

IX OSA

DIEETIDE NÄIDISEID

Kaalu langus üle 1 kg nädalas on TERVISELE OHTLIK!



Valgudieet riisiga

Idamaadel räägitakse, et riisis peitub pikaajalise saladuse. Dieetoloogid peavad seda ideaalseks lisandiks valgutoidule, kuna ta asendab hästi leiba. Riis on suurepärane ka selle poolest, et sisaldab organismile vajalikke aineid, kuid ei soodusta kaalu kasvu. Riis on ka ise rikas valkude poolest, aga mis kõige hinnalisem — ta sisaldab küllaldaselt määral süsivesikuid, mis on vajalikud rasva põletamiseks rakkudes. Keetke riisi ilma soola ja võita (rasvaineteta). Toiteväärtuselt 150 g riisi võib asendada tervet klaasi piima.

Esmaspäev

Hommikusöök: klaas piima, väike röstitud musta leiva viil.

Lõuna: 150 g riisi, 100 g salatit toorestest juurviljadest.

Õhtusöök: 100 g keedetud liha, 150 g salatit toorestest juurviljadest, klaas õunamahla.

Teisipäev

Hommikusöök: 100 r rasvavaba kohupiima. Tass teed või musta kohvi ilma magusata.

Lõuna: 150 g keedetud liha, 100 g riisi.

Õhtusöök: 200 g salatit värsketest tomatitest ja mugulsibulast, millele on natuke lisatud taimeõli, klaas tomatimahla.

Kolmapäev

Hommikusöök: 100 g keedetud liha. Tass mittemagusat teed.

Lõuna: 150 g keedetud kala, 150 g salatit hapukapsast ja mugulsibulast ning rohelist hernest.

Õhtusöök: 150 g riisi, üks keskmine õun, klaas õunamahla.

Neljapäev

Hommikusöök: 100 g keedetud lahjat sealihaga. Tass teed või musta kohvi ilma magusata.

Lõuna: taldrikutäis mitterasvase lihapuljongiga juurviljasuppi. Väike viil musta leiba.

Õhtusöök: 100 g keedetud liha, 150 g riisi, klaas õunamahla.

Reede

Hommikusöök: klaas piima, väike röstitud musta leiva viil.

Lõuna: 150 g keedetud kala, 2 keedetud kartulit, 100 g salatit värskest riivitud porgandist + natuke hapukoort.

Õhtusöök: 100 g keedetud mitterasvast lambaliha, 150 g salatit toorestest juurviljadest.

Laupäev

Hommikusöök: keedetud muna (pehme). Tass mittemagusat teed, 2 kuiva küpsist.

Lõuna: 100 g riisi, 100 g keedetud liha.

Õhtusöök: 200 g keedetud kala, 100 g salatit puuviljadest (õunad, ploomid, pirnid, apelsinid). Klaas apelsinimahla

Pühapäev

Hommikusöök: 100 g keedetud liha, väike röstitud musta leiva viil. Tass teed või musta kohvi ilma magusata.

Lõuna: 100 g riisi, 150 g salatit toorestest juurviljadest + natuke taimeõli.

Õhtusöök: 200 g keedetud mitterasvast lambaliha, 100 g salatit hapukapsast ja mugulsibulast ning rohelisest hernest.

Kolmepäevane muna-mee ja sidruni dieet

Kaine mõistus peab olema igas asjas, eriti nendel, kes julgevad kasutada antud dieeti. Esiteks, tooreste kanamunade kasutamine on ohtlik, nii linnugripi kui ka teise ohtliku haiguse – salmonelloosi vaatevinklist. Teiseks, tooreste munade ja mee segu võib mõnele olla — öök! Samas, analoogne „koogel-moogel“ jälle istub mõnele väga hästi. Nii et mõelge hästi järgi – risk on enda võtta, sest selle dieediga on tavaliselt õnnestunud kolme päevaga lahti saada 2-2,5 kilost.

1. päev:

Hommikusöök: 2 munakollast ja üks teelusikatäis mett vahustada mikseriga. Tass teed sidruniga või kohvi.

Lõuna: 90 g mitterasvast juustu. Tee või kohvi teelusikatäie meega.

Õhtusöök: tassike puljongit, tükike musta leiba, õun, pirn või apelsin.

Õöseks — tee sidruniga.

2. päev

Hommikusöök: muna meega (mikseri segu), kohvi või tee sidruniga.

Lõuna: muna meega, 100 g kohupiima, tee või kohvi sidruniga.

Õhtusöök: 150 g kala, praetud ilma rasvata (grillitud), salat värsketest juur- või aedviljadest. Tee sidruniga.

3. päev

Hommikusöök: muna meega, õun. Tee sidruniga.

Lõuna: 50 g juustu, tükike musta leiba (25 g), 200 g salatit, maitsestatud sidruniga.

Õhtusöök: 300 g keedetud juurvilju (mitte kartul), muna. Tee ühe lusikatäie meega.

Pool sidrunit, ükskõik millisel kujul (puhtalt, mahlana, lisatuna muna-mee segusse) — süüa IGA PÄEV selle dieedi jooksul

Veel üks kolmepäevane dieet

See dieet, kuigi vähese kalorihulgaga (ca 900) on kerge taluda, kuna toiduained on tasakaalustatud. Ja selles on üks moment – ta läheb teie arusaamisest tavapärastest söögikordadest lahku – lõuna on suhteliselt hilisel ajal ja ka ENNE UND tuleb hambad natuke tööle panna.

4 päev:

Homмикusöök: Must kohvi või tee, suhkruta, 1 viil leiba, 2 teelusikat pähklikreemi või keedist.

Teine hommikusöök: 1/2 greipi.

Lõunaoode: 1/2 konservikarpi tuunikala õlis (või analoogset), 1 viil leiba, 4 redist.

Lõuna: 100 g (toores kaal) kana ilma nahata ja rasvata, 1 klaas keedetud rohelist uba, 1 klaas keedupeeti, 1 leivakuivik. Kana lõigata peeneks, lisada 1 teelusikas sojakastet ja, pidevalt segades ruttu kuivalt praadida (teflonpannil).

Enne und: 1 mittersuur õun.

5 päev:

Homмикusöök: Must kohvi või tee, suhkruta, 1 muna (suvaline – keedetud, pehme, omlatina), 1 viil leiba.

Teine hommikusöök: 1 banaan.

Lõunaoode: 1 klaas teralist kohupiima, 4 redist, till, 5 kuiva küpsist (soola).

Lõuna: 2 viinerit, 1 klaas keedetud brokkolit, 1/2 klaasi porgandit, 1 leivakuivik. Variant – brokkoli + porgand võib asendada muu analoogse seguga.

Enne und: Tee, 2 musta ploomi.

6 päev:

Homмикusöök: Must kohvi või tee, suhkruta, 5 kuiva küpsist, 1 viil juustu.

Teine hommikusöök: 1 mittersuur õun.

Lõunaoode: 1 keedetud muna, 1 kurk (värske või soola), 4 redist, 1 viil leiba.

Lõuna: 1/2 karpi tuunikala, 1 klaas keedetud peeti, 1 klaas lillkapsast, 1 leivakuivik. Variant: tuunikala võib asendada 200 g (toorena) kanaga, mis on valmistatud nagu ülal kirjeldatud.

Enne und: 1/2 väikest melonit või väike õun.

Puuvilju ja juurvilju võib asendada teistega, kuid kalorihulk peaks samaks jääma.

1 klaas = maht 200 ml

Ja veel mitmeid dieete

Suvel poleks ju üldse paha kaotada need 5 ülearust kilo, mis talve jooksul juurde tulid. Kuna aga suvi on KIIRE aeg, siis sobiksid eriti hästi lühiajalised dieedid, kuid märgatava efektiga. Siin tuleb viis populaarset dieeti, kus päevaratsioon tuleb ise jagada kaheks või rohkemaks toidukorraks:

Artistide dieet – keefiri dieet

I päev: 5 kartulit, pakk keefiri.

II päev: pakike kuivikuid, pakk keefiri.

III päev: 400 g kohupiima, pakk keefiri.

IV päev: pool kana või 0,5 kg liha, pakk keefiri.

V päev: puuviljad, pakk keefiri.

VI päev: pakk keefiri, mineraalvesi.

Peale dieeti tuleb 2 nädalat süüa tavaliselt, siis võib dieet korrata.

