



Viib päris meeleheitele, kui oled toitumis- ja treeningualastest teadmistest pungil, ent ometi pole neist kaalulangetamisel abi. Personaaltreener **Risto Uuk** selgitab, millised on peamised komistuskivid.

Tean kõike ometi kaal ei lange!

Fotod: Fotolia

➤ Kas kuulud nende hulka, kes teevad kõik selle nimel, et alla võtta, ja ometi see ei õnnestu? Või nende sekka, kes küll teavad, kuidas peab toituma ja treenima, aga ei suuda teadmisi ellu rakendada? Põhjuseks on see, et kaalulangetamisega on seotud mitmed ratsionaalsed ja irratsionaalsed uskumused ning käitumised.

Episteemilise ratsionaalsuse tunnuseks on see, et inimese uskumuste ja põhjenduste vahel on kooskõla. Kui inimene on episteemiliselt irratsionaalne, siis ta usub asju, mis pole tõesed: näiteks horoskoope, pendlimehi, sedagi, et puuvili teeb paksuks ja toiduportsjonite suurus ei loe.

Kas inimene vastavalt oma teadmistele tegutseb, on aga instrumentaalne ratsionaalsus. Kui inimene on instrumentaalselt irratsionaalne, siis ta tegutseb oma eesmärkidele vastu. Kui tahad kehakaalu langetada, on mõistlik süüa vähem ja liikuda rohkem. Ebamõistlik oleks süüa palju ja liikuda vähe.

Mõlemat nimetatud tüüpi ratsionaalsust iseloomustab seos uskumuste ja käitumise vahel. Ehk kui inimene usub midagi kaalulangetuse kohta, siis tavaliselt ta käitub vastavalt oma uskumustele. Seepärast on kõige kasulikum see, kui uskumused on põhjendatud ja toetuvad tõenditele.

Sa ei tea ikkagi kõike

Sageli ei ole teadmised kaalulangetusest eriti hästi põhjendatud ega tõesed, sest ei valita infoallikaid, usutakse kõike, mida loetakse. Näiteks ei teata seda, et pikaajalise allavõtmise puhul on tõenäolised mitmed kaalusisakud. Kaalusisakuks võib nimetada kuu pikkust või pikemat perioodi, mil kehakaal toitumiskavast hoolimata ei lange. Sellel on kaks peamist põhjust: sa ei järgi oma plaani korralikult või vajad muutunud kehakaalu tõttu uut.

Puudulik plaani järgimine võib olla teadlik või ka ebateadlik. Viimase põhjuseks on see, et inime-



Tekst: fitnessi-nõustaja ja personaaltreener **Risto Uuk**

sed kipuvad oma energiatarbimist (kalorite hulka) alahindama ja energiakulutusi (treeningu mõju) ülehindama, sageli lausa 50% ulatuses. Näiteks võid sa arvata, et tarbid 1500 kcal, aga tegelikult lausa 3000 kcal. Eeldad, et trennis kulutad 1000 kcal, tegelikult aga poole vähem.

Täpsema ülevaate saamiseks soovitan pidada toitumispäevikut või kasutada mõnda andmebaasi (nt tap.nutridata.ee). Pane sinna kirja iga suutäis (nii joogid kui ka söögid). Kasuks tuleb ka treeningupäeviku pidamine, kus fikseerid trennide intensiivsuse, kestuse ja sageduse.

Kui oled juba tublisti kilosid kaotanud, vajab sinu keha vähem energiat kui varem. Ehk toidukogus, mis varem tagas kaalulanguse, on nüüd sobilik vaid kehakaalu säilitamiseks. Kaalu jätkuvaks langetamiseks pead toidukoguseid veel kärpima (u 100 kcal päevas) ja suurendama energiakulu. Samas võid ka otsustada, et kehakaalu säilitamine on piisav eesmärk, ning edasisest allavõtmisest loobuda.

Sa lihtsalt ei tee, mida vaja

Nüüd vaatleme lähemalt gruppi, kes ei tee seda, mida kaalulangetamiseks tegema peaks, kuigi teab, mida vaja oleks. Püsiva tulemuse saavutamiseks tuleb eelkõige muuta oma käitumist ja elustiili. Paraku pole see meie modernses

Söödud kalorite hulka alahinnatakse ja kulutatud energia osa ülehinnatakse.

ülesõõmist ja vähest liikumist soodustavas keskkonnas lihtne.

Käitumist aitab muuta õigete eesmärkide püs-

titamine. Kui sead endale ainult numbrilise sihi, on teelt kõrvale kaldumine või teekonna poolelõikamine üsna tõenäoline.

Näiteks oled võtnud eesmärgiks kaotada järgmise kolme kuuga 12 kilo ehk keskmiselt kilogramm nädalas. Mis saab siis, kui paar-kolm nädalat kaal üldse ei lange? Enamasti reageerivad inimesed kahel moel: asuvad ekstreemselt

kaalu langetama või löövad käega ja jätavad ettevõetu pooleli.

Väga oluline on seada endale tegevuspõhised eesmärgid, mis pole piiritletud kaalunumbriaga. Täida oma teekond tegevustega ja saavutad tõenäolisemalt tulemuse. Anna endale aega, nii tekivad uued kasulikud harjumused, mis aitavad sul kaugemas perspektiivis saavutatut säilitada. Järjepidevus on tulemuste alus!

