

sisukord

5

tere

11 kasutegurid

15

keha

16 suhkur
20 töödeldud
joogid
24 gaseeritud
joogid
28 vesi
30 dieetoidud
34 süsivesikud
38 paastumine
42 puuviljad
46 kõndimine
50 etiketid
54 terved viljad
58 kohvi
60 roheline tee
62 uni
66 kiirtoidud
68 portsjonid
72 alkohol
74 lehtkõogiviljad
76 näksid
80 ettevalmistus

85

vaim

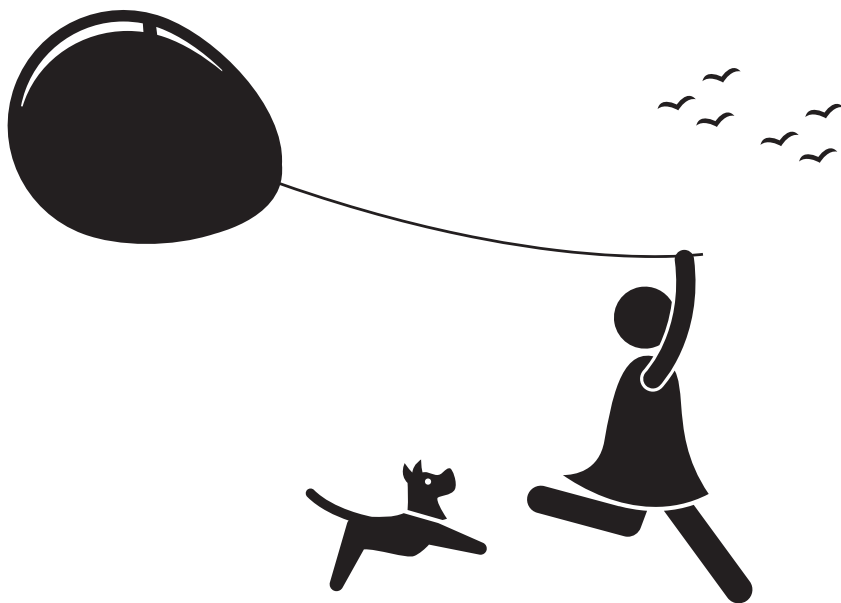
86 keha
kuulamine
88 stress
92 kokkulepped
96 nälg
100 magus
104 meedia
108 kalorit
110 mahetoidud
112 asendusained
114 positiivsus
118 tähistamine

123

algus

126 kõõgikapid
128 tüüpiline
130 viimaks ometi
132 hoidmine
134 meditsiiniline
136 tänusõnad

...tere tulemast
tervema ja
saledama iseenda
juurde...



**ei ole sugugi lõbus
olla paks – või
„ülekaaluline”, kui
kasutada poliitiliselt
korrektset väljendit.
küll mina juba tean.
kunagi olin ka mina
vägagi ülekaaluline.
õigupoolest lausa
hiigelsuur.**

Ma olen ema ja käin täiskohaga tööl. Nagu paljud teised samas olukorras naised, elasin ka mina pidevas ajanappuses ja kippusin end käest laskma. Kõige hullematel aegadel küündis mu kaal üle 128 kilo, mis oli suisa jahmatav (ja ebamugav!). Et olen 175 cm pikk, tegi see mu kehamassiindeksiks lausa 42. Meditsiinilisi termineid kasutades – ma kannatasin eluohtliku rasvumise all.

Otsisin meeleheitlikult võimalusi, et olukorda muuta, kaalus alla võtta ja terveks saada – ja seda kiiresti. Ma olin paks ja läksin iga minutiga üha paksemaks, samuti ähvardas mind haigestumine suhkurtõppe, mind vaevasid hüpertoonia (kõrgvererõhutõbi) ja

rasvunud maks. Mu arst oli hullumise äärel – ja ma ei pane seda talle pahaks.

Mul oli kõrini igavatest ja kallitest dieedi- raamatutest, mille maht oli 300 lehekülge, aga millest võis leida kõigest paar kasulikku soovitus. Ma ei vajanud mõnd supervormis treenerit, kes jutlustaks kaalukaotusest, uhkeldades ise oma kõhtu kaunistavate kaksteistpakk-lihastega. Ma vajasin inimest, kes tõepoolest mõistaks mu füüsilisi ja emotsionaalseid kannatusi; inimest, kes oleks ise kaaluprobleeme kogunud ja teinud samas läbi edu kaalulangetuse; inimest, kes kähku ja otsejoones asja kallale asuks. Ja ma ei tahtnud lahendusi vaid üksikutele küsimustele – tahtsin lahendada kõik probleemid korraga!

