

# Toit ja kehakaal pole omavahel seotud

**Nii väidavad kaalualandamise projekti "Parem porgand taskus" vedavad toitumisnõustaja Triin Muiste ja kogemuskoolitaja, litsentseeritud Louise L. Hay õpetuste trener-koolitaja Merike Kütt.**

Triin ja Merike on Tartus juba mitu aastat nõustanud kaalu alandada soovivaid inimesi. Nüüdne projekt on aga iganädalaselt nii sõnas kui pildis leidnud kajastamist blogis aadressil [www.paremelu.ee](http://www.paremelu.ee), kust kõik huvilised saavad häid soovitusi ja näpunäiteid. Porgandi-projekti on katsejāneseks Rainer Olgo, kes rāāgib avameelselt sellest, kuidas nāpunāidete jārgi elu seadmine õnnestub ja missuguste probleemidega ta maadleb.

"Olen elu jooksul kolm korda vōtnud 30 kilo kaalust alla – teismelisena, sõjavāes ja Kaalujālgijates, aga kōik on tulnud tagasi," ūtleb mees. "Alati on algus olnud lihtne ja arvan, et vōiksin ka praegu puhtalt tahtejōuga ūlekilod alla vōtta, aga need tuleksid pārast tagasi. Minu eesmārk on saavutada elustiil, mille puhul alla vōetud kilod ei tuleks tagasi."

## Muutus kahe kōrva vahel

Kui tavaliselt vōtavad inimesed aasta jooksul juurde paar kilo, siis Rainer peab ennast toidusōltlaseks ja on aastaga juurde vōtnud ka 50 kg.

Varem palju dieete pidanud ja ka Kaalujālgijates kāinud Merike Kūti sõnul on dieetide hāda see, et neid jārgides panevad inimesed ennast justkui raamidesse ja ootavad piirava dieedi lõppu pikisilmi. Pārast seda pōõrdutakse aga endise elustiili juurde tagasi ja siis tulevad tagasi ka kaotatud kilod. "Dieeti peetakse tahtejōuga, aga meie soovitame muuta elustiili, ja seda just tahtega, kuna muutus toimub eelkōige kahe kōrva vahel," rāāgib ta kinnitades, et kōik on kinni mōt-



**Kogemuskoolitaja Merike Kütt ja toitumisnõustaja Triin Muiste aitavad Rainer Olgol oma eluviisi muuta.**

lemises ning toit ja kehakaal pole omavahel seotud.

"Peaksime mõtlema, mis on see, mis meid sööma ajab," selgitab Kütt. Pinged, stressifaktorid, suhted – kōik see vōib sōõmist mōjutada, kuna probleemide lahendamise asemel kiputakse neid toiduga kinni toppima ehk ūle sōõma. Selle tōttu tōuseb kaal ja tervis hakkab kāest āra minema, mis on jālle uus probleem ning nii ollakse justkui suletud ringis.

Triin ja Merike väidavad, et kaalust saab alla vōtta ka ilma meelelt trenni tegemata vōi dieeti pidamata. Raineri silmapaistvad tulemused vōiksid innustada selleks teisiigi.

## Teadlikud valikud

Rainer Olgo ūtleb, et kaalus eelmisel aastal 155 kg. Praeguseks on ta 25 kg kergem – kaal hakkas langeda pārast Merikese juures koolitusel kāimist. Alates veebruarist, kui alustati porgandi-programmiga, on kadunud 10 kg.

"Olen selle 10 kilo kaotanud ilma dieeti pidamata," väidab mees. "Kāin jalutamas, see tōõtab kaasa, andes positiivset energiat ja vaimset tasakaalu."

Iga nādal annab Triin Rainerile ūhe soovitus tootumise valdas ja Merike õpetab seda rakendada. Senimest kōige raskemaks peab mees kohvijoomise vāhendamis ūhe tassini pāevas, kuna varem kaanis ta seda meeleetus koguses. Nūūd aga naudib oma ainukest tassitāit senisest rohkem.

Oluline ongi teha teadlikke valikuid, mitte justkui autopiloodil olles endale teleka ees toitu sisse kūhveldada. Pealegi on sōõmisele keskendudes nauding toidust suurem.

Triin Muiste sõnul on inimesed erinevad ja seetōttu ei toimi ka ūhesugused tootumiskavad, kuid pōhilised alustalad on samad. Merike lisab, et esmane on teha valik – kas jātkata senises vaimus vōi midagi muuta. Muutmise otsus peab tulema inimese enda seest ja sellest lāhtub kōik jārgnev.

"Kōigepealt tuleks iseendaga sōõbraks saada ja leppida sellega, et praegu olen selline ja siit saab edasi minna," soovitab ta. "Sisemise harmoonia leidmise jārel hakkavad inimesed justkui iseenesest muutuma."

Lisaks tuleb õppida kuulama oma keha, nagu seda teevad vāikesed lapsed.

RAIVO TASSO