

Anu Kiiveri – matkalla jossain Suomessa!

Puhtaita ajatuksia, puhdasta ruokaa, puhdasta punttitreeniä

Miamin Ms. Bikini Universe -kilpailuista ja Players tanssiryhmän vetäjänä tutuksi tulleen Anu Kiiverin elämä muuttui Matkalla jossain Suomessa -televisiosarjan kuvauksissa. Pitkillä kävelytaipaleilla oli aikaa pohtia elämäänsä ja itseään.

Myös Anun ruokavalio on kokenut puhdistautumisen. Haastattelussaan Anu avaa sekä historian että tulevaisuuden elämänlehtensä.

Anu, miten innostuit fitness-tyylisestä urheilusta?

– Innostuin aikoinaan fitneksestä Lautalan Elsen menestyksen innoittamana. Else kertoi kivoja juttuja kisareissuiltaan maailmalta. Olen aina pitänyt matkustamisesta, kaikki ulkomailla tapahtuva kiinnostaa senkin vuoksi.

Miten sinusta tuli tanssiryhmän vetäjä? Miten yrittäjä?

– Päädyin melkoisten sattumien summaksi Players-tanssiryhmän perustajaksi syksyllä 2004. Silloinen poikaystäväni ”veti” minut mukaan erääseen toiseen tanssiryhmään keväällä 2003, josta intouduin melko pian laittamaan oman tanssiryhmäni pystyyn.

Aloitimme silloisen yhtiökumppanini kanssa melko lailla nollasta ja taistelimme alkuun tuulimyllyjä vastaan. Moni tun-



tui olevan sitä mieltä, etteivät ”keltanokat” voisi pyörittää tanssiryhmää tai ainakin sen taival loppuisi kuin kanan lento. No, tässä sitä yhä ollaan! PR-henkilöstöyrityksen vetäjä minusta taas tuli sitä kautta, että en enää jaksanut ottaa käskyjä vastaan muualta, vaan halusin olla ”oman itseni herra”.

Toisaalta minulle alkoi tulla runsaasti kyselyitä keikoille (promootioihin yms.), joten oli luonnollista työllistää ensin itsensä oman yrityksen kautta ja lopulta myös muita. Hetkeäkään en ole katunut oman yrityksen perustamista. Töitä on ollut jatkuvasti näiden kahdeksan yrittäjävuoden aikana.

Miten innostuit kouluttautumaan personal traineriksi?

– Halusin syventää tietojani ravinnosta ja treenaamisesta, joten personal trainer -koulutus oli sen vuoksi mielenkiintoinen. Olen myös aina haalinut haasteita elämäni; silloisessa elämäntilanteessani pt-koulutus vaikutti motivoivalle ja hauskalta tavalla opiskella lisää. Tosin koulutuksesta oli välillä hauskuus kaukana, se vaati paljon pöytäkirjoitusta ja opiskelua.

Teetkö nyt personal trainerin töitä?

– Valmistumiseni jälkeen (2008) en ole juurikaan päässyt tekemään personal traine-



rin töitä, tästä ovat "pitäneet huolen" työt Players-tanssiryhmän kanssa sekä myös muut työtehtävät. Pt-koulutus tulee kuitenkin tukemaan mainiosti tulevaisuuden suunnitelmiani, ne tähtäävät hyvinvointivalmentajan työtehtäviin keväällä 2011.

Mitä kaikkea elämässäsi on vuoden 2010 aikana tapahtunut?

