

Vihjeid, kuidas alustada toitumise korrastamist osa II

12. Joo vett

Tee seda kogu päeva vältel väikeste lonksude näol vältides januunde teket, mis on keha märguanne juba tekkinud vedelikupuudusest. Veebilanssi tasakaalus hoidmine tagab ainevahetuse normaalse talitluse ja mitmeid muid elulisi funktsioone (näiteks vabanemine jääkainetest).

13. Ära söö kõhtu täielikult täis

Organismil läheb aega enne kui suudetakse sisse söödud toitu seedima hakata ning seetõttu toimub isu reguleerivate hormoonide mõju ka väikse hilinemisega.

14. Valmista ette, võta kaasa

Kui Sinu töögraafik ei võimalda Sul käija kodus lõunatamas või väljas söömine osutub liiga kulukaks on mõttekas päeva jooksul söödav toit endale kaasa teha. See väldib olukordi kus nälja rahuldamiseks teed enda keha suhtes ebatervislikke valikuid. Toidu kaasa võtmiseks vajad vaid kvaliteetseid toidukarpe (soovitavalt klaasist).

15. Maitsesta toitu

Vürtsid ja maitseainesegud on suurepäraseks mooduseks muuta toidu maitseomadusi endale meelepärasemaks. Parim selle juures on see, et üldiselt ei sisalda need energiat ning pakuvad boonuseks mitmeid kasusid organismi tervisele.

16. Söö hommikusööki! Mida süüa?

Alusta enda päeva püsivat energiat andva toidukorraga, mis koosneb valkudest ja rasvadest. Selleks sobivad ideaalselt munad, peekon, kookosõli, kalaõli jms. Sa ei vaja hommikuseks toidukorraks süsivesikuid, mis suure tõenäosusega teevad Sind pärast söömist uniseks (põhjuseks on neurotransmitteri serotoniini eritumine) ja ühtlasi vähendavad kognitiivset võimekust.

17. Väldi liigselt töödeldud toitu

Suure tõenäosusega sisaldab töödeldud toit väga paljusid erinevaid lisaaineid, transrasvu ja liigset suhkurt.

18. Väljas söömine. Ei või Ja?

Kui omad arusaamist, millised toidud sobivad Sulle ning suudad enda häid toitumuslikke harjumusi väljas süües säilitada, siis kindlasti on restoranides käimine üks võimalus enda menüüd rikastada.

19. Söö silmadega

Toit, mis näeb isuäratav välja pakub Sulle suuremat rahuldustunnet ning seeläbi aitab efektiivsemalt säilitada tasakaalustatud toitumise harjumusi. Mis siis kui endal mõtteid napib? Siinkohal tulevad Sulle appi erinevad kokaraamatud.

20. Ole valiv õhtuste snäkkide osas.

Enamasti on õhtune snäkkimine psühholoogiline vajadus ning seetõttu ei pea suupistete lauale sattuma alati kõrpsud, nagitsad vms. Mõtekam on snäkilaud katta juurviljade ja mõningate viliköögiviljadega (tomat, kurk). Sedasi toimides on Sul olemas toit, mida natuke näkitseda, kuid ühtlasi ei tee see Sinu vöökohale ülemäära liiga.

21. Vali välja konkreetsed korrad...

Pane kalendrisse, nutitelefoni vms. kohta kirja, millised on need päevad kui tahad ja tohid toiduga "patustada". See aitab Sul paremini toime tulla erinevate isudega ning 2-3x nädalas mõõdukas koguses meelitoitude tarbimine vähendab toitumuslikest piirangudest tulenevat stressi.

22. Süvene poes oma toidu koostisse. Üldiselt...

mida pikem on toote silt koostisosade suhtes, seda suurema tõenäosusega on tegu ülemääraselt töödeldud toiduainega. Pane see riulile tagasi ja otsi sobivam alternatiiv.

Edu astumaks samme tervema mina poole!