

Rasvaainevahetuse häired on mõnikord geneetilised. Vahel on põhjuseks kilpnäärme vaegtalitus. Siiski on enamikul juhtudel süüdi vale toitumine ehk liigsöömine. Füüsilise tegevuse ja koormuse puudumine halvendab olukorda veelgi – kehakaal muudkui kasvab ja kasvab.

Stress

Stressist võivad sugeneda psühhosomaatilised haigused, näiteks kõrgvererõhktõbi ja haavandtõbi. Pidev pingeseisund soodustab ka südame isheemiatõve ja -infarkti teket. Selle tõttu on mehe eluiga kuni kümme aastat lühem.

Muutke eluviise!

Oma senist eluviisi saab muuta üksne mees ise. Samas on tähtis kogu ühiskonna terveid eluviise toetav suhtumine. Juba lapseest peale tuleks vanematel oma lastele tervislike eluviisidega eeskujuks olla ning ka õpetajad peaksid laste-

le ohuteguritest rohkem rääkima. Lapsed ja noored on ju suitsetamise, meelemürkide ja alkoholi suhtes kõige tundlikumad ning nende sõltuvusse jäämise risk on tunduvalt suurem.

Alkoholitootjad peaksid siidri ja õlle alkoholiprotsenti vähendada ning kasutama väiksemaid pakendeid. Kasu oleks ka sigarettide ja alkoholi hinnatõusust. Salaviina ja -sigarettide turgu tuleks aga senisest enam ohjeldada.

Kindlasti tuleks tegelda kehakaalu vähendamise ja seda regulaarselt. Et sale püsida, sööge enam-vähem kindlatel kellaaegadel kolm-neli korda päevas. Kõige rohkem sööge lõuna ajal, kõige vähem õhtul. Neljas söögikord võiks olla puuvili, mahl või jogurt. Toit olgu mitmekesine: rohkesti aedvilja, toorsalatit, lisaks kala ja liha, vähem saiatooteid ja magusat. Vältige kiirtoitu, selles on liiga palju rasva ja soola.

Leidke endale füüsilist tegevust, näiteks koduümbruse korramine, tegelge spordiga. Sporti-

da pole vaja intensiivselt, kuid regulaarselt. Matkake, võimelge, sõitke jalgrattaga, ujuge või leidke mõni muu huvitav tegevusala. Vältige psüühilisi pingeid tööl ja kodus. Püüdke olla optimist! Tõrjuge ebameeldivaid mõtteid, meenutage positiivseid asju ja sündmusi.

Õppige lõõgastuma. Selleks hingake sügavalt sisse ja hoidke hetkeks hinge kinni. Siis hingake kergelt ohates välja, justkui vabaneksite koos väljahingatava õhuga pingest. Järgnevalt laske õlad alla ja lõdvestage samal ajal käed.

Pingete maandamisel on palju abi vaimsetest harrastustest, meelalahutustest, lemmikloomadest.

Aeg-ajalt on vaja käia arsti juures oma tervist kontrollimas. Siiski peab ütleva, et tänu ühiskonna üldiste hoiakute muutumisele on mehed rohkem hakanud oma tervise peale mõtlema ja nende haigestumine südame-veresoonte haigustesse näitab mõningat langustendentsi.

NAOMI LOOGNA

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



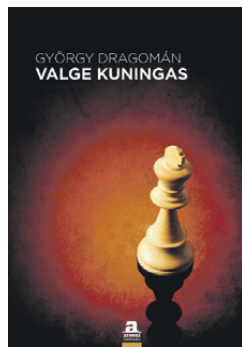
Eesti Päevaleht



Tuba

EMMA DONOGHUE
320 lk, kk

Sarja „Areeni bestseller“ 2. raamat Kujuta ette, et kogu su elu on möödunud väikeses kambrikeses, millel ei ole ühtegi akent. Vaid killuke taevast headel päevadel. Emma Donoghue kirjeldab veenvalt ja usutavalt ses lukkude taha saletud maailmas elava viieaastase Jacki tillukese elu, mis romaani käigus omandab täiesti uue ilme. „Tuba“ on raamat, mis jääb hinge külge kinni. *Kätlin Kaldmaa*



Valge kuningas

GYÖRGY DRAGOMÁN
200 lk, kk

Sarja „Areeni bestseller“ 3. raamat Ühel hetkel ääretult naljakas ja järgmisel õudusvärinaid tekitav „Valge kuningas“ koosneb novelidest, mis illustreerivad tõetruult suureks kasvamise rõõme ja alandusi, moodustades tervikuna paljutahulise ja unustamatu portree elust ängistavas riigis, mis tegelikult võiks olla mis tahes endise Nõukogude Liidu maa.



Õnne valem

TIINA JÕGEDA
264 lk, kk

Tihti hoomame, et me ei saa aru iseendastki, rääkimata siis teistest inimestest. Ometi on suhtlemine pea ainus võimalus olla inimese seas. Kuidas saada õnnelikuks? Miks me ise oma elu raskemaks teeme? Nende ja veel paljude muude inimeseks olemise mõistatuse üle arutleb selles Eesti Ekspressi kolumnisarjast „Õnne valem“ alguse saanud raamatus psühholoogiline nõustaja Tiina Jõgeda. *Priit Hõbemägi*



Pilates eestlasele. Harjutusi igale tasemele

EVA PETTINEN
296 lk, kk

Esimene Eesti oma autori raamat, mis tutvustab maailmas ülipopulaarset pilatese matitreeningut. Raamat on praktiline abivahend nii algajale kui ka kesktasemel ja edasijõudnud harrastajale iseseisvaks pilatese treeninguga tegelemiseks. Iga harjutuse juures on põhjalik kirjeldus ning illustreeriv fotomaterjal, mis aitab teha harjutust korrektselt.