– Olen solminut uusia mielenkiintoisia yhteistyökuvioita mm. Cavi-Lipo -kavitaatiohoitolaiteita, Ultratone- lihasreenilaitteita ja St. Tropez -itseruskettavia tuotteita ja suihkurusketuskaappeja maahan tuovan Nettex Oy:n kanssa. Lisäksi olen aloittanut yhteistyön kynnet.comin kanssa, sen kautta saan edustustilaisuuksiin upeat Exquisite-kestoripset ja Shellac-kestolakaukset. Tapasin syksyllä Muoti&Kauneus-messuilla pitkästä aikaa vanhan tuttavani *Tiina Hälvän*. Hän pyysi minua mukaan kouluttautumaan Light Life -valmentajaksi. Koulutus alkaa joulukuussa, ja minun olisi tarkoitus aloittaa laihdutusryhmien vetäminen Light Lifellä helmikuussa 2011. Light Life -valmentaja motivoi ja tukee ryhmäläisiä niin henkisesti kuin ravinnon ja treeninkin osalta, koska laihduttaminen on kuitenkin kokonaisvaltainen prosessi. Tämä koulutus on loistava mahdollisuus hyödyntää myös personal trainer -koulutustani.

Kesäkuussa olin mukana uuden kuusiosaisen televisiosarjan *Matkalla jossain Suomessa* kuvauksissa Pohjois-Karjalassa. Sarja alkoi YleTeemalla 12. marraskuuta. Hankkeessa on mukana myös SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu ry).

Kuvaukset muuttivat lopullisesti elämääni. Reilun viikon ajan sain mahdollisuuden ajatella elämääni ja itseäni kävellessäni kaikessa rauhassa pitkin ihania suomalaisia metsäiteitä keskellä ei mitään. Suosittelem samanlaista reissua kaikille, jotka haluavat hypätä pois omasta oravanpyörästään.

Mitä vuosi 2011 tuo elämääsi?

– Työrintamalla moni asia muuttuu vuonna 2011.

Olen myös harkinnut vakavasti Miamin Ms. Bikini Universe -kisoihin osallistumista kesällä 2011.

Joulun jälkeen pidän pitkän loman ja suuntaan Aasiaan 3-4 viikoksi. Matkalla aion nauttia elämästä, treenata ja rentoutua yhdessä assistenttini **Gitta Häggin**

kanssa. Pelkäsi lomailuksi matka ei kuitenkaan mene, sillä tulen tapaamaan muutamia valokuvajia kuvausten merkeissä.

Miten tällä hetkellä harjoittelet?

– Työni (kuvaukset, edustukset jne.) edellyttää säännöllistä treeniä 5-6 kertaa viikossa. Vastapainona kovalla harjoittelulla pidän silloin tällöin myös kevyempiä viikkoja. Treenini sisältää ryhmäliikuntatunteja Motivuksella laidasta laitaan.

Lisäksi kävelen ja hyötyliikun niin paljon kuin mahdollista. Olen löytänyt uuden tavan treenata vartalon syviä lihaksia: Ultratone-hoitosten avulla se on mahdollista. Uskokaa pois, vatsalihakseni eivät ole olleet ikinä niin hyvässä kunnossa kuin nyt. Ultratone-treeni yhdistettynä Cavi-Lipo rasvanpoistoon todella toimii! Punttitreeni minun pitää ottaa mukaan ohjelmaani kilpailujen lähestyessä.

Oletko löytänyt uusia harjoitusmetodeja?

– Olen löytänyt tieni takaisin enemmän koreografioita sisältäville tunneille. Psykkeelle tekee erinomaista, kun joutuu hieman miettimään, mitä treenin aikana tekee.

Ultratone-hoitosten löytäminen on mullistanut käsitykseni vatsalihaksien treenaamisesta: syvät vatsalihaksetni ovat löytyneet aivan uudella tavalla. Kahvakuulatreenistä olen kovin innostunut, joskaan en ole vielä päässyt sitä testaamaan, suunnitelmissani kahvakuulatreenit ovat olleet jo pitkään!

Hyvä ystäväni **Johanna Siekinen** avaa ensi vuoden alussa Pilateskoulun Haukilahden ostoskeskukseen Espoossa, joten myös pilatesta tulen kokeilemaan.

Mitä uutta olet löytänyt vartalonhoitoosi?

