



[laihduuttaminen uudestaan..](#)

Mä sairastin jonkunlaista syömishäiriötä kauan. Jo varmaan 11 vuotiaana alko tulla pakonmoinen halu laihuttaa. Sillon se ei menny pahaks. Vasta viime syksynä. Mä laihduin ja laihduin. Ihan parissa kuulaudessa. N. 10kg. Mä en nähny itteeni laihana ja ääni pakotti jatkamaan. Mä itkin puntarin vieressä. "lihava" "häipyisit vi**uun läski, etkö sä osaa laihduttaa?" "kattoisit peiliin... miten ois illan paasto ja lenkki? etkö jaksa?" jotenki se ääni vaan tunkeutu mun päähän. Se oli pelottavaa. Ihan ku se ois ihminen joka kuiskis suoraan mun päähän.

Mä söin kerran päivässä pienen aterian lämmintä ruokaa, 5 pinaattilettua ja vettä. Sama ruoka lähes aina. Sen lisäksi vaan joku hedelmä ilalla ennen nukkumaan menoa. Mä saatoin olla koko illan salilla. Treenasin ja treenasin kunnes huimas. Sit vielä juoksin kotiin pari kilsaa. Aloin kuitenkin jouluna parantuu mun parhaan kaverin avulla. Mut nyt oon alkanu ahmimaan ja musta on tullu läski... lihosin takas ja vielä vähän päälle. Nyt mä haluan taas alottaa karkkilakon. Mä vähän pelkään et sorrun taas... mitä jos niin käy? Jotenki mun pää sanoo et se ois hyvä juttu. Mä saavuttaisin jotain. Kontrolloisin mun elämää koronan keskellä. Mut ehin jo hetken olla onnellinen mun kropan kanssa... Jos joku tän päätyy lukemaan saa toki kommentoida kannattaako ex syömishäiriöisen laihduttaa? Ihan vähän vaan. Kesäkuuntoon. Mun sisko sano et seki tekee niin. Voisin laihuttaa sen kanssa yhdessä. Se ei varmaan päästäis mua aisoista, vaikka eihän se kaikkee tiiä. Kuulemma se kauhisteli viimesyksynä vaan kuinka laiha mä oon. Mä en taho enää ahmia. Haluun pois nälästä. Aattelin vähentää vaan sokerii vähän pois, en laske kaloreita tms. Ja nyt mä en pääse salillekkaan. Onks muut ollu joskus samassa tilanteessa ja onnistunu? Kommaa ihmeessä alas!!

Haluun vielä täs loppuun kertoo mitä syömishäiriö sai mussa aikaan. Haluun samalla muistuttaa ittelleni miks se oli niin hirveetä. Mun pituuskasvu lakkas. Musta tuli alipainonen lauta. Syrjäydyin muista. Mun itsetunto paheni entisestään. Olin normaalia kiukkusempi ja mulla oli huonot välit mun vanhempiin. Olin aina tosi väsyny ja voimaton. Onks laihuttaminen siis kaiken ton arvosta? ei kai. Mä haluan olla terveellinen. En enää tuijotella lukuja ja kateellisena iigeessä jotain laihoja malleja ja sanoa ittelle "mun on pakko olla yhtä laiha kesällä". Ei pidä verrata itseensä photoshopattuun!! Ootte kaikki sopivia just tollasena