Keefiridieet II

Arvatakse, et piim ja piimatooted on kahjulikud, nad nagu teeksid soolte seinad kleepuvaks. Õnneks, siiski see päriselt pole nii. Inimesele on vajalikud nii piim, jogurt, juustud ning muud, sest neis leidub kaltsiumi, mis on vajalik nii luudele kui hammastele.

Keefiri dieet on arvestatud seitsmele päevale. Dieeti peaks alustama soolestiku puhastamisega tavalise klistiiri teel.

Midagi muud, peale dieedis ettenähtud toiduainete, süüa nendel päevadel ei tohi. Peal selle, süüa tuleb kõike ilma suhkruga ja soolata. **Kaalu kadu võib ulatuda 5 kiloni.**

1 päev – 5 keedetud kartulit ja 1,5 l keefiri;

2 päev – 100 g keedetud kana ja samuti 1,5 l keefiri;

3 päev – 100 g keedetud liha ja 1,5 l keefiri;

4 päev – 100 g keedetud kala ja keefir;

5 päev – puuviljad ja aed/juurviljad (peale banaanide ja viinamarja) ja 1,5 l keefiri;

6 päev – ainult keefir;

7 päev – mineraalvesi.

Keefiridieet III

See dieet on arvestatud 9 päevale. Dieedi ajal keelatakse sool, suhkur ja igasugused muud lisandid.

Parim oleks 1% rasvasusega keefir. Selle dieedi jooksul keefiri võib juua piiramatus koguses, lisades talle:

1,2,3 päeval: 100 g keedetud riisi päevas (ilma soolata)

4,5,6 päeval: 100 g keedetud kana päevas

7,8,9 päeval: õunad – piiramatult.

Võimalik kaalu kadu 8 kg.

Keefiridieet IV

Kaalu kadu kuni 5 kg

1-sest kuni 5-nda päevani juua 1% keefiri, peale selle:

1 päev – ainult keedetud kartul;

2 päev – kohupiim 0%;

3 päev – ükskõik millist aed/juurvilja;

4 päev – keedetud kanarind ilma nahata;

5 päev – puuviljad (võivad ka kuivatatud);

6 ja 7 päevad natuke erinevalt:

6 päev – ainult keefir, võib ka 3.2 %;

7 päev – mineraalvesi ja salat (pipar, tomatid, kurgid, rohelist), ilma keefirita.

Baleriini dieet

See ei olegi mitte niivõrd dieet, kui baleriinide toitumise põhimõte, millel on järgmised reeglid.

1. Üks toiduports peab olema jagatud kaheks söögikorrak.
2. Supid loetakse iseseisvaks toiduks, sellepärast neid ei tohi ühistada muu toiduga.
3. Ei tohi ühe toidukorra ajal võtta nii kala kui liha, kuna nad sisaldavad eritüübilisi valke
4. Tuleb kasutada vähese rasvasisaldusega piimatooteid.
5. Toiduratsioonist tuleb kõrvaldada valmis majonees. Kui ei suuda loobuda majoneesist, tuleb see valmistada ISE, ilma munakollaseta ja soolata, lisades 1/3 osa rasvavaba jogurti
6. Tähtis on toiduvalmistamisel soola mitte kasutada, püüdes seda asendada maitseainete või sojakastmega.
7. Juua on vaja mitte vähem kui 30 minutit ENNE sööki ja mitte varem, kui 1 tund PEALE sööki. Ööpäevas peab jooma 1,5-2 liitrit mittegaseeritud vett (mineraalvett).

Leedi dieet

Tuleks kasutada, kui TÕESTI on vaja „kiiresti“ kaotada mõned kilod. **4 päevaga — 2.5-kg.**

Päeva jooksul võib juua 2 tassi musta kohvi, 2 tassi teed (ilma suhkruga ja sidruniga), niipalju kui mahub rasvavaba kohupiima, niipalju kui soovite värskeid kurke ja rohelist magusat pipart. Juua piiramatult mineraalvett.

Džoki dieet

Dieeti rakendatakse AINULT sel juhul, kui TÕESTI on vaja ruttu kõhnuda

Tulemust tuleks toetada/tugevdada saunas käimise ja massaažiga.

I päev: 1 küpsetatud kanapoeg, jagatud kolmeks osaks. (söögikorraks)

II päev: 300 g ilma rasvata praetud vasikaliha, jagatud kolmeks osaks.

III päev: 3 kuni 5 tassi musta kohvi.

See dieet on AINULT ühekordseks ja väga harva kasutamiseks

Kirev dieet

I päev: 0,5 kg juurvilju/aedvilju.

II päev: 100 g liha, praetud ilma rasvata.

III päev: 6 kõvakskeedetud muna.

IV päev: 400g keedetud loomaliha.

V päev: 400 g keedetud kala.

VI päev: 1 kg puuvilju terveks päevaks.

VII päev: vaata eelmist päeva.

Iga päev on vaja juua mitte vähem kui 1,5-2 l vedelikke (vesi, tee, võib ka lahjasid mahlasid)

Poolvedel dieet

I päev: 1,5 l piima.

II päev: 500 ml hapupiima.

III päev: 6 kõvakskeedetud muna.

IV päev: 400g keedetud loomaliha.

V päev: 600 g keedetud või värskeid juurvilju.

VI päev: 1,5 kg puuvilju.

Tulemus: miinus 3 kg.

Valgu-süsivesiku dieet

I päev: 5 kartulit, 0,5 l keefiri.

II päev: 0,5 kg keedetud liha, 0,5 l keefiri.

III päev: 0,5 kg õunu, 0,5 l keefiri.

IV päev: 0,5 kg kohupiima, 0,5 l keefiri.

V päev: 0,5 kg puuvilju (näiteks, aprikoosid, kuid mitte banaane ja viinamarju), 0,5 l keefiri.

VI päev: 0,5 kg hapukoort, 0,5 l keefiri.

VII päev: 3 korda a 0,5 l keefiri.

6 esimest päeva on vaja toitu võtta ühtlaselt 5 korda päevas, näiteks I päev – korruga sõit ühe kartuli ja 100 ml keefiri.



Avokaado dieet

Mitte kauem kui **3 päeva**, kaalukadu kuni **1,5 kg**.

Hommikusöök: pool avokaadot, täidetud rasvavaba kohupiimaga.

Lõuna: pool tükkideks lõigatud avokaadot, lisades keedetud muna, väikse kurgi ja rohelist sibulat.

Õhtusöök: 90 g kergelt praetud biifsteek, pool avokaadot kohupiimaga.



Ananassi dieet ehk Koormusvaba päev

Ananass sisaldab ensüüme, mis intensiivselt võitlevad rasva ladestumisega ja parandavad mao tööd.

Tuleb võtta kaks kilo ananassi ja 1 liiter ananassimahla ilma suhkruta. Ananass lõigata rõngasteks ja jagada neljaks portsuks – hommikusöök, teine hommikusöök või lõunaoode, lõuna ja õhtusöök. Päeva jooksul juua ära see 1 liiter mahla ja süüa ananassid. Mitte midagi muud ei tohi ei süüa. Selliseid koormusvabasid päevasid võiks nädalas teha 2 tükki.

Kui selline dieet tundub liiga näljutavana, siis läbi häda võib ju päevas süüa veel 100 g. Rasvavaba kohupiima või 100 g. linnuliha või tailiha, natuke musta leiba. Kahe päevaga kokku võib kaotada kuni 2 kilo ilma tervist rikkumata.

Ananassid ja kana

Dieet on imelihtne vaja vaid 9 päeva vastu pidada (kui rahakott vastu peab)!

Esimesed 3 päeva – ilma soolata keedetud kanarinnad.

Järgmised 3 päeva – ainult ananassid. (Ärge kartke ülesöömist – ananassi hape on päris kange – suu ei pea vastu)

Viimased 3 päeva – ananass ja kana rinnad.

Võib juua mineraalvett või rohelist teed, mida rohkem, seda parem. Enne iga toidukorda jooge aga klaas tavalist vett.

Efekt on tunduvalt parem, nagu ka paljude muude dieetidega, kui teete seda koos füüsilise koormusega.

Arbuusi dieet



Arbuusi diureetilised ja dieetomadused olid tuntud juba ammu. Hüpertoonia, vereringe puudulikkuse, nefriitide, podagra, maksahaiguste, sapiteede ja rasvumise puhul on soovitatud kasutada a` 300-400 g arbuusi pehmet sisu 5 korda päevas. Peale selle, arbuusi pehme sisu kõlbab ka omaette koormusvabadeks päevadeks.