– Rasvaimuun verrattava Cavi-Lipo -kavitaatiohoite käänsi totaalisesti pääni rasvanpolttoon erikoistuneiden laitteiden viidakossa. Olen aina ollut hieman skeptinen kaikkien laitteiden suhteen, joiden sanotaan "hävittävän" rasvaa ilman treeniä, mutta Cavi-Lipo todella toimii!

Totta kai tulokset ovat sitä paremmat, mitä enemmän on valmis tekemään töitä myös hoitojen välissä. Olen ottanut sarjahoitona

Cavi-Lipo ja Ultratone hoitoja. Tulokset ovat olleet uskomattomat: ne rasvat, joita yrittänyt vuosia saada pois saliharjoittelulla, ovat nyt läheneet. Vyötäröni on kaventunut ja vatsani litistynyt aivan uskomattomasti.

Käytän vartalolla St. Tropezin itseruskettavia tuotteita – mikään muu itseruskettava tuote ei anna niin tasaista ja syvää väriä. Kyseinen tuote on myös lähes tuoksuuton, ja se kuivuu nopeasti tahrimatta vaatteita tai jättämättä epätasaisia läiskiä.

Mitä uutta olet löytänyt kauneushoitoosi?

– Kasvoille tehtävän Ultratone-hoidon. Kyseinen hoito perustuu siihen, että sähköisten impulssien avulla "treenataan" kasvojen ilmelihaksia. Hoito on mainio apu, kun stressi ja väsymys välillä jäämättä painavat arjessa päälle. Tuloksia saa heti!

Olen myös löytänyt omien kynsien päälle tehtävän Shellac-kestolakauksen. Tämä tuntui heti omalta jutultani; omat kynnet pysyvät vahvoina lakan alla, koska omaa kynttä ei juurikaan hiota. Minulla ei ole aikoihin ollut näin upeita ja näyttäviä OMIA kynsiä, olen haltioissani tästä löydöstä. Kiitos **Ann-Marille!**

Kynnet.comin **Minna** puolestaan loihitti minulle kuukausittain

todella luonnollisen näköiset kestoripset vajaassa tunnissa. Ehos tus ei ole ollut ikinä näin helppoa: silmämeikkiä ei välttämättä tarvita ja näytän aina huolitellulta – mahtavaa! En luopuisi kestoripsettä enää mistään hinnasta. Ihon puhdistukseen ja kosteutekseen käytän bio-lääkinnällisen Oxypeel-sarjan tuotteita, ne eivät kuivata ihoa, mutta puhdistavat ja kosteuttavat silti tehokkaasti.

Miten ravinto-ohjelmasi on vuosien varrella muuttunut?

– Ruokavalioni on muuttunut enimmäkseen elämäntavaksi, koko elämän kestäväksi "projektiiksi". Elän mieluummin tasaisen terveellisesti koko ajan kuin dieetti-jojoissa – lukuunottamatta kilpailukausiin dieettejä.

– En kiellä itseltäni mitään, mutta pidän kohtuuden herkkutuksessa. Koetan välttää turhia lisäaineita sekä sokereita ja valkoisia jauhoja. Ohjenuoranani voisi olla: mitä puhtaampaa, monipuolisempaa ja vähemmän käsiteltyä ravintoa syöt, sen parempi olo.

Millainen ravinto-ohjelmasi on tällä hetkellä?

– Vältän mahdollisimman paljon valkoisia jauhoja, sokeria ja rasvaa sisältäviä ruoka-aineita. Syön vain tummaa leipää ja koetan

aina valita vähärasvaisia vaihtoehtoja. Erityisesti vältän epäterveellistä transrasvaa sisältäviä tuotteita. Sisällytän ruokavaliointi runsaasti vihanneksia ja kasviksia. Syön ainoastaan vaaleaa lihaa, kuten kanaa, kalaa ja kalkkuna. Lisäksi koetan muistaa riittävän proteiinin saannin. Kanan, kalan ja kalkkunan lisäksi syön vähärasvaisia maitotuotteita, kananmunia ja pähkinöitä, pähkinöistä kehoni saa myös tarvitsemiaan hyviä rasvoja.

