutin takaisin Suomeen juurettomana työnarkomaanina. Olin asunut ja työskennellyt kymmenen vuotta ulkomailla. Perheettömyyden ja juurettomuuden olin oppinut korvaamaan työllä ja stressillä: huonokuntoisuus, liikalihavuus ja työstressi olivat kohottaneet verenpaineeni sairaalloisen korkeaksi. Muuttaessani takaisin Suomeen halusin muuttaa myös itseäni terveempään suuntaan. Nelikymppisenä päätin, että minun oli aika antaa itselleni mahdollisuus terveeseen, pitkään elämään. Valitsin personal trainerin lääkkeiden sijaan, ja onneksi se personal trainer oli Jarno.

Jarnon tekemä alkukartoitus sysäsi minut miettimään kaikkia niitä syitä, minkä vuoksi olin menettänyt oman elämäni hallinnan. Tuskin kukaan meistä haluaa tahallaan torpedoida omaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan; minä ainakin olin huomaamattomasti ja tahattomasti ajanut elämäni pois akseliltaan. Koulussa olin kyllä urheillut intohimoisesti ja monipuolisesti ja syönyt terveellisesti, mutta opiskelu ja työ antoivat minulle tekosyn korvata ruoka kahvilla ja liikunta valvotuilla öillä. Jarno laati minulle valmennusohjelman, joka otti huomioon, mistä tulin ja minne halusin mennä. Hän huomioi kärsimättömän, täydellisyyttä tavoittelevan luonteeni ja kuntoni ja ne tavoitteet ja visiot, joihin pystyimme molemmat sitoutumaan. Valmennusohjelmasta tulikin heti alkuunsa tarpeeksi vaihteleva, haastava ja inspiroiva, ja Jarnon ammattitaidolla sitä on muokattu juuri sopivin väliajoin, jotta oma innostukseni ja motivaationi ovat säilyneet tässä projektissa.

Tärkeimmät muutokset, jotka Jarno on saanut minussa aikaan, liittyvät omiin asenteisiini, siihen miten suhtaudun ruokaan ja syömiseen, omaan kehooni ja omaan elämään. Jarno on opettanut minua oivaltamaan terveen ruokavalion merkityksen, ja pikku hiljaa olen päässyt irti negatiivisista mielikuvista, jotka aiemmin liitin syömiseen. Myös omakuvani on tervehtynyt: täydellisyyden tavoittelusta ja ulkonäköön keskittymisestä olen Jarnon avulla siirtynyt kehon toiminnallisuuden arvostamiseen. Ja toki vartalokin on painonpudotuksen ja säännöllisen treenaamisen myötä muuttunut edukseen, mutta se ei ole ollut itse tarkoitus. Tärkeämmäksi on muodostunut kehon hallinnan, lihaskunnon ja funktionaalisuuden lisääminen. On ollut mahtavaa huomata, mihin kykenen, kun lihaskunto ja kestävyys ovat kasvaneet näinä kahtena vuotena.

Jarmon myötä olen oppinut hallitsemaan paremmin omaa elämääni: Oikeanlaisen liikunnan ja syömisen myötä minusta on tullut terveempi ja jaksavampi. Rankat treenit selvästi tasapainottavat stressaavaa työtäni esimiehenä. Työ ei olekaan enää koko elämäni. Ja terveellinen ruokavalio, jossa on tarpeeksi proteiinia, rasvaa ja hiilihydraatteja ja tarpeeksi energiaa, auttaa minua jaksamaan pitkät työpäivät - ja antaa potkua myös vapaa-aikaan.