



## Vihjeid, kuidas alustada toitumise korrastamist osa I

### 1. ???

Tee endale selgeks, mida tähendab tasakaalustatud/mitmekesine/tervislik toitumine Sinu jaoks.

### 2. Eesmärgid!

Sea endale need nii lühemateks kui pikemateks perioodideks, et aidata iseennast motiveerida nende saavutamisel. Eesmärgi olemus on juba puhtalt Sinu enda teha.

### 3. Jätksuutlikus?

Kiirdieedid/imedieedid või kuidas iganes neid nimetada ei ole kunagi püsivalt jälgitavad ega pikemas perspektiivis tulemusi andvad. Milleks siis ennast nendega piinata? Sea oma mõtted pigem sellele, et saavutada püsivaid stabiilseid tulemusi. Tagajärjeks on rõõmsam meel ja tervem keha.

### 4. Järjepidevus

Toitumise käsile võtmine ongi keeruaks ettevõtmine ning selleks kulubki omajagu aega. Tuleb ka ette suuremal või vähemal hulgal eksimusi, kuid ei tohi lasta sellest ennast heidutada. Suures pildis loeb ikkagi see, et suudad tasakaalustatud toitumise sulandada enda igapäevaelu normaalseks osaks.

### 5. Ole enda vastu aus!

Otsimata vabandusi miks toitumise korrastamine on Sinu jaoks üleliigne kohustus. See võib nii olla, kuid enne kui langetad otsuse, et ma kindlasti ei saa, analüüsi ausalt enda olukorda. Sina ise tead täpselt kas langetatud otsus on tõene või väär.

### 6. Ära otsi toidust lohutust!

Tekitades ringi söön, et end paremini tunda ja siis süümepiinades vaevelda ning seetõttu jälle süüa, et end paremini tunda mõjub ühtemoodi halvasti nii kehalisele kui vaimsele tervisele. Lisaks muudab see Sind toidust rohkem sõltuvaks. Lähtuma peaks ikka ütlusest: "Süüa tuleb selleks, et elada mitte elada selleks, et süüa."

## **7. Tugisüsteem**

Alati aitab ettevõtmiste edule kaasa kui seda teha kellegagi koos. Sama reegel kehtib toitumise korrastamise puhul. Sa ise tead ju kõige paremini, kelle peale saad loota. Selleks toeks võib Sulle olla elukaaslane, sõbrad, pere.

## **8. Ole aktiivne**

Liigu ringi, tegele hobidega, suhtle sõpradega, tee majapidamistöid jne., sest tegutsedes ei mõtle Sa nii palju toidule. Tihti süüaksegi pigem igavusest kui vajadusest.

## **9. Erinevad teooriad toitumisele lähenemisel**

Hetke seisuga on valida väga paljude erinevate toitumise filosoofiate hulgast (paleo, LCHF, IIFYM, vahemere, taimetoitlus, atkins jne.). Uuri ja vali endale proovimiseks välja meeldivaim.

## **10. Pane paika enda ligikaudne energiatarve**

Selleks, et teaksid kui palju peaksid toitu tarbima on vajalik välja arvutada päevane energiatarve. See koosneb baasainevahetusest (suhteliselt muutumatu ja sõltub eelkõige vanusest, soost, kehakaalust, pikkusest) ja füüsilisele tegevusele kulutatud energiast (muutub päevade lõikes olenevalt aktiivsusest). Vastavat kalkulatsiooni energiatarbe kohta on võimalik teha siin: **energiasoovituse kalkulaator**

## **11. Kaalu toitu**

Selleks, et teada palju energiat üks või teine söödav toit sisaldab peab teadma selle toorainete kaalu. Vilumuse tekkides on võimalik ka silmaga ligikaudseid koguseid määrata, kuid eriti algajate puhul (värskest alustanud toitumise süsteemsest jälgimist) tasub toidu kaalumist praktiseerida.