Arbuusidieeti, nagu paljusid „äärmuslikke“ monodieete, ei ole soovitatav teha kauem kui 5 päeva. Selle aja jooksul on teil võimalus vabaneda jääkainetest, üleliigsest vees organismis ja ka mittesoovitavatest sooladest.

Dieet on imelihtne: päeva jooksul te sööte ära 1 kg arbuusi pehmet iga teie keha 10 kilogrammi kohta – seega 50 kg kaaluv neiu peaks sööma 5 kg arbuusi. Jälgige tähelepanelikult enda seisukorda: mõnedel harvadel juhtumitel organism sellisele monodieedile reageerib negatiivselt. Arbuusidieeti ei tohi teha, kui teil on neerukivid, diabeet või kõhunääre on raskelt haige.

Kuid, kui teil teisel päeval on kõik korras (ei ole raskustunnet kõhus ega teisi ebameeldivusi), julgelt jätkake kõik need 5 päeva dieeti..

Peale dieedi lõppu, mille jooksul tavaliselt õnnestub kaotada kuni 3 kg, võivad julged minna veel järgmisele „arbuusist toitumisele“ juba kümneks päevaks.

Aromaatne dieet

Uurimistega on kindlaks tehtud, et, hingates sisse teatud lõhnu, võib vabaneda näljatundest.

Võtke tükike banaani, tükike rohelist õuna, näpuotsaga piparmünti ja vanilliini - kõik see kuumutage taimeõliga ja hingake sisse alati kohe, kui tekib esmane näljatunne või 15 minutit enne sööma hakkamist. Sellise tegevusega isu kas väheneb tunduvalt või kaob üldse.

Sellise originaalse moodusega ja ilma igasuguste piinadeta võib poole aastaga kaotada umbes 12 kg, s.o. 2 kg kuus.

Banaani dieet



Dieet on arvestatud 3 päevaks, mille jooksul peaksite kaotama umbes 2,5 kg.

Põhilised toidud – piim ja banaanid.

2 või 3 banaani ja 3 klaasi rasvavaba piima jaotatakse teie tavapärase söögikordade peale. Kuna dieet on suhteliselt karm, peaksite konsulteerima oma perearstiga.

Tärklisevaba dieet

Dieedi põhilised koostisosad – puuviljad ja salatid. Ärge kasutage leiba, kartuleid, makarone ja teisi tärklis sisaldavaid toiduaineid. Jooge ainult vett. Kui palju mida süüa – selle määrab teie isu. Dieedi pikkus kuni 2 nädalat.

Näitlik päevamenüü:

Hommikusöök: Apelsin, või apelsini-sidruni mahl, või greip. Suhkrut mitte lisada.

Lõuna: Salat värskelt aedviljast, mida te vastavalt aastaajale ostate. Kasteks kasutage oliiviõli ja sidrunimahla, kuid mitte äädikat.

Dessert: rosinad, must ploom, viigimarjad või datlid.

Õhtusöök: Salat värsketest juurviljadest või omas mahlas keedetud juurviljadest, nagu: spinat, kapsas, porgand, kaalikas, lillkapsas. Natuke pähkleid või magusaid puuvilju – õunad, pirnid, ploomid, kirsid.

Vanaema dieet

Seda dieeti pidage 7 päeva, mille möödudes võite märgata, et vähenenud on 3-4 kg. Kui saavutatud kaal teid ikka veel ei rahulda, võite dieeti korrata 2 nädala pärast.

Igapäevane menüü:

1. hommikusöök: tass mittemagusat teed või musta kohvi;

2. hommikusöök: 40 g juustu;

Lõuna: kõvakskeedetud muna, 120 g liha, praetud kuival pannil, 20 g juustu;

õhtuode: nagu 1. hommikusöök;

õhtusöök: 120 g liha, juurviljasalat toiduõliga,

Enne und võiks juua tassikese piparmünditeed, et vähendada dieedist tekkivat närvipinget.

Puhkepäevade dieet

Paljud koguvad oma lisakilogramme just puhkepäevadel, lubavad endale toiduga „patustamist“. Aga kui te ei söö suurte portsudega, võite paksenemise asemel isegi kõhnuda.

Laupäev

Hommikusöök – klaas keefiri (kuni 3 % rasva), 100 g rukkileiba ja tükike juustu.

Lõuna – purgike konservhernest või maisi, salat 2-3-st tomatist ja 2-st kurgist, till, petersell ning taimeõli

Õhtusöök – 100g mitterasvast kala ja 200g keefiri.

Ükskõik millised füüsilised harjutused (hommikuvõimlemine) 20-30 min.

Pühapäev

Homnikusöök – roheline tee ja 2-3 kuivikut

Lõuna – 2-3 keedetud kartulit, värske või hapu kapsas oliiviõliga

Õhtusöök – 200g keefiri, 100g kanarinda, 1 muna ja suvalised juurviljad (ka puuviljad).

Hüpata hüppenööridega 15 minutit.

„Raske“ esmaspäeva dieet

Peale raskeid, „toitvaid“ puhkepäevi pole vaja ennast piinata koormusvabade päevadega või isegi näljutamisega. Võiks proovida hoopis sellist ühepäevast suure energiasaldusega dieeti.

Homnikusöök:

klaasike helbeid või müsli, klaas rasvavaba piima, virsik ja röstitud leivaviil juustuga (leiva võib juustuga panna ka ahju, kuniks juust on sulanud)

Lõuna:

taldrik suppi, vegetaarne võileib (panna peale riivitud juustu ja kuumutada ahjus, lisada salatilehed, tomatit, sibulat, 1 teelusikas ketšupit)

Õhtuode:

rasvavaba jogurt

Õhtusöök:

Salat (roheline salat, 1/4 kurki, väike tomat, roheline sibul, porgand, 1 t-lusikas oliiviõli, 1 s-lusikas äädikat), grillitud kanarind, 1 klaasitäis aurutatud brokkolit, 1 väike maisitõlvik, 10 maasikat.

KOKKU: 1200 kcal, rasva- 26 g, küllastunud rasvu – 8 g, kaltsiumi – 1200 mg, kiudaineid -29 g.

Greibi dieet



See dieet kaotab nädalas 3-4 kg ja on küllalt vitamiinirikas, iseasi, kas küllalt odav.

Selle dieedi põhiline reegel – mitte süüa peale kella 7 õhtul.

1 päev

Homnikusöök: greip või tema mahl ilma suhkruta, 2 tükki sinki kaaluga a` 25 g (ilma valge rasvaribata), kohvi või tee, ilma suhkruta.

Lõuna: greip ja sidrunimahlaga maitsestatud aedvilja salat, (suvalised tärklisevaesed juurikad + rohelised). Portsu suurus 250 g. Kohvi või tee.

Õhtusöök: keedetud või restil praetud liha (150 g toorkaalus), roheline salat sidrunimahlaga (200 g), tee lusikatäie meega.

2 päev

Homnikusöök: greip või tema mahl + 2 muna (mitte praetud), tee, kohvi, suhkruta.

Lõuna: greip + 50 g juustu (soovitav rasvasus 20 – 30 %), võib asendada 150 g kodujuustuga või mitterasvase kohupiimaga.

Õhtusöök: kupatatud või grillitud kala 200 g, suur salat rohelistest aedviljadest, maitsestatud sidruni-oliivõliga (st. Teelusikas sidrunimahla ja sama palju oliiviõli), + tükike musta leiba (20 g).

3 päev

Hommikusöök: greip või tema mahl. Kaks supilusikatäit kaerahelbeid või müsli, supilusikatäis rosinaid, paar-kolm peenestatud pähklit (mitte arahiis), millele on lisatud rasvavaba jogurtit või piima (4 supilusikat).

Lõuna: greip, kruusitais aedvilja/juurvilja suppi või läbipaistvat puljongit ning kaks kuivikut.

Õhtusöök: pool greipi (süüa enne und), 200 g kana (grill või keedetud), 2 küpsetatud tomatit. Tee.

4. päev

Hommikusöök: klaas tomatimahla, keedetud muna, tee sidruniga.

Lõuna: greip + suur salat porgandist ja rohelistest aedviljadest (kurgid, pipar, seller, lehtsalat, brokkoli jne.) üle valatud sidrunimahla ja oliiviõliga + tükik leiba tavalist või röstitud.

Õhtusöök: keedetud või hautatud aedvili – kapsas, peet, porgand, seller, kabatšokk, v.a kartul ja mais (kokku mitte üle 400 g). Tee. Ööseks klaas greibi mahla või värske greip.

