

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"  
virtuaalne kogukond

# "Taskaalu loomine enda sees ja oma toidulaual"

## Piret Špitsmeister

Kokkuvõte 24.03.2022

### Tasakaalu loomine läbi tsüklilise toitumise

Wildfiti programm põhineb evolutsioonilisel teorial ehk kui vaatame loomade elu tsüklilisust ja toidulauda, siis kas on nii, et me saame aastaringi süüa täpselt samu asju? Kui jätame toidupoe võimaluse välja, siis tegelikult ei ole see võimalik. Evolutsiooniliselt ei ole me loodud sööma 365 iga päev samasuguseid toite. Meie menüü peaks aastaringiselt muutuma.

*Erineval aastaajal on meil erinev toidulaud, sest looduses valmivad erinevad toorained.*

Näiteks kevadel on palju vitamiinirikkeid rohelisi lehti ja külluslikult vett. Seetõttu ongi evolutsiooniliselt olnud nii, et just kevadel saame süüa palju rohelist ja organismi puhastavaid taimi. Suvel on looduses palju marju ning lisaks kõrvitsalised ja porgandid. Ehk suvi on see aeg, kui loodus hakkab pakkuma süsivesikuid. Sügis on aeg, kus on tohutult palju süsivesikuid - ploomid, pirnid, õunad. Sügisel saab keha signaali, et on vaja süüa palju süsivesikuid ja neid talletada, sest tuleb talv.

Talv on looduses olnud nõ näljaaeg ehk aeg, kui on keeruline toitu leida. **Nii saabki keha signaali talveks rasva koguda, et see periood üle elada.** See signaal ei ole muutunud olenemata sellest, et meil on soojad majad, soojad riided ja poed toidukraami täis. Meie geneetikas ei ole jõudnud muutus tekkida. Sellise suure muutuse tekkimiseks läheb ca miljon aasta aega.

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

## "ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Rasvade põletamine tähendab seda, et Su füüsiline koormus on suurem kui Su toiduressursid. Talvel on aga keha stressis ning seetõttu ka läbi raske trenni kaalunumber ei muutu. Kui keha on stressis, siis keha ei ole nõus rasva loovutama.

### Miks ei ole olemas "ideaalset toidukorda"?

Osad vitamiinid ja mineraalained ei sobi omavahel kokku. Näiteks piimatooted takistavad raua imendumist organismi. Seetõttu ei olegi olemas ideaalset toidukorda. Kui Tervise Arengu Instituut on välja pakkunud päevase ideaalse toitainete vajaduse - C-vitamiin, kaltsium, magneesium, rasvad, B-vitamiinid - siis tegelikult looduses ei ole võimalik kõiki vitamiine korraga saada ja seda aastaringselt ühte ja samamoodi. Võimalik on leida endale ideaalne toidukord konkreetsel ajahetkel lähtudes sellest, millised on su keha vajadused (defitsiidid).

### Kuidas ma tean, mida mu keha vajab?

- Erinevatel defitsiitidel on erinevad sümptomid. Näiteks kui suunurgad on katki, siis on B-vitamiini vähe. Kui ajab kogu aeg hingeldama, siis on hemoglobiini tase madal ja tihtipeale on see seotud rauavaegusega. Kui jalad tõmbuvad krampi, siis on magneesium defitsiidis.
- Võid lasta teha endale analüüsid, mis näitavad erinevate vitamiinide ja mineraalide taset su kehas.
- Saad kehaga nii hea kontakti, et Sa ise tunnetad ära. Näiteks kui tunned vajadust millegi hapu järele, siis on tõenäoliselt nendel hetkedel C-vitamiini puudus.

Ühiskonna poolt on loodud ootus, et me kehad peaksid olema kogu aeg ühesugused. **Tegelikult on naise keha loodud muutuma.** Ka looduses on keha olnud pidevalt muutuv - kevadel annab keha üleliigse rasva ära ning sügisel keha hakkab rasva koguma.

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

# "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

## Emotsionaalne söömine ja mida see meile tegelikult räägib?

Igakord, kui sa emotsiooni ajendil midagi söömiseks haarad, siis on see sõnum, mida saad tõlgendada ja läbi selle oma elukvaliteeti tõsta.

### *Emotsionaalse söömise näited:*

- Kui juba teist või kolmandat korda oled külmkapi juures, siis see on emotsionaalne isu millegi hea järele. Ilmselt tahaksid ennast premeerida või lohutada, sul on ärevus või väsimus ja soovid ennast toiduga üleval hoida.
- Võtad ette mingi porstjoni, siis võtad esimese ja teise ampsu ja järgmisel hetkel avastad, et taldrik on tühi.

**Me tihtipeale sööme selleks, et saada tunda toiduga mingit emotsiooni, mida oleme kogunud varem selle toiduga koos.** Näiteks paljudel on kartulisalat seotud emotsiooniga, et olen seotud perekonnaga, ühiste koosolemistega ja tähistamistega.

