



Teksti: TIMO ELO
Kuvat: JUKKA MYKKÄNEN

■ Tamperelaiset kouluttajat Elina Lammi ja Sirpa Tammi haluavat herätellä ajatuksia oikean ravinnon ja oman tyylin tuntemisen suhteesta hyvään oloon. - Kurseillamme kerromme kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jonka rakennusaineet ovat jokaisen naisen ulottuvilla.

Ravitsemuskouluttaja Elina Lammi ja tyylikouluttaja Sirpa Tammi järjestävät naisille suunnattuja "Sisäiset ja ulkoiset kaunistajat" -kurseja, joilla perehdytään terveellisen ravinnon ja oman tyylin vaikutukseen hyvinvointiin.

Kurseilla käsitellään niin ensivaikutelman syntyä ja merkitystä, värien olemusta sekä hiusten hyvinvointia. Millainen ruoka ja vaatetus sopivat eri vartalotyypeille; mitkä taas heleän ihon ja ehostuksen perusteet?

- Kyseessä ei suinkaan ole missikoulu, vaan joka naisen hyvän olon kurssi, joka antaa tietoa jokapäiväiseen elämään, Elina Lammi kertoo.

Kurssin tavoitteena on, että kurssilaiset löytäisivät oman syömisen mallinsa sekä varmuuden olla oma itsensä. Jokainen laatii oman Hyvän olon -kansion sekä henkilökohtaisen aarrekarttansa oma tyyliinsä löytämiseksi.

MONIPUOLINEN RAVINTO HYVINVOINNIN PERUSTA

Monipuolinen ravinto on hyvinvointimme perusta: vatsan toiminta heijastuu myös ulkoiseen olemukseemme.

-Meikeillä tai kalliilla vaatteilla ei voi peittää epätasapainossa

olevan ravitsemuksen aiheuttamaa vaikutelmaa, kuten harmaata ja kalvakasta iho, Elina Lammi vakuuttaa.

Ruuan värit luovat iloa ja pirteyttä: paprikasalaatti tuo enemmän silmäniloa kuin perunat valkokastikkeen kera.

Myös vitamiinien ja hivenainesten saanti voidaan turvata normaalin ravinnon avulla paremmin kuin purkkiravinteita nauttimalla. Kun ravintoasiat ovat kunnossa, hiuksetkin kiiltävät.

- Moni osallistuja on kiitellyt sitä, että emme ole kehottaneet



- Puhun mielelläni tavallisen suomalaisen peruseruon puolesta, Elina Lammi sanoo.

ketään laihduttamaan. On tärkeää päästä irti syyllisyyden tunteesta niin syömisen kuin tyyliinkin suhteen. Kun on löytänyt oman luonnollisen syömisen mallinsa, painokin pysyy normaalilukemissa.

Suomalaiset nauttivat kasvikkunnan tuotteita aivan liian vähän. Myös ruokailurytmiä tulisi muuttaa: ravintoa tulisi nauttia jopa viidesti päivässä.

- Olemme erkaantuneet luonnollisesta ravinnosta. Meidän tu-



Hyvää oloa tyylikkäästi

Kurssilaisia opastetaan myös kankaiden värien maailmaan. - Tietämättömyys rajoittaa usein oman tyylin löytämistä, Sirpa Tammi kertoo.

lisikin pyrkiä yksinkertaisuuteen ja selkeyteen: kaikki jalosteet ja kevyttuotteet eivät suinkaan ole terveellisiä!

Lammi puhuu suomalaisen peruseruon puolesta. Nykyisin jokainen päivä on yhtä herkuttelea.

-Juhla-ateria maistuu paremmalta, jos arkisin syö tavallista maukasta ruokaa. Meiltä suomalaisilta puuttuu myös yhdessä syömisen kulttuuri. Pahimmillaan ruoka lämmitetään mikrossa ja hotkaistaan seisaaltaan, Elina Lammi toteaa.

JOKAINEN NAINEN ON KAUNIS

- Jokainen nainen on kaunis: hänen pitäisi vain oppia tiedostamaan oma kauneutensa, Sirpa Tammi kertoo.

Tammen mielestä aivan liian monet naiset rumentavat itseään kaavuilla peittääkseen liikakilonsa. Jokaisen naisen tulisi voida olla oma itsensä. Eräskin 50-vuotias rouva piti pelkästään pitkiä housuja, koska oli aina kärsinyt "rumista" jaloistaan. Kurssilla havaittiin, että hänen säärensä ovatkin kauniit.

Oman tyylin löytämistä vaikeuttaa usein tietämättömyys ja epävarmuus. Hyvin harva meistä tunnistaa esimerkiksi omat värinsä.

Myös hiusten leikkaukseen tulisi Tammen mukaan kiinnittää huomiota. Isolle ihmiselle eivät välttämättä sovi lyhyet hiukset, eikä valtava leijonanharja näytä pienikokoisella naisella tyylikkäältä.

Tyylikästä yleisvaikutelmaa luotaessa tulisi ottaa huomioon kasvojen malli, kaulan pituus ja hartioiden leveys. On myös hyvä tietää oman vartalonsa malli: olenko omppu- vai lattapyly, reitevä vai lanteikas? Näin on helpompaa valita omalle vartalolle pukevimmat vaatteet.

Myös meikkityyliä hiotaan - moni meikkaa itsensä samoin kuin 20 vuotta sitten nuoruudessaan.

- Pisteenä iin päällä on kehon kieli, jota voidaan korostaa hyvällä ryhdillä ja kävelytyylillä, Elina Lammi ja Sirpa Tammi vakuuttavat. ■

Elina Lammi, 040-575 5375.
Sirpa Tammi, 040-547 4964.