5 päev

Hommikusöök: puuviljasalat (greip, apelsin, õun). Kohvi või tee sidruniga.

Lõuna: suur küpsetatud kartul koos kapsasaltiga või suvaliste roheliste aedviljadega (200 g).

Õhtusöök: loomafilee (200 g) või kana (250 g) või kala (250 g). Küpsetatud tomat või tomatimahl. Ööseks greip või tema mahl.

6 ja 7 päevaks võib võtta mingi eeltoodud päeva omal vabal valikul.

Iga päev, kui võib juhuslikult tekkida tugev näljatunne, võib lisaks põhitoidukordade vahele lisada klaas keefiri, õuna või apelsini, aga ka 1 teelusikatäis mett 1 kord päevas tee magustamiseks. Teena on eelistatud roheline tee ja sidruniga. Päeval, kui te sellist teed ei kasuta, ärge jooge keefiri! Kohvi peab olema ainult värskest keedetud.

Ööseks võite endale lubada süüa vaid greipi, ei mitte mingisuguseid keefirikesi! Parim söögikordade vahe oleks 5 tundi peale eelmist. Soola võib süüa vaid surma ähvardusel (see pidurdab dieeti) ja ka siis väga mõõdukalt. Sool on täielikult asendatav kuivatatud maitsetaimedega. Igasugused soustid on keelatud. Muud maitseained, peale punase pipra, on soovitav selle dieedi ajaks ajutiselt unustada.. Värske kala asemel võib kasutada ka konservkarbi oma, kuid vaid omas mahlas konserveeritud (parim oleks tuunikala). Heeringas ja skumbria, aga ka muud rasvased sordid peavad olema unustatud. Lihaks ka ainult puhas tailiha. Kui te selle kõik täidate „ausalt“, siis te kaal väheneb suhteliselt kiirelt ja ilma eriliste hingepiinadeta.

Tatratangu dieet



Selle dieediga on mõni kaotanud kuni 10 kg nädalas.

Dieet on küllalt ränk, kuid, nagu tulemused näitavad – toimiv..

Kogu nädal tuleb toituda ainult spetsiaalselt valmistatud tatrapudruga.

Kuidas tatart valmistada?

Võtame tatratangu nagu tavalise pudru valmistamiseks ja valame talle peale täiesti keeva vett, kuid ei keeda teda, vaid jätame lihtsalt ööseks seisma.

Tatart võib süüa 1% keefiriga, kuid seda mitte üle 1 liitri päevas.

Dieet on arvestatud üheks nädalaks, korrata tohib mitte varem kui kuu aja pärast.

Dieet „Kiiresti kõhnaks“

Kolme päevaga – 3-5 kg.

Hommikul üks keedetud pehme muna. Kolme tunni pärast – umbes 150 g mitterasvast kohupiima, selle peale juuakse teed, veel kolme tunni pärast 150 g kohupiima ja teed. Peale seda kuni järgmise hommikuni ainult mineraalvett. Ei mingit suhkrut ega soola.

Dieeti tohib korrata alles 3 – 4 nädala pärast kuna ta on organismi jaoks liialt raske.

Kartulidieet



Homnikusöök: klaas piima.

Lõuna: 300 g kartulipüreed.

Õhtusöök: kartulisalat (250 g kartulit, kõvakskeedetud muna, sool, äädikat, taimeõli, must pipar).

Kuna see dieet ei sisalda vitamiine, siis tuleks need sisse võtta tablettides (pidades nõu arstiga). Selle dieedi puhul on inimesel täiskõhu tunne, kuid kaotab kaalu kuni 500 g päevas.

Siin dieetides ära toodud kaalukaotused ei pruugi praktikas teie puhul 100% toimida, sest iga üksik isik on erineva algkaaluga ja IGAL organismil on oma praktilised VÕIMALUSED, ning need võivad mitte kokku langeda mõnede „laest võetud“ sooviga – TAHAN niimitu kilo kaotada, sest **Iga soov-unelm ei ole praktikas teostatav**

Jooge rohkem vett!

Viimasel ajal üha rohkem räägitakse, et jooge vett ja mitte vähem kui 8 klaasi päevas, aga kui tegelete spordiga (intensiivse treeninguga), siis isegi 9-13 klaasi. Eriti aga ei räägita, kuhu see vesi kõik läheb. Enamvähem terve ja normaalkaalus inimene kaotab päeva jooksul 10 klaasi vett: 2 klaasi koos higiga (isegi, kui ennast meeletult kaitsete 24/7, 2 klaasi väljub hingamiskäigus kopsudest veeauru näol (nagu talvel külmaga näha on) ja 6 klaasi väljub väljaheidete näol. Toiduga, kui teil ON mitmekesine söök, tuleb tagasi ligikaudu 2 klaasi, aga puudujäävad ja organismile HÄDAVAJALIKUD 8 klaasi tuleb teil juurde anda. Kõige etem ON puhas vesi, seda ei pea organism ümber töötlema või filtreerima. (Kui Te raatsiksite endale raha eraldada (pisike protsent kosmeetikakuludest), et osta PUHTA VEE saamiseks Aquaphor <http://www.aquaphor.ee/kus.htm> veefilter, siis saaksite hiljem kõvasti kokku hoida näo- ja juustehooldus vahendite arvelt). Ja eraldi tuleb märkida, et alkohol ja kohvi vee asemele üldse ei kõlba, sest nad soodustavad organismist vee eemaldamist. Seepärast kohvi ei olegi soovitatav tervisliku toitumise põhimõtteid järgides, küll aga kasutatav paljude kaalulangetamise dieetide juures. Ka teejoomine ei asenda eriti puhta vee joomist, sest ka teed (mahladest ja muudest jookidest rääkimata) muudavad organismi keemilist tasakaalu.

Säilitage dieetide puhul mõistus – ärge üle pingutage:



Kaalutabel

Hea enesetunde kaalutabel

Pikkus cm	Tervislik kaaluvahemik kg	Pikkus cm	Tervislik kaaluvahemik kg	Pikkus cm	Tervislik kaaluvahemik kg
140-141	39-50	162-163	52-66	182-183	66-84
142-143	40-51	164-165	54-68	184-185	68-86
144-145	41-53	166-167	55-70	186-187	69-87
146-147	43-54	168-169	56-71	188-189	71-89
148-149	44-56	170-171	58-73	190-191	72-91
150-151	45-57	172-173	59-75	192-193	74-93
152-153	46-59	174-175	61-77	194-195	75-95
154-155	47-60	176-177	62-78	196-197	77-97
156-157	49-62	178-179	63-80	198-199	78-99
158-159	50-63	180-181	65-82	200	80-100
160-161	51-65				

Praegusel ajal enamused spordi- või treenimisvahendeid tootvaid firmasid (uurige tootja-firmade kodulehti) annavad oma seadmetele juurde ka mitmesuguseid dieete, nagu näiteks:

POWER ABS

14-PÄEVANE KEHAKAALU ALANDAMISE PROGRAMM

Neljateistpäevane salenemispäevik aitab Teil suurepärase välja näha ilma eriliste kulutusteta. Pidage meeles, et seda salenemispäeviku programmi ei ole soovitatav käsutada üle kahe nädala. Kui Teid huvitab kolme kuuline kehakaalu alandamise programm, mis sisaldab ka spetsiaalseid toidulisandeid ja kehalisi harjutusi, siis külastage interneti lehekülge www.slimsensation.com



VIBRA Tone

pakutav dieet. Tegelikult oleks siia paslik juurde lisada üks vahemärkus, et reklaami järgi pidavat see aparaat parandama ligi 50% nii kehalise treeningu kui ka dieedi toimet. Meil ja Skandinaaviamaades müüakse Vibratone, kuid Soomes veel ka umbes samal põhimõttel töötavat Vibrashape

		Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev/laupäev	Neljapäev/pühapäev	Reede
Hommikusöök	I toidukord	Kohvi, rohutee või tavaline (150ml) ja 2 teraviljaküpsist (näit. kaeraküpsis)	Apelsinimahl (100 ml) Tükk teraleiba	Õun või pirn ja 2 teraviljaküpsist	Apelsinimahl (100 ml) ja tükk jämedat leiba	Kohvi, rohutee või tavaline (150ml) ja 2 teraviljaküpsist
II hommikusöök	II toidukord	Väherasvane jogurt	Kalkuni või kanarulaad või keedusink lehtsalatiga	60 g jämedat leiba ja 60 g päris juustu	Müsli (30 g} ja kiivi, õun või greip (1 tk)	Apelsinimahl (100 ml)
Lõuna	III toidukord	100 g keeduriisi ja 225 g kana rinda, praetud ilma rasvata	150 g lehtpeeti, 70 g heledat aeduba, 70 g aurutatud kabatšokki	250 ml aedvilja puljongit ja 120 g heiki, praetud ilma rasvata	200 g tuunikala, praetud ilma rasvata, kõvakskeedetud muna ja 50 g sellerit	100 g mitterasvast loomaliha, praetud ilma rasvata, pool tomatit ja 50 g porgandit
Õhtuode	IV toidukord	Õun	2 kiivit	120 ml teed sidruniga 125 g arbuusi	Mitterasvane jogurt	Virsik

Õhtusöök	V toidukord	150 g rohelist aeduba ja 50 g keedetud kartulit	Salatilehed, tomat, kurk, küpsetatud magus pipar, seller, sibul ja 50 keedetud mitterasvast sinki	225 g linnuliha või keedusinki, 30 g kabatšokki ja 30 g baklažaane, praetud ilma rasvata	Keskmise suurusega ahjukartul, magusa pipra poolik ja sibul	45 g makaronitooteid, 150 g rohelist aeduba ja 25 g aurutatud šampinjone
----------	-------------	---	---	--	---	--

Märkused: Ärge jätke ühtegi söögikorda vahele
 Jooge päevas 2 liitrit vett. Ärge kasutage piiritus- ega gaseeritud jooke
 Toitudele võib lisada igasuguseid maitseaineid (küüslauk, ženšenn, pipar, punane pipar, koriander, köömned, piparmünt, majoraan, riivitud sidrun, apelsini koored jne), välja arvatud sool; Salatitele võib panna: soojakastet, äädikat, oliiviõli
 Püüdke mitte kasutada küllastunud rasvu või hüüdriit õlisid
 Dieet on arvestatud 2-3 nädalaks
 Kui mõni ports tundub liiga suur, siis vähendage proportsionaalselt
 HOIATUS: kui peate regulaarselt kasutama mingeid ravimeid, kontrollige arsti juures nende kokkusobivast antud dieediga.

Veregruppidel baseeruva toitumise kokkuvõtlikud põhimõtted

Täieliku ülevaate saab, lugedes raamatuid: [Peter J. D'Adamo](#) ja [Catherine Whitney](#) „**Ela õigesti vastavalt oma veregruppile**“, mis on ka eesti keeles trükitud: ([Ersen](#) 2002) ja [Peter J. D'Adamo](#) „**Valmista toitu õigesti vastavalt oma tüübile**“ ([Ersen](#)) ning veel paljusid teisi [Ersen](#) poolt välja antud sama autori raamatuid.

I veregrupi omapära

Tüüp 0 (I grupp) - "Kütt- korilane"

See veregrupp on vanim. Ülejäänud veregrupid tekkisid sellest evolutsiooniprotsessi käigus. Umbes 33,5% Maa elanikkonnast kuulub sellesse gruppi. Tugev, enesekindel liider.

Tugevad küljed

- Tugev seedesüsteem.
- Tugev immuunsüsteem

Nõrgad küljed

- Raskelt kohaneb uute dieetide ja uutele keskkonnatingimustele
- Mõnikord on immuunsüsteem liiga aktiivne ja tegutseb organismi enda vastu (allergiad)

Riskigrupid

- Vere hüübimise probleemid (hüübib halvasti)
- Põletikulised protsessid - artriidid
- Mao ülihappesus – haavandid
- Allergiad

Soovitused dieediks

Kõrge proteiinisaldusega - lihasööjad.

Kasulikud: liha (peale sealiha), kala, mereannid. Aed- ja puuviljad (peale hapude). Rukkileid – piiratud koguses.

Piira: kruubid (eriti kaera, tatratang lubatud), kaunviljad.

Väldi: Kapsas (peale brokoli). Nisu ja kõiki tooteid sellest. Maisi ja maisitooteid. Marinaadid, ketšup.

Joogid:

Head: roheline tee, rohuteed: kibuvitsast, ingverist, piparmündist, punasest piprast, lagritsast, selters, soodavesi.

Neutraalsed: õlu, punane ja valge vein, Teed: kummelist, ženšennist, salveist, palderjanist, vaarikalehtedest.

Vältida: kohvi, kange alkohol.

Kaalu kontrolli programm

Vältida: värsket kapsast, kaunvilju, maisi, nisu; tsitrusvilju; jäätist; suhkrut; marinaade; kartulit; vältida ka: vitamiine A ja E.

Aitab kaasa:

Merivetikad, kala ja muud mereannid, joodilisandiga sool, liha, eriti loomaliha, lambaliha, maks, maitseroheline, salatid, spinat, brokoli, redis, lagrits, vitamiinidest: B grupp, K ja kaltsium, mangaan, jood.

Füüsilised harjutused

Hea füüsilise vormi hoidmiseks ja eriti kaalu alandamisel on kasulikud kõik intensiivsed treeningud: aeroobika, jooks, suusatamine, ujumine, poks, sõjakunstid...

Spetsiaalsed soovitused

I Kaalu kontrolli programmis

Tüübile "0" on põhiline probleem – alanenud ainevahetusvõime. On olemas järgmised faktorid, mis võimaldavad tõsta ainevahetuse intensiivsust ja sellega ka kaalu alandada:

1. Eemaldada ratsioonist nisu ja kõik tooted sellest, maisi, kaunviljad, läätsed – need blokeerivad insuliini tootmist ja sellega aeglustavad metabolismi.
2. Eemaldada ratsioonist kõik kapsasordid (peale brokoli) ja kõik tooted kaerast – need suruvad maha kilpnäärme hormoonide tootmise ja ka sellega aeglustavad metabolismi.
3. Suurendada joodi sisaldavate toodete tarbimist - mereannid, vetikad, roheline (salatid, spinat, brokoli), joodisisaldusega sool, aga samuti neidprodukte, mis stimuleerivad kilpnäärme hormoonide tootmist - redis, rõigas, daikon (jaapani rõigas). Hea oleks nendest teha, pooleks porgandiga – mahla.
4. Süüa liha (punast), maksa. Ka need suurendavad metabolismi kiirust.
5. Intensiivsed füüsilised harjutused.

II Vere hüübimisega seotud probleemide lahendamiseks (kui nad on) - toiduaineid, milles on vitamiin K: roheline, salatid, vetikad, liha, maks, tursamaksaõli, munad. Vältida pärmil

tehtud toite; seedebakterite tasakaalu häirete puhul – sisse võtta atsidofiil – või bifidobaktereid.

III Olla ettevaatlik aspiriini tarbimisel (ta tõstab happesust ja vedeldab verd).

II veregrupi omapära

Tüüp A (II grupp) - "Põlluharija"

See tüüp tekkis vanaaja küttide elustiili muutusest – jäädes rohkem paikseks, saades toitu maa harimisest. 37,8% Maa elanikkonnast kuulub sellese tüüpi. Iseloomulikud jooned - järjepidevus, eluaseme stabiilsus, hea kohanemine tööga kollektiivis, organiseeritus.

Tugevad küljed

- Kohaneb hästi toidu ja keskkonna muutustega.
- Immuun- ja seedesüsteemid on efektiivsed, kui järgitakse vastavat dieeti (taimetoitlus).

Nõrgad küljed

- Õrn (tundlik) seedekulgla.
- Immuunsüsteem on nõrk – avatud kõigile infektsioonidele.
- Närvisüsteemi kõrge tundlikkus .

Riskigrupid

- Südamehaigused
- Onkoloogia
- Aneemia
- Maksa ja sapipõie haigused
- I tüüpi diabeet

Soovitused dieediks

Dieet – täielik taimetoitlus.

Juurviljad.

Piimatooted - piiratult (väherasvane juust, hapupiimatooted). Parem asendada - sojatoodetega: sojapiim, tofu, soja kohupiim.

Kruubid.

Kaunviljad.

Puuviljad (peale teravate - apelsin, mandariin, rabarber, melonipuu, kookos). Ananassid.

Kala (mitte kasutada: lest, paltus, heeringas, kalamari ja muud mereannid).

Suhkur - mõõdukalt.

Joogid

Soovitavad: kohvi, roheline tee, punane vein. Mahlad - porgand, ananass, greip, ploom. Vesi sidrunimahlagaga.