Marjat, hedelmät ja lisäravinteet kuuluvat ruokavaliointi päivittäin. Vältän valmisruokia, valmistan itse ruokaa puhtaista raaka-aineista. Periaate: Täytä puolet lautasesta kasviksilla ja vihanneksilla, 1/4 lihalla tai kalalla ja 1/4 perunalla, tummalla riisillä tai pastalla toimii minulla hyvänä ohjenuorana ateriasuunnittelussani.

Mitä lisäravinteita käytät?

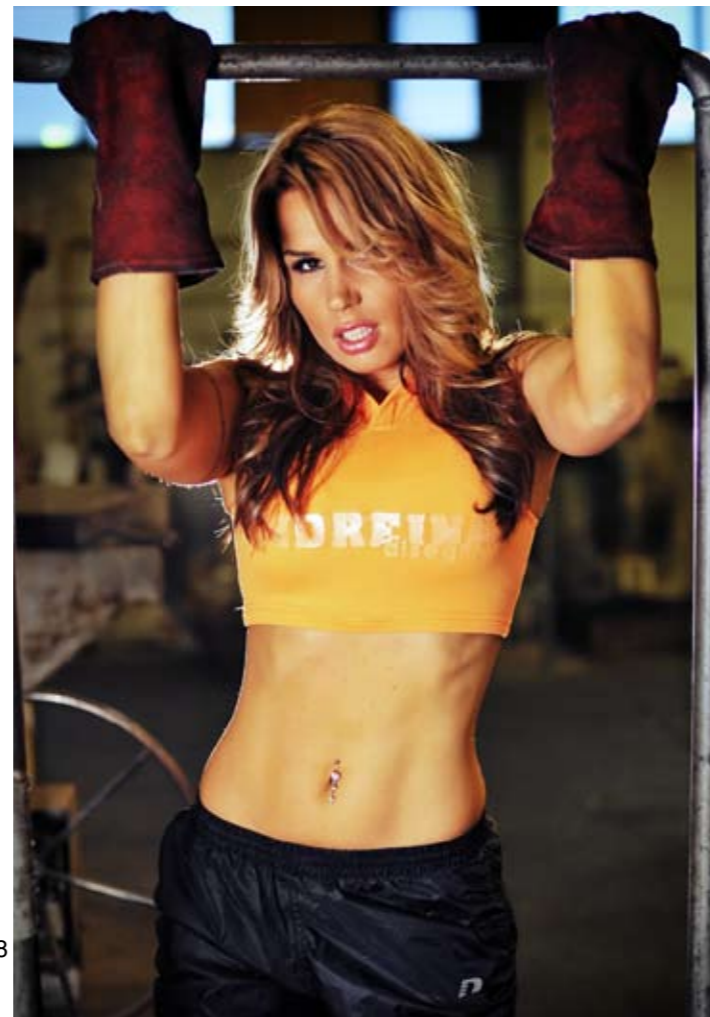
– Käytän tällä hetkellä Fastin tuotteita Luxus-proteiinipatukoita, vihreä tee -kapseleita sekä Gainomax-palautusjuomia, ne ovat hyvät lisää kiireisessä elämäntilanteissa. Lisäksi syön kapseleina kalaöljyä, C-vitamiinia, D-vitamiinia ja magnesiumia. Etenkin D-vitamiini on lähes pakollinen lisä täällä pimeässä Pohjolassa.

Monivitamiini- ja rautavalmisteen otan nestemäisinä, lisäksi pidän erilaisia "öljykuureja". Tällä hetkellä (marraskuussa) on menossa vehnänalkioöljykuuri, vehnänalkioöljy tekee erittäin hyvää talvikuivalle iholle.

Oletko valmistautumassa kilpailuihin?