## Õpi tundma oma kuut emotsionaalset põhivajadust

6 emotsionaalset põhivajadust on meil kõigil olemas, lihtsalt igal inimesel on erinev nende hierarhia ning see võib ka ajas muutuda. **Põhivajadused on seotud meie kõikide eluvaldkondadega ja üldise heaoluga, mitte ainult toiduga.** Oluline on mõista, et neid vajadusi saab rahuldada ka muud moodi kui toiduga.

**Erinevad põhivajadused on erinevatel inimestel erineval ajaperioodil erineva intensiivsusega.** On hetki, kus vajame väga armastust ning on hetki, kus meil justkui kindlust on piisavalt ja tahame hoopis variatiivsust.

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

# "ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA"

## virtuaalne kogukond

### *Kuus emotsionaalset põhivajadust:*

#### **1. Kindlustunne**

Snickers või Mars maitsevad alati ühtemoodi, kuid banaani või mõne muu puuvilja maitse võib iga kord erineda ning kunagi ei tea, mida päriselt saad. Seepärast valitaksegi kindlustunde vajaduse rahuldamiseks ebatervislik toit. Millise toidu poole sinu käsi ulatab, kui vajad kindlustunnet? Tee endale nimekiri inimestest või tegevustest, mis peale toidu Su elus annavad kindlustunnet.

#### **2. Variatiivsus (vaheldus)**

See on tunne, kui tahaks midagi uut, sest oled väsinud ühest ja samas toidust. Võib tuleneda sellest, et ka Su ülejäänud elus on vähe uut või variatiivsust. Paku endale variatiivsust millegi muuga - mine vaaterattaga sõitma või mine koju harjumatu rada pidi, sõida sõbrannale külla, mine reisile.

#### **3. Erilisuse ja olulisuse tunne**

Me tahame tunda end aeg-ajalt erilisena ja teiste jaoks olulisena ja väärtuslikuna. Tihti püüame seda vajadust katta toiduga, näiteks ostame midagi eriti maitsvat. Millise toidu järgi sa haarad, kui tahad tunda end erilisena?

#### **4. Armastus ja kuuluvustunne**

Tahame tunda, et oleme armastatud ja kuulume kuhugi - perekonda, sõpruskonda, kollektiivi. Inimesed tihti proovivad seda enda jaoks luua läbi toidu.

#### **5. Kasvamine ja arenemine**

Me kõik tahame õppida ja areneda. Toitumisega seoses väljendub see selles, et näiteks otsid uut retsepti või õpid mõne uue toiduvalmistamise oskuse selgeks.

#### **6. Panustamine**

Soovime panustada enda ja teiste inimeste heaolusse ja see on tihedalt seotud ka armastuse väljendamisega. See on sageli põhjus, miks me külla minnes midagi söödavat kaasa võtame.

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

# "ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

## virtuaalne kogukond

### Kuidas alustada tervislikku toitumist nii, et see päriselt püsima jääks?

- **Kõige olulisem on teada MIKS**

Mõttele enda jaoks läbi, miks Sa seda muuta tahad või mis on see, mida Sa lood saavutada, kui Sa selle muutuse lood. Selle "miksi" aitab leida see, kui Sa ennast harid ja viid kurssi sellega, kuidas erinevad toiduained Sinu keha mõjutavad, kuidas toiduainetööstus ja reklaamindus Sinuga manipuleerivad. Sa leiad oma "miksi", kui mõistad, kuidas läbi toitumise on võimalik jõuda palju parema efektiivsuse, energiataseme, keskendumise, parema uneni ja nahani ning ilusamate juusteni, parema seksini, kergema kehani ja parema füüsilise vormini. Toitumine mõjutab ka Sinu emotsioone, tujusid ja menstruaaltsükli.

- **Jälgi enda toitumiskäitumist**

Hakka tähele panema, miks Sa mingit toitu sööd. Kui Sa valid midagi süüa, siis korraks skaneeri oma keha ja suuna tähelepanu oma maole - kas see on päriselt tühi ja kas sul on vaja päriselt midagi süüa? Kui see nii ei ole, siis suure tõenäosusega proovid Sa rahuldada söömisega mingit emotsionaalset nälga. Püüa mõista, miks mingid toidud sulle kohe eriliselt maitsevad.

- **Täida oma kõht hea toiduga**

Hakka suurendama heade toitade osakaalu oma menüüs. Ära keskendu sellele, et midagi kõrvale jätta ja elimineerida oma menüüst. Kui sul on kõht head kraami täis, siis Sa ei haara nii lihtsalt ebatervisliku toidu järgi. Näiteks kasuta motot "Midagi rohelist igal toidukorral". Teine oluline asi, millest alustada, on veetarbimine - joo iga päev piisavalt vett.

- **Leia endale kaasmõtleja**

Otsi endale ümber inimesed, kes on läbimas sama teekonda ja kellel on samad fookused ja väljakutsed. Ümbritse ennast inimestega, kes inspireerivad Sind ja kellelt saad küsida nõu, abi ja toetust.

- **Küsi abi spetsialistilt**

Kui võimalik, siis kaasa ka tugispetsialist - toitumisnõustaja, terapeut, *coach* või psühholoog. Kõrvaltvaataja näeb Sind ja Sinu toitumist palju selgemalt, kuna tal ei ole sellega emotsionaalset sidet nagu Sinul.

\*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.