Vältida: apelsinimahl, must tee, kõik soodajoogid.

Kaalu kontrolli programm

Vältida: Liha (natuke kana ja kalkunit); Piimatooted; Nisutooted; Pipar (igasugune); Jäätis; Suhkur; õlid – päevalille ja arahiisi.

Aitab kaasa: Taimeõlid - oliivi, lina, rapsi;
Sojatooted; Juurviljad; Ananassid;
Vitamiinid B, C, E. Kaltsium; Raud; Tsink; Seleen; Kroom.
Bifidobakterid. Taimsed lisad ja teed nendest. ženšenn, astragal (hiina rohi, kasutatakse ka vähi puhul), palderjan, viirpuu, karuohakas.

Piirata: vitamiin A tarbimist, parem saada toidust B- karotiini.

Füüsilised harjutused

Rahulikud ja keskenduvad - jooga, tai-chi.

Spetsiaalsed soovitus

1. Kuna see tüüp omab seedesüsteemi, mis on häälestatud taimetoitlusele (maomahlal on madal happesus), siis on tal tõsised probleemid liha seedimisega, mille jaoks on vaja maomahla kõrge happesus. Seetõttu soovitatakse vältida liha (lubatud natuke kana või kalkunit). See võimaldab säilitada normaalset kaalu. Selle tüübi inimestel, erinevalt 0 tüübist, liha aeglustab metabolismi ja soodustab rasva ladestumist. Taimetoitlus soodustab ka energia lisamist ning organismi kaitset haiguste vastu - niigi nõrk immuunsüsteem surutakse alla vale toitumisega.

2. Seoses sellega, et söögitrakti limakiht on väga õrn, oleks vaja vältida: kõiki teravaid toidu liike (igasugune pipar, äädikas, ketšup, hapud puuviljad ja marjad, majoneesid ja maitseained); fermenteeritud ja soolast toitu (soolakala, heeringas, kurgid, kapsas –isegi värske, peale brokoli), kartul. Hea on süüa küüslauku ja sibulat, porgandit.

3. Piimatooted - piiratult, parem hapupiimatooted ja mitterasvased juustud, kohupiim, brõnsa. Valgusaamise allikas – igat sorti sojatooted. Ka munad on hädavajalikuks valgu, vitamiinide ja mikroelementide allikaks.

Kaalu kontrolli programm

Pole mitte mingisuguseid spetsiaalseid soovitusi. Järgige vastavat dieeti ja füüsilise aktiivsuse režiimi. Piirake suhkru ja šokolaadi tarbimist.

III veregrupi omapära

Tüüp B (III grupp) - "Rändur, nomaad"

Ligikaudu 20,6% maakera rahvastikust. Tasakaalustatud, paindlik, loov. See tüüp tekkis rasside migratsioonist.

Tugevad küljed

- Tugev immuunsüsteem.
- Hea kohanemisvõime toitumis- ja keskkonnamuutustega.
- Tasakaalustatud närvisüsteem.

Nõrgad küljed

- Pole kaasasündinud nõrku külgi, kuid dieedi tasakaalu rikkumisel võivad tekkida autoimmuunsed haigused ja harva esinevate viiruste haigused.

Riskigrupid

- 1.tüübi diabeet;
- Kroonilise väsimuse sündroom;
- Autoimmuunsed haigused, sclerosis multiplex.

Soovitused dieediks

Sega toit (tasakaalustatud). "Rändurid" on kõigesööjad.

Liha (v.a. kana, part).

Kala.

Piimatooted (parem hapupiimast, rasvavabad).

Munad – väga head.

Kruubid (peale tatra ja nisu).

Kaunviljad.

Juurviljad (peale maisi, tomatite, kõrvitsa, oliivide).

Puuviljad (peale kookose ja rabarberi).

Vältida:

Mereannid (molluskid, krabid, krevetid).

Sealiha ja tooted sellest, kana.

Soovitavad joogid:

Roheline tee, rohuteed (lagritsapõõsas, ženšenn, Ginko Biloba, salvei, vaarikalehed), mahlad: jõhvika, kapsa, viinamarja, ananassi.

Neutraalsed: apelsini mahl, õlu, vein, kohvi, must tee.

Vältida: tomatimahl, soodajoogid.

Kaalu kontrolli programm

Vältida: mais, läätsi, maapähkleid, tatart, nisu, tomateid, sealiha ja sellest tooteid.

Aitab kaasa: rohelised salatid, rohud, munad, maks, vasikaliha, lagritsajuur

Neutraalsed: sojatooted.

Toidulisad: magneesium, ketsitiin, lagrits, Ginko Biloba, Echinacea purpurea.

Seedefermendid - bromeliin.

Füüsilised harjutused

Mis kombineerivad füüsilise ja psüühilise tasakaalu: käimine, jalgratas, tennis, ujumine, jooga, tai-chi.

Spetsiaalsed soovitused

Tüüp B jaoks kaalu kogumise suurimateks faktoriteks on mais, tatrapudru, maapähkel ja seesamiseemned. Kõik need produktid suruvad maha insuliini tootmise (B tüübil) ja sellega vähendavad ainevahetusprotsesside efektiivsust. Tulemuseks on – väsimus vee kinnipidamine, hüpotüreemia ja kaalu tõus.

Tüüp B, nagu ka tüüp 0, reageerib nisu glutiinile - metabolism langeb. Kui toit mitte küllalt efektiivselt seedib organismis ja ei saa kütusena ära põletatud, siis ta ladestub rasva näol. Glutiin pole tüübile B nii ohtlik, kui tüübile 0. Kuid, kui te ühistate nisu või selle tooteid maisiga, läätsedega, tatratangudega või maapähklitega – tulemus on dramaatiline.

Kui tahate olla terved ja säilitada normaalset kaalu – eemaldage ratsioonist ülal loetletud produktid, piirake rasvade ja suhkru kasutamist, tehke füüsilisi harjutusi. Kogemus näitab, et B tüüpi veregrupiga inimesed, järgides neid soovitusi, elavad kaua ja tervetena.

IV veregrupi omapära

Tüüp AB (IV grupp) - "Mõistatus"

7-8% Maa elanikkonnast. See vere tüüp tekkis evolutsiooni teel, kui ühinesid kaks vastandlikku tüüpi - A ja B.

Tugevad küljed

- Kõige noorem veregrupp.
- Paindlik, väga tundlik immuunsüsteem.
- Ühendab A ja B plussid.

Nõrgad küljed

- Tundlik seedetrakt.
- Liiga "lahtine" immuunsüsteem, ebapüsiv mikroobide sissetungi vastu.
- Ühendab A ja B nõrkused.

Riskigrupid

- Südamehaigused;
- Onkoloogilised haigused;
- Aneemia.

Soovitused dieediks

Mõõdukas-sega dieet.

Liha - lammas, küülik, kalkun.

Kala, peale mereandide. Piimatooted (hapupiima, mitterasvased juustud). Tofu, soja kohupiim. Kaunviljad - mõõdukalt. Oliiviõli, tursamaksaõli. Pähklid - arahiis, kreeka.

Kruubid (peale tatra ja maisi). Juurviljad (peale pipra, mustade oliivide, maisi). Puuviljad (peale teravate ja hapude).

Soovitatavad joogid:

Kohvi, roheline tee, kummelitee, ženšenn, ingver, kibuvits, Echinacea purpurea, viirpuu.

Neutraalsed: õlu, vein, piparmündi-, vaarika- ja palderjanitee.

Vältida: aaloe, senna, pärn ja teed nendest.

Kaalu kontrolli programm

Vältida: Punast liha, sinki ja peekonit, päevalille seemneid, tatratangu, pipart, nisu ja maisi.

Aitab kaasa: Kala, hapupiimatooted, roheline, vetikad, ananass.

Vitamiinid ja toidulisad: Vitamiin C, viirpuu, Echinacea purpurea, palderjan, karuohakas.

Seedefermendid - bromeliin, kvartsetiin.

Füüsilised harjutused

Füüsilise vormi hoidmiseks tuleks tegeleda - rahustavate ja lõdvestavate harjutustega (jooga, tai-chi) koos mõõduka füüsilise liikumisega (matkamine, jalgrattaõit, suplemine)

Spetsiaalsed soovitused

Kui algab kaalutõusu protsess, tüüp AB on A ja B tüüpide geenide segu mõju all. Mõnikord see tekitab erilisi probleeme. Näiteks: teil on madaldunud maomahla happesus (tüübi A tunnus), üheaegselt B tüübi kohanemisele lihaga. Seetõttu, kuigi te olete osaliselt programmeeritud liha tarbimiseks (tüüp B - kõigesööja), teil ei ole küllaldaselt happelisust selle liha efektiivseks seedimiseks, mis siis viibki üleliigsele rasva ladestumisele.

