

Triinu Muiste soovib süüa regulaarselt ehk hommikul, lõuna ajal ja õhtul ning võtta vahepeal kaks vahepala. “Seeläbi lähevad portsjonid väiksemaks ja regulaarsus aitab langetada ka veresuhkrut. Ei tasu karta, et kui süüa mitu korda päevas, hakkab kehakaal hoopis tõusma,” selgitab ta. Esimesel nädalal võib isegi väike tõus olla, kuna keha pole harjunud, kuid paari nädala pärast hakkab kaal langema.

Koostöö iseendaga

Rainer Olgo tunnistab, et tema ei süüa varem päeval, kuid õhtul vohmis sisse tohtu koguse. Nüüd süüab ta korralikult hommikul ja ka lõuna ajal, kõht ei ole enam nii tühi ja korraga söödud kogused on vähenenud. Lisaks süüab ta enamikul päevadel ka teadlikult puu- ning köögivilja.

TASUB TEADA

Merikese ja Triinu viis soovitus

1. Õpi kuulama oma keha (tunnet, millal kõht on tühi ja mis toitu ta vajab).
2. Süü siis, kui kõht on tühi (jälgides oma keha signaale).
3. Süü seda, mida soovid – kuula oma keha (kui pidevalt näksida, siis pole kõht tühi ja raske on oma keha kuulata).
4. Tea, mida sa sööd, naudi aeglaselt ja ole söömise ajal kohal (mitte samal ajal telekat vaadates või ajalehte lugedes).
5. Lõpeta söömine, kui kõht on täis ja tähelepanu läheb söögist eemale (tühja taldriku klubist tuleb välja astuda).

“On ka halvemaid päevi, kui süüa nagu vanasti – nii palju, et hakkab paha,” tunnistab mees, väites, et ta ei ole veel saavutanud soovitud elustiili, kuid püüab tasapisi sinnapoole. “Vahepeal topin ikka oma tekkinud probleeme toiduga kinni, aga enamik päevi suudan seda vältida.”

Kui Raineri sõnul peab dieeti pidades iseendaga võitlema, siis porgandi-projekti puhul on erinevus see, et ta ei suru endale midagi jõuga peale, vaid katsub iseendaga kokkuleppele saada ja koostööd teha.

HELI RAAMETS

LEMMIKLOOM

Kassi ase kui sisustuselement

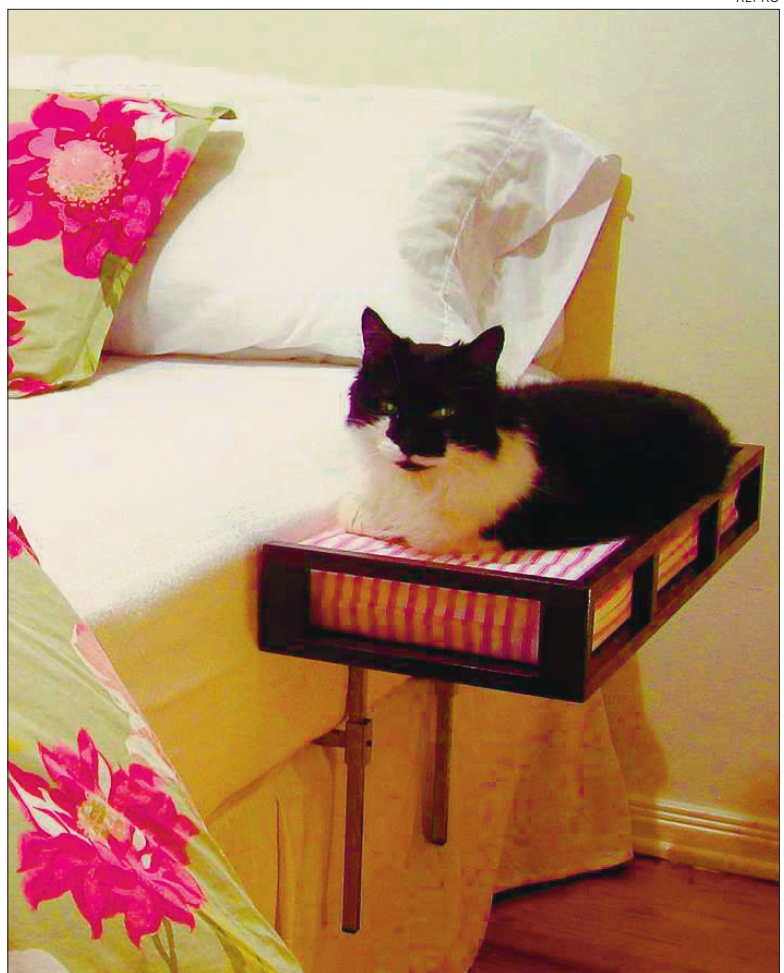
Kassiomanikud teavad, et iga kass on eraldi isiksus, kes ise otsustab, kus magada, mida süüa või kellega seltsida. Seega leiavad kassid endale unepaiga vastavalt oma sisetundele ja selleks võib olla kassiomaniku voodi, diivan või mõni kõrgem koht, näiteks kapipealne.

Mõnele kassile meeldib aga väga, kui tal on pehme ja turvaline pesa-ase, kus segamatult silma looja võiks lasta. Kassi magamis-asemeid saab osta lemmikloomapoodidest, aga kui fantaasial lennata lasta, saab lahtiste kätega loomaomanik selle ka ise meisterdada, ja tihti veel taaskasutatud materjalidest. Mõned ideed vaatamiseks ja järeleproovimiseks.

TT



Kasutuna seisvast diplomaadikohvrist saab kassile luksusliku aseme.



Kui voodis kipub kitsaks minema, aitab välja lisavoodi kassile.

REPRO