Austraalia Tervise- ja Heaoluinstituudi (AIHW) hiljutine aruanne paljastas, et meie riik on ülekaaluliste inimeste protsendilt maailmas uhkelt esirinnas: Austraalias on 25% lastest ja tervelt 63% täiskasvanutest ülekaalulised või rasvunud. Huvitaval kombel elab ülekaalulisi inimesi Austraalia kaugemates või vähese asustusega piirkondades 15% rohkem kui linnades. Päris jube. Seega on Austraalia üks kõige tüsedamate inimestega riike maailmas, mis ei jää maha Ameerika Ühendriikidest ja Suurbritanniast. Tegu on lausa epideemiaga.

Miks on ülekaalulisi meie seas rohkem kui kunagi varem? See on ilmselge: meile on jagatud valesid nõuandeid.

AIHW andmetel on „liigne kehakaal, eriti rasvumine, südame-veresoonkonna haiguste, teise tüüpi diabeedi, mitmete luu- ja lihaskonnaga

seonduvate probleemide ning teatud tüüpi vähi peamiseks riskiteguriks. Kui riigis võib täheldada üleüldist kehakaalu kasvu, kasvab ka nende haiguste risk. Lisaks võib ülekaal takistada organismi vastupanuvõimet kroonilistele haigustele ja nendega toimetulekut“. Kas pole hirmutav?

Meile on alati korrutatud, et peame vähem sööma ja rohkem liigutama – aastaid on see olnud mõistuspärane vastus küsimusele, kuidas kaalu langetada. Aga... *mis siis, kui see on vale?* Samuti on meile pähe taotud, et oleme oma liigeses kehakaalus ise süüdi: me oleme kas „liiga laisad“ või „liiga aklad“, või ei jätku meil piisavalt tahtejõudu. Pluss terve rodu teisi solvanguid.

Ka see on *üks suur ja rasvane vale*.

aga ärge heitke
meelt, vaid
lugege seda
raamatut. lugege
seda mõttega
ja süvenenult.
sest see meetod
toimib... *pealegi*
kiirelt.

5. reegel



**...ma ei
osta kunagi
dieettoite
ega madala
rasva-
sisaldusega
toiduaineid...**

need on näiteks:

- **dieetjogurt**
- **madala rasva-
sisaldusega jogurt**
- **rasvavaba piim**
- **madala rasva-
sisaldusega piim**
- **dieetküpsised**
- **dieetmagustoidud**
- **dieetkastmed**

mida ma süüa:

- **rasvane Kreeka
jogurt**
- **täisrasvane juust**
- **täisrasvane piim**
- **vahukoor**
- **hapukoor**
- **või**

miks?

niinimetatud „dieettoidud” on tavaliselt tõelised suhkru- ja soolapommid: neid maitseaineid lisatakse selleks, et kompenseerida puuduvate rasvade maitset, ja need teevad teid hoopiski paksemaks, mitte saledamaks, nagu võiks nimetuse põhjal arvata.

Võtame näiteks dieetjogurti. Tegelikult tuleks seda nimetada hoopis paksuks tegevaks jogurtiks, ehkki ma kahtlen, kas see ikka müüks... Ja nagu me teame, oluline on see, mis müüb – paraku meie tervise hinnaga.

Populaarne dieetjogurt sisaldab 25 grammi suhkrut ehk 6,5 teelusikatäit portsjoni kohta. Seda on rohkem kui Marsi šokolaadibatoonis.

Mina üritan tarbida võimalikult vähe lisatud suhkruid, sellepärast ei kuulu see toit minu menüüsse. Ei mingit paksuks tegevat jogurtit! Ostan tavaliselt rasvarikast Kreeka jogurtit või kookosjogurtit, mis sisaldab väga vähe suhkrut.

Sama reegel kehtib ka piima, juustu ja kõigi teiste piimatoodete kohta. Ma ostan alati täisrasvaseid tooteid. Suurema rasva-

sisaldusega piimatooted tekitavad kauemaks täiskõhutunde, naturaalsed rasvad täidavad mao ega lase nälgjatundel tekkida.

Piimatooted on head kaltsiumi, valgu, jodiini, A- ja D-vitamiini, riboflaviini, B₁₂ vitamiini ja tsingi allikad.