Kaalu alandamiseks on vaja vähendada liha ning suurendada juurvilja ja tofu (suurepärase valkude allikas A ja B tüüpide jaoks).

Sama probleem ka kaunviljadega, tatraga, maisiga ja seesamiseemnetega. Tüübile A on see suurepärase toit, kuid B tüübi geenide osavõtt viib selleni, et need produktid vähendavad insuliini tootmist, mis omakorda viib metabolismi aeglustumiseni. Tüüp AB peaks vältima tatart, kaunvilju ja maisi.

Tüübil AB puudub selline tugev reaktsioon nisu glutiinile, nagu tüüpidel A ja B. Sellegipoolest, et vähendada kaalu, tuleb vältida nisu ja nisutooteid.

Märkus: Kui Te järsku leiате, et olete kogu oma elu valesti toitunud, et just mõned toiduained, mida EI TOHIKS, on Teie jaoks kõige maitavamad lemmikroad, siis - kui tervis ja kaal on korras, ärge sellest närvi minge, vaid rahustage ennast mõttega, et Te olete lihtsalt mingis osas ERAND. Aga erand vaid kinnitab reeglit. Kui aga on tõsisemaid probleeme nii tervise kui kaaluga, siis ehk tasuks asja lähemalt uurida.

Aga enne kui alustate dieetide pidamist, lugege läbi ka alljärgnev HOIATUS.

1. Ärge kunagi unustage, et dieetide pidamine pole mitte kaasaja „elustiil“, mis peab kompenseerima IGAPÄEVAST liikumisvaegust ja valet toiduvalikut koos valede toidukogustega, vaid dieet – see on: **MEDITSIINILISTEL PÕHJUSTEL ETTEKIRJUTATUD TOITUMISREŽIIM**, ehk RAVITOITLUSTUS.
2. **Ameerika teadlaste värske uuring näitas, et KÕIK dieedid teevad organismile kahju, kuigi erineval määral. Teadlased tõestasid, et mõned dieedid, mida on propageeritud/maskeeritud „toitumise tervistava**

metoodika“ või „tervislik toitumine“ nimede all, on oma iseloomult ikkagi inimese tervisele kahjulikud.

Statistika järgi ligi 2/3 maailma inimesi (enamuse naised) aeg-ajal istuvad erinevatel dieetidel, piiravad oma toitumise ratsiooni, teevad ka niinimetatud ravinälgimist. Mitmed päevad või isegi nädalad enesepiinamist toovad vaid ajutisi tulemusi, tavaliselt mõne aja pärast on üleliigsed kilod tagasi ja rohkemgi veel.

See on tavaline organismi reaktsioon stressile, aga iga dieet oma piirangute (sisuliselt piinamistega) on organismi jaoks STRESS“, - väidab uurimisgrupi kuraator Joel Ginsburg – „Organism, elades üle stressi koormust, alustab üleliigse kaalu kogumist kahekordse innuga. Kõik seletub sellega, et stress provotseerib rasva ladustamist. Kuni eksisteerivad isegi kõige väiksemad stressi situatsioonid, te jäätegi korjama üleliigset kaalu, sõltumata sellest, mida te sööte või kui palju te sööte. Just seetõttu kaalu kõikumised «pluss – miinus» 2 kg inimese jaoks loetakse normaalseks“

„ Kõhukoobast varustatakse hästi verega ja seal on palju retseptoreid, mis võtavad vastu kortisooli – stressi hormooni. Päeva jooksul kortisooli tase kord tõuseb, kord langeb, kuid, kui te olete pidevas stressis, siis ka kortisooli tase on pidevalt kõrge. Pidevad stressid ja kõrge kortisooli tase viib selleni, et suurem osa rasvast ladestub just kõhukoopa piirkonnas“ – nii kinnitavad uuringu autorid.

Tuleb nii välja, et kui sööte ka ainult juurvilju ja rohelist, siis ikkagi suure stressi mõju all võite rahulikult liigset kaalu suurendada. Seetõttu need Ameerika teadlased, kes seda uuringut läbi viisid, kinnitavad, et dieedid on juba oma põhimõttelt KASUTUD, et mitte öelda kahjulikud.

Selliseid dieete võib võrrelda ebaefektiivsete gripi ravimitega. Nad kõrvaldavad vaid nähtavad sümptomid, kuid EI RAVI (nagu enamuse euroravimeid), seetõttu inimene on ikka edasi HAIGE. Kõik dieedid on sarnased oma toimemehhanismi poolest. Dieedi alguses inimene enda suureks rõõmuks märkab tunduvald muutusi oma kaalus, hiljem kaalu languse protsess aeglustub, siis mõneks ajaks peatub...ja siis käivitub tagurpidi protsess. Lõpptulemusena - saleneja kaotab esimeste dieedi päevade jooksul 5-10% oma keha massist, kuid mõne aja pärast kogub selle tagasi, või nagu tihti juhtub, natuke isegi rohkem.

Peale selle, sagedased, või järsud kaalu kõikumised kutsuvad esile südame-veresoonkonna haigusi, insulte ja immuunsüsteemi nõrgenemist. Peale probleeme tervisega, kannatab kosmeetilisest vaatevinklist ka nahk: jääb ripnema, kaotab elastsuse, tselluliit muutub märgatavamaks, näonahk võib saada halli jume ja silmade alla ilmuvad rõngad.

Kokkuvõtte dieetide teema lõpetuseks **Kaalu kaotus – pole alati rasva kaotus**

Kuigi põhiliseks rasvumise näitajaks on kaal, ja seda on kerge kõikjal mõõta, kuid see ei näita veel rasvumise ulatust. Seetõttu on inimesed ekslikul teel – soovist võidelda rasvumisega, on mindud kergemat teed, ja asunud võitlema kaaluga. Aga see on PÕHIMÕTTELISELT VALE.

Kui keegi siin rõõmuga teatab, et on kaotanud kaalust 5 kilo, kas see on siis nii, et temal on rasva vähenenud 5 kilo. EI ja veel kord ei! Kaal – see on ÜLDINE NÄITAJA, mis koosneb muidugi nii rasva kaalust, kuid ka skeletist, lihastest, siseorganitest, keha erinevatest vedelikest...+ veel sellest, mida praktiliselt MITTE KEEGI ei taha üleüldse arvestada – see on SEEDETRAKTI sisaldus, mis võib muutuda VÄGA SUURTES piirides!

Vaatleme sellist piltlikku situatsiooni. Esimesel päeval te sõite ja jõite midagi maitsvat ja väga palju (näit, Jõulupühad), ja nii, et teile järgmine päev toit enam üldse ei istu. Seetõttu te teine päev ei söönud midagi. Kui nüüd mingi „kaaluhull“ kaalus ennast teise ja kolmanda päeva hommikul, siis vahe võib olla küllalt märgatav – 3 kg või isegi rohkem. St., et ööpäevaga te kaotasite ligi 3 kg, aga, kui palju selles 3 kilos on teie kaotatud pekki? Siin peate ennast kurvastama – mitte grammigi. Peale esimest õgimist toitaineid teie kehas jätkub täielikult ka järgmisteks päevadeks ja jääb isegi üle – seega organismil pole olnud mitte mingisugust vajadust minna rasvavarude kallale. Terve kaalu kadu pole muud, kui soolte tühjenemine, aga ka vee kadu higistamise, uriini ja kopsude kaudu hingamisprotsessi käigus. Kokkuvõttes – selles uhkes kaalukaotuses 3 kilo on rasva kaotus 0 kilo.

Teine näide. Palava ilmaga on inimene higi kaudu võimeline kaotama päris palju vett. Vett võite kaotada ka ilma palava ilmata, kasutades uriini väljastavaid ravimpreparaate. Sellistel juhtudel võite kaotada isegi kuni 10 kilo, aga rasva kaotus, nagu ka esimeses näites on ikka – 0 grammi, 0 kilo.

Kurb, kuid tõsi on see, et seda efekti kasutavad tihti oma klientide petmiseks nii küllalt paljud ebaausad „dieedispetsialistid“, kuid ka imetablettide pakkujad – peasi, kui klient on õnnelik kaotatud KILODE üle.