Tähtsad osad kaalulangetuse teekonnal on aja planeerimine, stressi juhtimine, keskkonna muutmine jms. Pead leidma aega uute harjumuste kinnistamiseks. Koosta endale hea plaan ja loo vastuvõetav rutiin. Eduka rutiini saavutamiseks peab olema piisavalt aega, sinu emotsionaalne seisund stabiilne ja keskkond soodne, mitte vastu töötav.

Kuidas kujuneb harjumus?

Ajus on kolmeosaline harjumuste tsükkel. Esiteks päästik (vihje), mis annab märku automaatsele režiimile lülitumiseks ja ütleb, millist harjumust kasutada. Seejärel rutiinne tegevus, mis võib olla kas füüsiline, vaimne või emotsionaalne. Lõpuks preemia, mis aitab selgusele jõuda, kas tasub käesolevat tsüklit tuleviku tarvis meeles pidada. Aja jooksul muutub see tsükkel järjest automaatsemaks. Viimaks vormub harjumus.

Harjumuse tsükkel on tähtis, sest väljakujunenud harjumuse korral ei pea aju osalema otsuste tegemises enam nii intensiivselt ning saab suunata tähelepanu teistele ülesannetele. Kui sa just ise mingi harjumusega ei võitle, kulgeb kogu protsess automaatselt.

Päästik, preemia ja usk

Suurema tõenäosusega jäävad oma treeninguplaani juurde pidama need, kes on valinud endale kindla päästiku (nt alati pärast töölt koju jõudmist lähen jooksmata) ja väga selge preemia (nt süümeipiinadeta õhtupoolik televiisori ees).

Või oletame, et sa tahad lõpetada töö juures näksimise. Kas preemia, mida ootad, on nälja kustutamine? Või hoopis igavuse peletamine? Kui tead täpselt, et tahad vaheldust, võid vabalt leida ka mingi parema tegevuse, näiteks lühike jalutuskäik või internetis surfamine. Tegevus saavutab sama eesmärgi, aga vööümbermõõt ei kasva.

Päästiku, rutiini ja preemia tsüklit üksi ei piisa, on vaja ka usku, et muutused on võimalikud. Seda võib sulle pakkuda toetav personaaltreener, hea sõber või tugigrupp. Samuti on abiks see, kui mõtled sageli, miks sa üldse tahad oma harjumust muuta ehk mis heaolu see sulle toob.

Suurenda järjepidevust

Pärast seda, kui oled välja selgitanud tegevused ja süsteemi uute harjumuste loomiseks, mõtle sellele, kuidas oma tegevuste järjepidevust hinnata. Eduks on vaja head plaani ja selle head järgimist. Ilma nendeta pole ka tulemusi loota.

Fitnessivaldkonnas pööratakse põhitähelepanu plaanidele (dieetid ja treeningukavad), vähem räägitakse järjepidevusest ehk sellest, kuidas nendest kinni pidada. Pane tähele, et keskpärase plaani väga hea järgimine võib tuua rohkem edu kui väga hea plaani keskpärane järgimine.

Järjepidevuse hindamiseks loo süsteem.

Iga kord, kui sööd plaanipärast toitu, teed tabelisse linnukese. Või kui sul ei õnnestu plaani järgida, siis teed selle

kohta märke ja lisad kommentaari, miks sa rajalt kõrvale kaldusid.

Mööda järjepidevust

Kui oled seadnud endale igaks päevaks ülesande, on sul nädala jooksul seitse võimalust seda täita. Loe edukad sooritused kokku ja arvesta välja nende osakaal terve nädala arvestuses. Näiteks täitsid ülesande edukalt viiel korral, kahel korral mitte või tegid seda poolikult – seega on järjepidevuse hinnang 5/7 ehk 71%. See pole halb tulemus, ent jätab arenguruumi. Üldiselt võiksid seada eesmärgiks jõuda 80–100% järjepidevuseni.

Kui mõnel päeval saadki kirja miinuse, näed isegi, et see ei tähenda veel, et kogu töö on luhta läinud ja edasi pole üldse enam mõtet pingutada. Ära ole enda suhtes liiga karm, pöördu parem esimesel võimalusel rajale tagasi.

Ära ole enda suhtes liiga karm, pöördu parem esimesel võimalusel rajale tagasi.

Harjumuste muutmine on raske ja me kõik kaotame aeg-ajalt järje. Oluline on see, et õpiksid märkama, miks sa libastusid, ning jätma

selle siis minevikku. Üks täitmata jäänud toitumisülesanne või üks vahelejäädud treening ei tähenda, et kogu plaan on nurjunud. Mõtle parem, millist strateegiat kasutada järgmisel päeval, et edukalt jätkata.

Heast kavast tegudeni

Eduks vajad sa kaht peamist asja: head plaani ja selle head järgimist. Hea kava koostamiseks kasuta põhjendatud ja tõest teavet. Plaani järgimiseks vajad harjumusi. Harjumuste tekkeks on tarvis järjepidevust ja toetavat keskkonda. Kui kaal ei lange, pead vähendama energiatarbimist, suurendama energiakulu või tegema mõlemat korraga. ➔

Järjepidevuse tabel

Nädal 1	Ülesanne 1
Päev 1	+
Päev 2	+
Päev 3	-
Päev 4	+
Päev 5	+
Päev 6	-
Päev 7	+
Kokku	5/7 = 71%