Ilmselgelt ei tasu piimatoodetega liiale minna! Kontrollige alati nende suhkru- ja soolasisaldust. Mina tarbin päevas umbes tassitäie piima ja 30 g juustu, lisaks veidi hapukoort ja/või võid toiduvalmistamisel.

Käivad vaidlused selle üle, kas piimatoodete tarbimise vähendamine tuleks mõne inimese tervisele kasuks. Mind see ei puuduta, sest ma ei kannata laktoositalumatuse all.

6. reegel



**...ma olen
vähendanud
olulisel määral
nii töödeldud kui
ka rafineeritud
süsivesikute
tarbimist...
ja kohe tõesti
*olulisel määral...***

miks?

ma ei söö saia, pastatooteid ega kartuleid.

Saiad, pastatooted ja kartulid pole muud kui süsivesikurikkad toiduained, mida ma varem meeletult süüa armastasin. Sportlased ehk vajavad neid energia saamiseks, aga mina ei ole profisportlane ja ma ei vaja oma igapäevategemistega toimetulekuks sellist energiakogust.

Põhimõtteliselt tarbin ma nüüd vähem süsivesikuid. See ei tähenda kindlasti, et ma neid üldse ei tarbiks – köögiviljad on ju ka süsivesikud!

Minu moto on: süsivesikud sisaldagu vähem kaloreid, ent olgu toitainerikkamad.

Teisiti öeldes – olen vahetanud saia, pastatooted ning kartulid kõrgema kiudainesisaldusega ja toitainerikkamate toiduainete vastu, nagu köögiviljad, milles on ühtlasi vähem kaloreid. Ma tahan, et mu keha kasutaks hoopis enda salvestatud rasvu.

Kui teid tabab taltsutamatu isu pasta järele, võtke spiraalitaja: sellega saate köögiviljadest, näiteks suvikõrvitsast, keerutada spagetisarnaseid ribasid, mis on palju tervislikumad kui pasta. Pealegi on neid väga lõbus kasutada – mu tütar armastab neid.

Saiaga on keeruline värk. Ma ei tea, kuidas on lood teiega, aga minul on saiaiga sügav armusuhe. Lugege toodete etikette – paljud saiad sisaldavad peidetud suhkruid –, või veel parem, küpsetage saia ise (Berni lihtsa ja valgurikka saia retsepti leiate kõrvalleheküljelt). See võib tunduda üsna tüütu tegevus, aga tegelikult käib see päris ruttu. Mina küpsetan saia valmis umbes 10 minutiga ja sellest jätkub terveks nädalaks.

Kasutan küpsetamisel läätse- või kikerhernejahu – mõlemad sisaldavad suurel määral valke ja kiudaineid ning neis on kolme neljandiku võrra vähem süsivesikuid kui tavalises jahus. Liati on sellised jahud gluteenivabad, kui teil peaks esinema gluteenitalumatust. Mina söön päevas kaks viilu oma valgurohket saia, see on tõeliselt maitsev ja täidab hästi kõhtu.

Lihtsamalt öeldes: teie keha vajab rasvade põletamiseks rohkem valgurikast energiat (näiteks kala, liha, munad jms). Õigupoolest lausa kaks korda rohkem. Seda nimetatakse termiliseks efektiks. Seega tarbige vaid taist ning lahjemat liha ja looduslikke rasvu, mille kõrvale sööge suur kogus tervislikke köögivilju ja jooge vett. Need tekitavad täiskõhutunde pikemaks ajaks.

Niimoodi toitudes ei tunne te loidust, sest teie veresuhkur on rohkem tasakaalus; mind tabab päeva jooksul vähem energiatulvasid ja mõõnahetki. Samuti ei tunne ma, et mu magu oleks puhitunud või keha paistes, ning olen avastanud, et energiat jätkub kauemaks!

sai

Asendage tavaline sai sellisega, mille valmistamisel on kasutatud kikerherne-, kinoa- või läätsesahu – need sisaldavad märkimisväärselt vähem süsivesikuid kui valge jahu, ent samas rohkem valke, rauda ja kiudaineid, mis tagavad täiskõhutunde pikemaks ajaks. Veel parem, küpsetage saia ise. Mina ei söö saia rohkem kui kaks viilu päevas.

kartulid

Asendage tavalised kartulid magus-kartulitega, mis sisaldavad suuremal hulgal vitamiine. Mina söön maguskartulit ainult korra nädalas ja umbes veerand kartulit korraga.

riis

Pruun riis ja metsik riis sisaldavad rohkem kiudaineid kui valge riis. Mina ei söö nädalas rohkem kui pool tassi (keedetud) riisi. Asendage see kinoa või tšiiseemnetega, mis sisaldavad rohkem valke.

pasta

Ei mingit pastat! Varem sõin seda kahjuks liiga palju.