Sama tihti sisaldavad „kõhnumisvahendid“ kõhtu lahtistavaid komponente. Ühest küljes on see isegi hea, sest tihti kaasneb ülekaaluga ka kõhukinnisus, kuid kaalukadu suuremast tualetiskäimisest – kas pole naiivne uskuda/arvata, et võitlete rasvumisega?

Vaatame nüüd, millised on organismi BIOLOOGILISED võimalused üleüldse rasvast vabanemiseks.

Põhiliselt sõltub see valitud dieedist – mille põhiidee seisneb kõigile teada tõsiasiast – tuleb luua negatiivne energeetiline bilanss. Et organism oleks SUNNITUD kasutama OMA rasvavarusid. Aga milline võib siis olla see negatiivne bilanss.

Vastavalt ööpäevasele kalorikogusele jaguneb see kolme gruppi:

1. **Põhiline/õige dieet** – selle juures ööpäevane kalorite kogus enam-vähem vastab inimese ööpäevasele põhiainevahetuse vajadusele - 1700-2200 kcal. Negatiivne bilanss peaks sellisel

dieedil olema umbes 200-500 kcal, sel puhul rasv kaob pidevalt ja kindlalt, kuid väga aeglaselt - ca 20-50 g ööpäevas

2. **Redutseeritud (vähendatud kaloritega) dieet.** Ööpäevas - 1200-1500 kcal, negatiivne energeetiline bilanss - 500-900 kcal, ja ka selle puhul organism on suuteline kulutama oma rasva vaid 50-100 g.

3. **Karm dieet.** Ööpäevas - 400-800 kcal, negatiivne energeetiline bilanss - 1400-1800 kcal, organism suudab ööpäevas maksimaalselt ära kulutada heal juhul kuni 200 g rasva.

Seda õiget ja põhilist dieeti aga enamus inimesi ei armasta – selle aeglase protsessi tõttu. Mis parata – 10 kilo pekki koguda 10 aastat – oli aega küll, aga selle peki kaotamiseks kulutada 10 kuud – sellega pole keegi nõus, vähemalt kaasaegsed naised.

Täitsa omaette on – täielik nälgimine, kus inimene üldse ei saa toitaineid, vaid ainult puhast vett. Huvitav moment on see, et seda on tunduvalt kergem taluda, kui karmi dieeti. Nälja kaudu kaalukaotust uurides on eri teadlased saanud erinevaid tulemusi – kellel on õnnestunud ööpäevas kaotada 1 kg, kellel vaid 0,5 kilo. Selline kaalukaotus teeks kõik meie dieeditarid õnnelikuks, aga...

Esitame endale küsimuse – kas see efektne kaalukaotus tuli rasva arvelt või mitte. Muidugi MITTE! Nälgija organism kulutab suhteliselt vähe energiat – füüsilisel aktiivsusel maksimaalselt 1800-2000 kcal ööpäevas, mis vastaks umbes 200 g rasvale (nagu ka karmi dieedi puhul). Kuid kogu ülejäänud kaalu kadu toimub teiste pehmete kudede arvel. Näljas organism läheb **valkude kallale**, et sellest teha glükoosi, sest glükoos on vajalik Krebse tsükli katalüsaatori sünteesimiseks. (Krebse tsükkel – organismis energia saamise peamine allikas). Vaat siin on see „nokk kinni saba lahti“. Rasvadest organismis toodetakse „kütus“ Krebse tsükli jaoks, kuid et seda kütust „põletada“ ongi vajalik see glükoosist sünteesitav katalüsaator, mille varu peab pidevalt täiendama.

Seega, ka näljutamine – on üks näide, kus üldkaalu kaotus on tunduvalt suurem, kui rasva kaotus, ning, nagu nägite, et ka kõige radikaalsema dieedi või näljutamisega on rasva maksimaalne kadu organismis vaid 200 g ööpäevas. Kui teie kaal kaob kiiremini, siis on **HÄDAVAJALIK** omale selgeks teha, mille arvel see toimub.

Aga, on võimalik ka selline situatsioon – rasva kadu on suurem, kui kaalu kadu. See võib esineda, kui turske inimene tahab kaalu kaotada kehakultuuri abil. Sellel juhul organismis toimub üheaegselt kaks protsessi – väheneb rasva mass ja suureneb lihassmass. Kuna teine protsess osaliselt kompenseerib esimese, siis ÜLDISE kaalu kadu on väiksem...aga meie tavainimene ei ole rahul ka sellise tulemusega.

Kuid on olemas ka täiesti uskumatu situatsioon – rasv kaob, kuid kehakaal tõuseb! See on võimalik, kui inimene pikaajalisest nälgimisest väljub aeglaselt ja siis mingi aeg jätkab redutseeritud dieediga, kus on küllaldaselt kvaliteetset valku. Sel juhul organism jätkab oma rasvavarude kasutamist energeetilistel eesmärkidel kiirusega ca 100 g päevas. Kuid paralleelselt toimub juba taastumisprotsess (nälgimisel kaotatud pehmed koed), kusjuures see kaalu tõus võib olla ööpäevas 200-300 g.

Kokkuvõtteks – tehke endale selgeks, mida soovite kaotada – KAS KAALU VÕI RASVA? Need mõisted ei ole võrdsed.

Kuid ükski dieet ei ole täiuslik vahend rasva kaotamiseks, kui sellega ei kaasne kehaline koormus, aga ka siin on omad NIPID.

KERGE füüsiline koormus on tükki maad kasulikum ja tervislikum, kui raske või pikaajaline koormus:

Kergel füüsilisel koormusel (jalutuskäik, jooga, hingamisharjutused – eriti diafragmahingamine) paraneb SEEDEORGANITE VEREVARUSTUS – paraneb seedimise kasutegur, organismi kvaliteetsem varustamine toiduga.

Raskema või kestmamal koormusel (tavalised 1-2 tunnilised aeroobika või muud trennid) – seedeprotsessid on tunduvalt maha surutud. Seedimine pidurdub nii seedesüsteemi halvema verevarustuse, kui ka närvisüsteemi pidurdava mõju tõttu.

Edasi – füüsiline aktiivsus kutsub esile soojuste eraldumise. Kui inimene lebab/on liikumatult, kuid pingutatud lihastega, nagu, näiteks joogas, siis soojaeraldus võrreldes rahuolekuga suureneb vaid 10%. Kui me mitte eriti intensiivselt liigutame aeroobikas/kepikõnnil käte-jalgadega, siis soojatootlikkus tõuseb juba 60-70%. Raskel lihastööl võib soojatootlikkus suurenedagi kuni 20 KORDA.

Ja siin on mõõdukal (10%) temperatuuri tõusul suured eelised:

- Suurenevad sidekoe, lihaste, liigeste elementide elastsuse omadused. Suureneb liigeste liikuvus, lihaste venivus, väheneb traumade tekkimise oht
- Väheneb vere viskoossus, see kergendab südame tööd.
- Suureneb ainete lagunemise kiirus, mis võimaldab vabaneda suuremal energiahulgal, mis võib olla ära kasutatud nii lihaste liigutamiseks, kui ka üleliigse rasva põletamiseks.
- Ja veel mitmed eelised.

Kui aga soojuste tekkimine on mõõdukast kõrgem, siis organismil on hädavajalik sellest õigeaegselt ja vajalikus koguses lahti saada, kuid kahjuks, väga mitut tüüpi kaasaegsed „ilusad ja keha trimmivad“ naiste spordirõivad, ega ka keemiat täis kehahooldusvahendid ei võimalda seda vajalikus mahus ei konvektsiooni, ei kiirguse ega ka naha kaudu aurumise teel.

Üks originaalne näide ujujatest. Mõtlete, et kehast jahedamas vees ei tohiks ju olla mitte mingit probleemi üleliigsest soojustest lahti saada. Siin aga eksite. Mingi looduse omapära tõttu enamus inimesi ei suuda vees higistada, aga vähemalt 20 % soojustest keha PEAB välja saatma higi kaudu. Aga higi ei ole mitte vesi, vaid selle kaudu väljuvad kehast ka paljud mürgained. Siis nende väljutamiseks keha otsib teisi võimalusi...mis kõik taanduvad...läbi neerude. See on aga neerudele ABSOLUUTSELT üleaarne töö, üleaarne koormus, ning selle tõttu eriti tihti esineb neeruhaigusi just elukutseliste ujujate juures.