– Yhden väli vuoden jälkeen olen nyt harkinnut osallistuvani jälleen Ms. Bikini Universe -kilpailuihin kesäkuussa 2011. Kilpailut ovat kaksipäiväiset, ne pidetään Miamissa. Miamin kilpailut ovat siitä mukavat, että niiden aikana voin yhdistää hovin ja hyödyn ja kilpailamisen ohessa lomaila upeissa Miamin maisemissa – mikäs sen hausempaa! Kilpailuihin valmistautuminen alkaa minulla tavallaan heti vuoden alussa, mutta itse dieetti kestää noin 12 viikkoa.

Olen jutellut kisoihin valmistautumisesta **Peter Wileniuksen** ja **Teemu Isoahon** kanssa. Molemmat ovat kovan luokan ammattilaisia ja pärjänneet upeasti Classic Bodybuilding -kilpailuissa Suomessa: Peter voitti oman sarjansa 2009, Teemu 2007.



En kiellä itseltäni mitään, mutta pidän kohtuuden herkkutuksessa.

Millaiset tavoitteet sinulla on Miamin kisoissa?

– Tavoitteeni on tulla jälleen valituksi Ms. Bikini Universe -kilpailun finaalkyymenikköön ja selviytyä finaalissa viiden parhaan joukkoon. Vuonna 2009 olin kisoissa kahdeksas, nyt haluan pistää paremmaksi!

Mikäli teen päätöksen kilpailuihin osallistumisesta, vaihdan ryhmäliikuntatunnit lähes kokonaan saliharjoitteluksi. Treenin ja dieetin lisäksi hion kroppani kuntoon **Juha Salon** hoidoissa Nettexin Face&Body Centerissä.

Mitä hyvältä fitnessmallilta vaaditaan?

– Treenattua ja sopusuhtaista vartaloa. Ei saa olla liian laiha, mutta liian lihaksikkaaksi treenattu kroppakaan ei välttämättä toimi

suomalaisessa toimintaympäristössä. On myös tärkeää pitää huolta ihosta, hiuksista ja kynsistä, joten terveelliset elämäntavat ovat ehdoton menestymisen edellytys. Iloinen luonne, positiivinen elämänsen ja sosiaalisuus ovat myös loistavia ominaisuuksia fitnessmallin työssä.

Miksi juuri sinä olet hyvä fitnessmalli?

– Rakastan kameran edessä oleamista, unohdan kaiken muun, kun olen kuvattavana.

En koskaan kannan työpaikalleni murheitani yksityiselämästä, vaan annan aina 110 prosentin prosentin panoksen työhöni. Minulla on terveelliset elämäntavat, hoidan itseäni muutoinkin huolellisesti ja kokonaisvaltaisesti. Olen myös erittäin motivoitunut treenaamaan.

Millaisia kuntoilu- ja ravintoneuvoja antaisit aivan tavallisille suomalaisille naisille ja miehille?

– Hyötyliikuntaa kannattaa suosia AINA, kun se on mahdollista. Yleensä se on mahdollista, kun vain viitsii nähdä vähän vaivaa.

Kävele portaat hissin sijaan – myös rullaportaat voi kävellä. Jos mahdollista, kävele tai pyöräile työmatkat.

Ulkoile työpäivän päätteeksi, niin saat raitista ilmaa. Kuntoile monipuolisesti ajatuksella ”hiki & hengästyminen”. Harjoita vain sellaisia liikuntalajeja, joista pidät, näin toimien et kyllästy heti alkumetreillä.

Muista myös haastaa itseäsi: kokeile uusia lajeja, houkuttele myös kaverisi mukaan treenaamaan. Mikäli haluat pudottaa painoa, motivoi itseäsi liikkumaan lupaamalla itsellesi houkutteleva palkinto, kun olet pudottanut x-määrän kiloja.