Väga oluline on jälgida söödavate süsivesikute kvaliteeti.

berni lihtsa ja valgurohke (gluteenivaba) saia retsept

2 muna

1 tl soola

1 riivitud suvikõrvits

1 suur porgand, riivult

1 tl küpsetuspulbrit

2 tassi kikerhernejahu

½ tassi orgaanilist kookoseõli, sulatatult

1 tl kurkumit

2 sl *dukkah*'t (Egiptuse vürtsisegu)

Kui segu tundub liiga kuiv, võite lisada jogurtit või hummust (paar teelusikatäit)

Kuumutage ahi pöördõhu režiimil 180 kraadini. Segage kõik ained ühtlaseks tainaks ja kallake saiavormi. Küpsetage umbes 50 minutit.

Kui sai on küpsenud, peaks see olema keskmiselt pruun ja pind kergelt murenenud; saia keskele torgatud puidust tikk peaks välja tõmmates puhtaks jääma. Eri maitsete saamiseks võite katsetada eri vürtsidega – mina olen lisanud punet, küüslauku, rosmariini...

Sellest pätsist jätkub nädalaks ja mina armastan süüa seda röstitud. Head isu!

7. reegel



**...pärast kella seitset
õhtul ma enam midagi
ei söö; järgmine kord
söön alles kell 10
hommikul...**

**kui lasta organismil
öösel paastuda,
lülitub teie keha
taastumisrežiimile,
korrigeerides
nii veresuhkru
taset ja põletades
ladustatud rasvu.
kes oleks võinud
seda arvata?
hämmastav.**

**seda nimetatakse
perioodiliseks
paastuks ja see
toimib. see ei ole
dieet, vaid lihtsalt
söömismuster.**

**naistele sobilik
maksimaalne öise
paastumise aeg
on 14–15 tundi,
meestele 16 tundi.**

**mina lasen
organismil puhata
15 tundi ja see
sobib mulle
suurepäraselt.**

miks?

Me elame söömisele orienteeritud ühiskonnas. Me sööme kogu aeg ega tee mõistlikke pause. Aga tegelikult peaks, meie keha vajab neid.

Õist aega on lihtne kasutada perioodiliseks paastuks. Paastumine alandab insuliinitaset, suurendab hormoonitaset ja kasvatab norepinefriini nime kandva ajukemikaali kogust – see kõik aitab keharasvu lagundada ja energia-kasutust hõlbustada.

Seetõttu kiirendab lühiajaline paast ainevahetust lausa kuni 14% ja aitab teil põletada veel rohkem kaloreid. Paastumine on suurepärase viis organismi taaskäivitamiseks.

See ei ole sugugi raske – suurema osa ajast te ju magate nagunii. Mina paastun sel kombel iga öö, välja arvatud need juhud, kui seltskondlik elu tahab elamist. Nendel puhkudel võtan vabalt ja alustan järgmisel päeval uuesti otsast peale.

Te võite ju arvata, et ärkate hommikul näljasena nagu hunt ja tormate karjudes külmkapi juurde, aga tegelikult ei ole see üldse nii. Pigem vastupidi. Kas pole imelik?

Mina käitun nii: ma söön hommikust kell 10, lõunat umbes kahe ajal ja õhtusööki kell kuus. Kuna nii jääb toidukordade vahele vähem tunde, ei tunne ma kiusatust vahepeal süüa. Kui mõnel päeval tunnen end eriti näljaselt, siis haaran ehk mõne näksi – pähkleid, juustu, köögivilju või isetehtud suhkruvabasisid maiustusi.

Õöpaastu ajal – õhtul seitsmest hommikul kümneni – joon õhtupoolikul rohelist teed ja hommikul kanget kohvi.

Olen avastanud, et kehale sellise puhkeperioodi andmine on äärmiselt kasulik, sest mu enesetunne on märkimisväärselt paranenud. Ma ei näe põhjust sellest loobuda – ei lähemas ega pikemas perspektiivis. See meeldib mulle.