

Siti Hajar Osman

Peserta Fat to Fit (F2F) RTM TV1 Apa Kata Wanita

Nama saya Siti Hajar binti Othman, berumur 44 tahun, Pekerjaan sebagai Pembantu Tadbir Perkeranian di Pusat Sukan, Universiti Malaya.

Semasa usia saya antara 18 – 21 tahun berat badan saya lingkungan 43-47 kg sahaja, bila dah berumahtangga berat semakin naik daripada 60 kg sehingga sekarang 92 kg.

Dulu penurunan berat badan untuk 1kg mengambil masa 2 minggu, amat susah dilakukan. Selain dari senam sendiri, saya diet dan minum/makan produk penurunan berat badan, pemakaian girdle dan rawatan langsing di SPA, kos keseluruhan melebihi RM20,000. Perbagai cara telah saya lakukan tetapi masih tidak berjaya.

Setelah 3 bulan menjalani latihan, saya dapat rasakan satu perasaan yang menguji minda dan kecerdasan saya kerana aktiviti/latihan yang diberi semakin lama semakin agresif. Alhamdulillah saya dapat mengatasinya dan melepasi minda dan kemampuan kecerdasan saya kali ini. Masalah kesakitan lutut kekoyakan buku lali dan masalah lemah jantung telah dapat saya atasi bila saya train bersama Dee Dee. Saya boleh berlari pantas dan lebih kuat dan lebih berkeyakinan.

Apabila saya berjumpa dengan saudara-mara dan sahabat handai yang lama tak berjumpa mereka semuanya tidak dapat mengenali diri saya. Maklum lah badan dah kecil...

Dulu mereka lihat saya memakai pakaian bersaiz 4XL tetapi kini M. Satu perubahan yang sungguh diluar jangkaan dalam tempoh 3 bulan sahaja telah menghasilkan satu perubahan yang sungguh menakjubkan 92kg kepada 67 kg penurunan sebanyak 25 kg... fuhhhhhh tiada lagi sindiran (“kenderaan berat lalu atau ...gemuknya berat tak lalu nak angkat”)..



Kini saya lebih berkeyakinan, berketrampilan, tak cepat penat, tahap stamina tinggi dan apa yang lebih penting saya dan keluarga hidup gembira dan rasa lebih sihat dan bahagia.

Saya amat bertuah kerana diberi peluang bersama kak Dee Dee Mahmood dalam program F2F Malaysia. Beliau sentiasa memberikan kata-kata semangat, sokongan dan tunjuk ajar kepada saya supaya sentiasa konsisten dan yakin pada kebolehan diri. Beliau selalu mengatakan saya boleh buat dan mesti berusaha bersungguh-sungguh. Kata-kata semangat yang diberikan sentiasa tersemat dihati saya (Attitude, Determines and Altitude) semuanya mesti seiring untuk peroleh kejayaan. Tiada alasan yang mengatakan tidak boleh melakukan aktiviti/latihan walaupun hujung minggu.

Alhamdulillah sehingga kini saya masih mengikuti program yang diajar oleh kak Dee Dee dengan sendiri...

RINDUUUUUUUUUUU saat-saat manis bersama-sama mentor saya kak Dee Dee Mahmood dan rakan-rakan F2F, banyak perkara pahit dan manis yang saya lalui selama 3 bulan ini.

Terima kasih kak Dee Dee yang banyak membantu dan memberi tujuk ajar pada saya dan rakan-rakan F2F... sayang kak Dee Dee selamanya tiada dua hanya satu kak DEE DEE MAHMOOD...

Saya dengan rela hati tanpa berfikir panjang telah menerima tawaran untuk mengikuti program F2F sihat bahagia bersama Dee Dee dan Apa Kata Wanita RTM TV1.

Untuk Press Conference pada hari pertama berada di RTM (9 Januari 2013) saya memakai girdel ... kelihatan masih besar seperti tidak bernafas.... Nak buat macamana.. nak cantikkan badan untuk selindung sikit bahagian-bahagian yang berlebihan .. tapi masih nampak besar juga....(rupanya diperhatikan gerak geri kita oleh kak Dee Dee...malunya)

Ukuran	Usia Kini	Dulu (Kg)	Kini (Kg)
Berat	44	92	67
Ukurlilit Dada		43.6	34
Ukurlilit Pinggang		43.2	29
Ukurlilit Punggung		46.1	38

Pada sesi kuliah pertama kami diberikan satu borang untuk ditandatangani... terdapat satu bahagian yang meminta saya menulis (berapa berat badan yang akan saya turunkan dalam tempoh 3 bulan ini)... so saya letakkan hanya 15kg sahaja... tapi pada kak Dee Dee pula beliau meletakkan 25kg utk saya fuhhhhhhhhhh memang tak masuk akal (Gila apa ni ishyyy!!!!!!).. tapi kak Dee Dee kata, saya boleh so saya sahut cabarannya sehingga kini...



Pada hari pertama saya menjalani latihan ... fuhhhh memang penat itu baru diminta berlari 6 pusingan, dan diikuti dengan beberapa latihan lain. Kaki saya sakit setiap kali berlari tak larat untuk menghabiskan 6 pusingan tapi saya kuatkan semangat dan mental kerana ini adalah permulaan bagi saya.... Saya lihat diri saya masih besar di bahagian perut, pinggang dan dada fuhhhh semuanya besar.. memalukan, itu baru lihat diri sendiri belum orang lain mengata lagi...

Pusingan pertama

Perasaan mencabar, kesakitan terasa di jantung, ingin terus dan terus , bersemangat walaupun dalam kesakitan... uhuhhhhh...

Pusingan kedua

Terasa yakin diri sendiri perasaan semakin kental (saya boleh buat), semangat ingin teruskan semakin meningkat bila melihat tahap kemampuan saya semakin bertambah... yes.. yesssssss saya boleh buat

Pusingan ketiga

Saya rasa tercabar dan ingin teruskan usaha saya.... yes.. yesssssss saya boleh buat.... BERJAYA UNTUK HARI INI...

Pada satu tahap saya dapat rasakan aktiviti tidak agresif, kenapa emosi dan fizikal telah menguasai diri saya...Ya Allah tolonglah, saya dah semakin lemah hari ini... keadaan pening dan loya membuatkan saya lemah hari ini.. Saya ambil kata-kata semangat dan kata kunci "ATTITUDE, DETERMINES and ALTITUDE".. alhamdulillah saya telah dapat melakukannya dan berada ditahap itu sekarang.

Pada keseluruhan latihan, saya dapati penurunan berat badan saya tidak konsisten/ degil susah nak turun. Dee Dee nasihatkan saya supaya perbaiki cara pemakanan atau tidur kerana cara yang saya buat tidak betul.