Älä anna sään estää itseäsi liikumasta: kaupat ovat pullollaan lämpimiä ja vettä pitäviä urheiluväitteitä – kiteytettyä: opettele tunnistamaan tekosyt ja oikea väsymys. Ruokavaliosta kannattaa jättää pois valkoiset jauhot, sokerit ja kovat rasvat. Niiden tilalle paljon kasviksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä, valkoista lihaa, kalaa, kananmunia, juoksevia öljyjä, pähkinöitä sekä tummaa leipää ja riisiä.

Silloin tällöin, muista herkutel-la. Pidä mielessäsi, että jos kiellät itseltäsi jotain kokonaan ja ehdottomasti, kyseinen asia saattaa jossain vaiheessa käydä ylivoimaiseksi vastustaa.

Miten me naiset saamme kauniin ja kiinteän vyötärön?

– Useimmilla naisilla liikakilot tun-
tuvat kerääntyvän vyötärölle, reisiin ja pakaroihin. Jos syö enemmän kuin kuluttaa, niin johonkinhan ne ylimääräiset energiat varastoituvat. Siinä vaiheessa, kun ylipainoa on vasta vähän, ongelmaan on helppo tarttua: ruokailutottumuksiaan muuttamalla pääsee jo pitkälle.

Sen sijaan, mitä enemmän liikakiloja tulee, sitä hankalammaksi homma muuttuu. Motivaatio pysyvään painonhallintaan saattaa lopahtaa, kun paino jottelee edestakaisin erilaisten lyhyiden ”teho-dieettien” lomassa. Kehotan ihmisiä KOKO elämän kestäväan painonhallintaprojektiin, siinä on varaa hieman herkutel-lakin.

Miten saisi ampiaisvyötärön?

– Vyötäröä metsästäville naisille suosittelen rasvaa polttavaa liikuntaa matalalla sykkeellä sekä erilaisia keskikehohallintaa parantavia harjoitustunteja. Lisäapuna kannattaa ehdottomasti kokeilla Cavi-Lipo -kavitaatorasvanpoistoa ja Ultratone -hoitoja. Kilojen karistaminen on kärsivällisyyttä vaativaa hommaa, mutta tuloksia syntyy varmasti. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!

Mistä ammennat oman motivaatiosi?

– Minusta on mukava vastaanottaa palautetta muilta ihmisiltä. Minulta kysytään usein, kuinka olen säilyttänyt näin hyvän kunnan ja ulkomuodon. Se kannustaa. Myös se kannustaa, että liikunnasta saa henkisesti niin upean olon. Liikunta ja urheilu ovat minulle ”henkireikiä” toisinaan hyvin kiireisessä elämässäni.

Minusta on myös kiva ”rikkoa rajoja” ja osoittaa itselleni, että kaikki on minusta itsestäni kiinni – se, miltä näytän ja se, miten voin henkisesti. Kenenkään ei tarvitse, eikä kannata, jäädä kotisohvalle makaamaan ja surkuttelemaan kohtaloaan. Jokainen voi muokata elämänsä ITSE; ainoastaan ja vain ITSE!

Myös se, jos voin omalla esimerkilläni auttaa kanssaihimiäni saavuttamaan paremman kunnan, motivoi minua lisää.

Haaveiletko lapsista?

– Haaveilen lapsista, mutta juuri nyt ei ole lasten aika. Tiedän toki, että aikaa ei ole loputtomiin; periaatteessa lasten hankkiminen voi olla jo nyt 37-vuotiaana minulle myöhäistä – mutta en voi ajatella niin.

Koetan ajatella positiivisesti, ja toivon, että perheen perustaminen olisi minulle mahdollista muuttaman vuoden sisällä.

Toivon myös, että voin terveellisillä elämäntavoillani edesauttaa lastensaamismahdollisuksiani; siitä, että on fyysisesti ja psyykkisesti hyvässä kunnossa, ei luulisi ainakaan mitään haittaa olevan.

Oiko sinulla paheita?

