

HESSUN OMA HAASTE: ENSI VUONNA NORMAALIVARTALOINEN!



Hessu ja Tapsa Outokummussa 03.02.2011. Hessu vuodentakaisesta talipallosta -57 kg, kuvassaoleva fleecetakki ei yltänyt kiinni. Paino ja ympärysmitta olivat suuremmat kuin pituus. Lisähappea tarvittiin 3 l/min ja insuliinia 120 yksikköä/vrk. Ei tarte enää, verenpainelääkityskin jää kohta pois. Ja kaikki vain julkisen terveydenhuollon eli P-KKS:n ravitsemusterapian, keuhko-osaston ja paikallisten diabeteshoitajien ja lääkärin avulla ja ohjeita noudattaen. Pilikulleen. Ei mitään ihmedieettejä eikä konsulttien rahastusta. Kokemuksesta voin sanoa, että on se ruisleipä hyvää kun sitä neljän kuukauden täydellisen tauon jälkeen sai taas palasen maistaa. Hieman suolasta tosin oli.

MIKÄ ON SINUN HAASTEESI? VIELÄ ON MATKAA, KUTEN KUVISTA NÄKYY, HYPPÄÄ SINÄKIN KYytiIN!

HESSUN HENKIINHERÄÄMISOPPI

**Kolme
Kunnossa
Kevennä**

**Kovaa
Koko
Kuluta**

**Koota
Keho
Kehity**

MINNE ON HÄVINNYT ILOMME ELÄÄ YHDESSÄ? ETSITÄÄN



YHTEISTYÖSSÄ HOITOALAN AMMATTILAISTEN KANSSA.

Järjestämme teemaan liittyen vapaita yleisöluentoja 4-6 vkon välein maanantaisin klo 13.00 Kyykerin innovaatiokylätalolla. Luentotilaisuudet nauhoitetaan TOUHU-yhteyskeskuksen toimesta. Tilaisuuksissa voidaan aina suunnitella seuraavan sisältöä ja ideoida tulevia aihealueita. Tulevissa tiedotteissa kerromme Hessu nyt kuvin ja sanoin, - kilot haasteesta sekä eri ryhmien tilanteet ja tulokset, esim. osallistujamäärät, +/- kilot ja liikuntasuoritukset.

Aineisto siirtyy TOUHUn toimesta nettiin katsottavaksi www.avoin.tv sitä mukaa kun valmistuu.