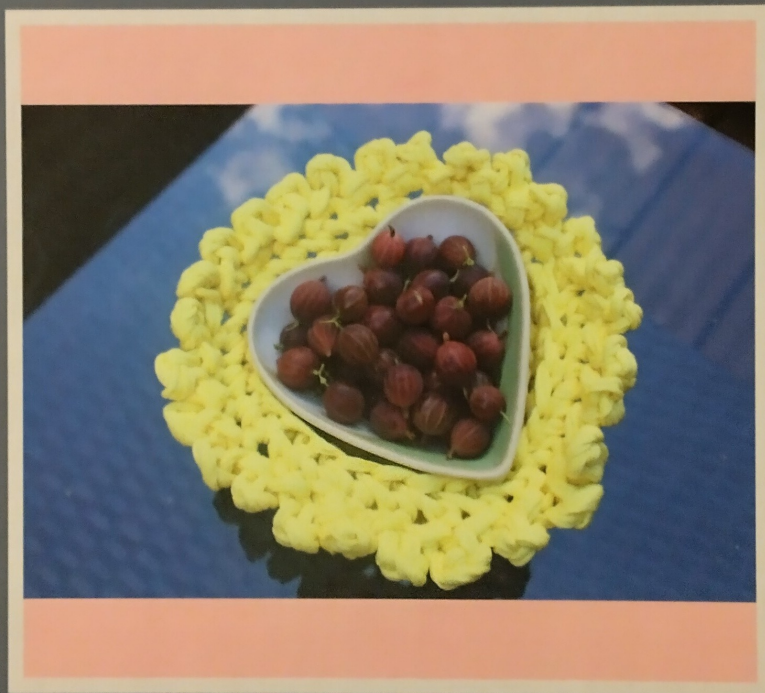


KEVYET JALAT

Tervettä elämää etsimässä



Lea Tuulikki Niskala, Rea Seeck

KEVYET JALAT

Lea Tuulikki Niskala

Rea Seeck



© 2026 Lea Tuulikki Niskala, Rea Seeck
Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa
ISBN: 978-952-80-6120-5

KEVYET JALAT

Lea Tuulikki Niskala ja Rea Seeck

ILOINEN ALOITUS

ILOINEN ALOITUS

ILOINEN ALOITUS

Mietitäänpä tätä asiaa monelta kannalta, sillä kaikki minkä teet itsesi eteen on hyväksi sinulle itsellesi. Vain sinä voit tehdä jotain asian eteen. Päätös ja ratkaisu ovat sinun vallassasi.



Lea ja Rea

Aloitus

Lea ja Rea

Me olemme jälleen ryhtyneet satunaisen inspiraation innoittamina kirjoittaa kirjaa aiheesta, jonka kanssa kamppailemme päivästä toiseen, jopa vuodesta toiseen. Kyseessä on painonhallinta. Olemme lukeneet molemmat useita kirjoja, jotka ovat samansisältöisiä.

Viestitin Realle, että tehdäänkö laihdutuskirja, samaan tapaan kuin aikaisemmin kirjoittamamme ”Tunnelmatreffit” kirja. Minua vähän jännitti, millaisen vastaanoton tämä ajatus saisi. Saapuessani Rean luo, Rea kysyy uteliaana, mitä tämä juttu pitää sisällään.

Epäilemme kuitenkin sitä, kiinnostaisiko tämä muita. On tietenkin arveluttavaa lähteä antamaan ajatuksia eteenpäin, mutta kuitenkin uskomme siihen, että joku voi saada puhtia aloittamiseen ja uskoa siihen, että olemalla sitkeä ja sisukas, voi saavuttaa sen, mitä tavoittelee.

Eihän tämä kuitenkaan ole laihdutuskirja, enemmänkin kertomus siitä, että aloittamisen jälkeen tuli myös repsahduksia. Uudelleen aloittamisessa on aina omat vaikeutensa, ja kamppailimme monen yrityksen kautta elämäntapaa muuttaen kohti terveellisempää elämää.

Kirjan syntymisessäkin on ollut paljon vaikeuksia, sillä sisältö muuttui koko ajan. Kun kirjaa korjattiin moneen otteeseen, ehkä nyt vihdoin olemme saaneet sen sellaiseksi, että siitä voisi ehkä olla hyötyä painonhallinnassa myös lukijalle.

Painotamme vielä sitä, että tiedot eivät ole kuin oman puurtamisen kautta ja julkisista tiedoista koottuja asioita, joista olemme yrittäneet selvittää, miten ne soveltuisivat käytännössä tässä elämän mittaisessa. Iäkkäämmällä ihmisellä on ehkä erilainen näkökanta ja tavoite kuin nuoremmilla.

Lea

Keskustelemme vilkkaasti, mikä kirjalle tulisi nimeksi. Sopsisiko nimeksi ”Kevyet jalat”. ”No, nimi osuu kohdalleen”, sanoo Rea, ”jalat ovat minulla hyvin kankeat.” Minäkin olen todennut, että paino on liian korkealla ja painoindeksit myös.

Laihdutusruoat, kevytjuomat ja kevytruoat muka laihduttavat, eivät suoranaisesti. Ne ovat vielä epäterveellisiä. Ainoa puhdas juoma on vesi, vai onko sekään. Puhutaan paljon siitä, että kaikki makea pitäisi jättää pois. Onko niin, jos jättää makeuden kokonaan pois, niin retkahtaako helpommin ja syö entistä enemmän, kun tuli vaje. Toiset syövät vain viikonloppuisin makeaa tai sitten voi syödä koska haluaa, mutta vähän.

Molemmat olimme edellisenä iltana vähän ”bileissä”, Rea Tupperware-kutsuilla ja minä keramiikan kutsuilla. Totesimme molemmat, ettei silloin voi olla ottamatta herkkuja. Tämähän näkyi heti aamupainossa. Sehän on luonnollista. Pitäisi varmaan miettiä, miten nopeasti ylimääräiset annokset kuluvat ja päästään takaisin normaaliin painoon, mikä se nyt sitten onkin.

Olemme tärkeän asian äärellä. Terveytämme on vaakalaudalla. Aluksi päätimme tavata ja jutustella yrityksistämme. Kokoontumiset olivatkin alussa ihan hyviä ja niiden ansiosta saimme suunniteltua tavoitteet. Keskustelimme paljon erilaisista laihdutusmetodeista. Kuitenkin kummallakin oli jo oma totuttu tapa keventää. Enemmänkin tarvitsimme kannustusta ja tukea. Niitähän saamme toisistamme.



Laihdutuskirjoja on kaikenlaisia, kaiken henkisiä ja erityyppisiä. Tämä kirjamme on taas omanlainen. Emme niinkään anna ohjeita laihduttamiseen, emme neuvo, vaan kerromme yrityksestämme saada jokunen kilo pois. Sehän ei iäkkäämmälle ole kovin helppoa. Emme ohita epäonnistumisia, niitähän tulee jokaiselle. Tavoitteenamme on saavuttaa pysyvä muutos elämäntapoihimme. Siksi kirjan nimeksi tuli Kevyet jalat.