– Onnekseni minulla ei ole juuri koskaan ollut kovinkaan paljon paheita: en juo alkoholia, en polta tupakkaa, en myöskään ole mi-

kään suuri roskaruoan ystävä, vaikka toki joskus käyn vaikkapa hampurilaisella. Sen sijaan makeat herkut maistuvat hyvin: suorastaan rakastan kaikkea makeaa. Tämä taitaa olla vanhemmiltani peritty sukuvika!

Millainen on ihannemies?

– Ihannemieseni ominaisuudet ovat tainneet muuttua hieman vuosien varrella. Aikaisemmin kaipasin ”taistelukaveria”, haastetta sekä ”draamaa” elämääni. Nykyisin arvostan enemmän luotettavaa, rehellistä ja tasapainoista miestä.

Toki, koska olen itse luonteeltani vahva, pidän miehistä, joilla on terve ja hyvä itsetunto sekä persoonassaan ”särmää”.

Pidän miehistä, joille liikunta on elämäntapa. Silmäkulmassa pitää olla pilkettä – aivan ehdottomasti.

Huumorilla selviää monista elämän kiperistä tilanteista. ■

ANU KIIVERIN HAASTATELTI
REETTA AHOLA

Matkalla jossain Suomessa

Matkalla jossain Suomessa televisiosarjan kuvauksia varten 15 eri-ikäistä ja -kokoista kaupunkilaista kutsuttiin jättämään mukavuuksilla varustetut kotinsa, työkiireensä ja työpaikkojensa tuottavuusohjelmat, perheensä, lempibaarinsa, espressokeittimensä ja normiarkensa viettääkseen hiki-
kisen viikon kulkuvälineinään 3-vaihteiset polkupyörät, puiset järvisoutuveneet, vaelluskengät sekä omat lihakset.

Nämä 15 toisilleen entuudestaan tuntematonta ihmistä jaettiin kolmeen ryhmään, joista pyöräilijät polkaisivat liikkeelle Lahdesta, soutajat lasivat aivot veteen Kerimäellä, ja kävelijät aloittivat mutkaisen taipaleensa Koliilta.

Joillain matkoilla kilpaillaan, mutta tässä Suomessa ei. Matkan tarkoitus oli pistää ryhmien jäsenet kohtaamaan hitaasti liikkumalla valtaväyli-

en ulkopuolisen Suomen, suomalaisen luontosuhteen sekä kunkin oman henkilökohtaisen liikuntasuhteen.

Päivämatkat olivat vaativia mutta eivät mahdottomia, sillä tarkoitus ei ollut koetella matkalaisten fyysisiä ääri rajoja. Reitit laadittiin sellaisiksi, että kuka tahansa niin sanottu tavallinen ihminen voisi kerätä kaveriporukan ja tehdä saman. Tässä ohjelmassa ei myöskään syödä matoja tai etsitä heikointa lenkkiä heimosta karkotettavaksi.

6-osainen sarja seuraa päivästä päivään, aamusta iltaan kunkin ryhmän matkaa lähtöpisteestä samaan määrän-päähän, samana päivänä, samalla kellonlyömällä. Perillä matkalaiset vertailevat valitsemiaan sanoja, joita he ovat keränneet matkan varrelta kuvaamaan kohtaamaansa Suomea.



Yhteystiedot/ tiedustelut:

Anu Kiiverin blogi & nettisivut: anukiiveri.com
Kuvat: glamfoto.fi
Kuvauspaikka: Specialvalimo, Espoo
Meikki & hiukset: Satu Arvo
Kuvausvaatteet: Esprit ja New Line
Matkalla jossain Suomessa -ohjelma: matkallajossain.fi
Players tanssiryhmä: players.fi
Cavi-Lipo ja Ultratone hoidot: nettex.fi
St. Tropez itseruskettavat: sttropez.fi
Anun kestoripset -ja kynnet: kynnet.com
Lisäravinteet: fast.fi
Laihdutusryhmät: lightlife.fi

