

240 kilo kergemaks

Tänavu valiti 13. korda aasta kaalujälgija.

Parimad selgitati välja aprilli alguses Tallinnas Pirita rannahoones asuvas kohvikus Pärl. Kaheksa võistlusel osalenud finalisti olid ühtekokku kaalus alla võtnud 240 kg.

Võitjaks tuli Krista Poolakese, kes oli kaotanud 28 kg. Krista on kaalu jälginud 2005. aastast alates. Ta on rahul, et see kestis nõnda pikalt, ning leidis, et just tänu sellele pole tal olnud märgatavaid tagasilööke. "Toitu tervislikult, leia igal hetkel võimalus ennast maksimaalselt liigutada ja anna endast kõik, et olla õnnelik!" kõlab Krista tähtsaim reegel.

Aasta meeskaalujälgija tiitel läks Urmas Dresenile, kes oli maha võtnud 57 kg. Tema liitus kaalujälgijatega 2006. aasta sügisel. Mees tunnistas, et dieeti pidada on tema loomusega vastuolus, kuid kaalujälgimisest oli ta juba varemgi mõtteid mölgutanud.

Kõige enam tiitleid sai võistlusel Tatjana Davidenko. Tema pärjati pressi, AS Hagari ja ajakirja Jana lemmikuks. Delfi lemmikuks kuulutati Ülle Printsman ja rahva lemmikuks Jekaterina Galitsina.

Kaalujälgijate liikumine tekkis 1963. aastal USA-s. Nüüdseks on *WeightWatchers* rahvusvaheline korporatsioon ning tegutseb 31 riigis. Eestis alustasid kaalujälgijad tegevust 1995. aastal.

Ka "Aasta kaalujälgija 2008" lõunasöögil pakuti taljesõbralikke roogi: läättesuppi, saidat ja pirnisorbetti. Retseptid on välja töötanud *WeightWatchers* Eesti toitumisspetsialistid ning söögid valmistasid kohviku Pärl kokad.

TARGU TALITA



ARVI KRIIS

Aasta kaalujälgija Krista Poolakese ja aasta meeskaalujälgija Urmas Dresen.