**Kehatüübid**

Lakooniliselt saab jagada inimesed kolme kategooriasse – ekto-, meso- ja endomorf. Reaalsuses kohtame aga väga harva inimest, kes esindaks ainult üht kehatüüpi, vaid näeme nn hübriide ja mikstuure (sõltuvalt geneetikast, eluviisidest). Olukorra teeb kirjumas ka tõik, et kehatüüp võib ajaga muutuda vastavalt elustiilile. Näiteks olles nooruspõlves sale ja palju liikuv, kuid täiskasvanuna istuva töö peal ja kesiste liikumisharjumustega, siis võime näha kuidas pikamaajooksjaks loodud ektomorfist on saanud aeglase ainevahetusega ja “õllekõhuga” ekto-endomorf. Sama loogikaga võib olla muutus ka positiivne ehk väheliikuvast ja kiiresti üleliigset talletavast endomorfist on normaalse toitumise ja sportlike harjumuste tulemusel saanud reljeefse lihase ja kiirema ainevahetusega inimene.

Sõltuvalt ainevahetusest ja hormonaalsest tasakaalust võib erinevate kehatüüpide toitainete jaotus kõikuda nn keskmisest soovitusest. Treeninguid ja liikumisi planeerides oleks samuti hea olla teadlik oma kehatüübist ja sellega kaasnevatest eelistest ja vajakajäämistest.

Kokkuvõttev tabel kehatüüpide toidu- ja trennisoovitustest.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kehatüüp ja füüsilise tegevuse eelistus** | **Iseloomustus** | **Eesmärgid** | **Soovituslik jaotus alustades (hinnanguline)** |
| Valgud | Süsivesikud | Rasvad |
| **Ektomorf**(looduslikult sale ja väikese lihasmassiga)**Vastupidavuse arendamine** | -       Kiire ainevahetus-       Kõrgem süsivesikute vastuvõtlikkus | -       Lihasmassi ja jõu suurendamine-       Kehamassi ja jõu säilitamine vastupidavustrenni tehes | 25% | 55% | 20% |
| **Mesomorf**(loomupärasarelt lihaseline ja atleetlik)**Lihaste treenimine/jõunäitajate suurendamine** | -       Testosteroon ja kasvuhormoon domineerivad-       Keskmine süsivesikute vastuvõtlikkus-       Keskmine või kiire ainevahetus | -       Lihasmassi suurendamine säilitades madalat rasvaprotsenti-       Sportliku soorituse toetamine/arendamine | 30% | 40% | 30% |
| **Endomorf**(loomupäraselt jässakam ja jõulisem kehaehitus)**Maksimaalse jõunäitajate suurendamine** | -       Insuliin domineerib-       Aeglane ainevahetus-       Madal süsivesikute vastuvõtlikkus | -       Rasvamassi vähendamine | 35% | 25% | 40% |

Allikad:
-       [https://www.tlu.ee/opmat/tp/terviseopetus/tervis/autonoomne\_nrvissteem.html](https://www.tlu.ee/opmat/tp/terviseopetus/tervis/autonoomne_nrvissteem.html%22%20%5Ct%20%22_blank)
-       [http://www.precisionnutrition.com/all-about-body-type-eating](http://www.precisionnutrition.com/all-about-body-type-eating%22%20%5Ct%20%22_blank)
-       “The Essentials of Sport and Exercise Nutrition” John Berardi, PhD; Ryan Andrews, MS, MA, Rd. 2015.

**Kõige kiirem tervislik teekond ilma rahata - uurin ise ja saan hakkama**

Püsivad tulemused pidavat tulema siis, kui tegemist on sisemise soovi ja tahtega ehk oleme enda jaoks selgeks mõelnud mida ja miks meil tarvis on. Istuv eluviis ja vähene liikumine toob meid selleni, et kogume üleliigset naha vahele ja oleme hädas tervisega. Sageli on põhjuseks väikeste ebatervislike harjumuste kuhjumine seoses söömisega (näksimine, ülesöömine, teleka ees einestamine jne) ja liikumisega (auto, mugavused). Kõhurasvast saab lahti, kui muuta oma seniseid harjumusi ehk eluviisi. Oleme ju oma harjumuste summa nii et neid muutes on võimalik muuta ka oma elukvaliteeti!

**Üks samm korraga - naudi edu**

Käitumismustrit muutes on hea alustada millestki väga lihtsast, sest ka püsivalt nt vee joomine võib olla suur väljakutse stressirohkel tööpäeval. Kipume unustama endale võetud tervise-eesmärke ja igapäeva tempos on lihtne kalduda kõrvale ka kõige elementaarsematest muudatustest. Vali allolevatest tegevuseesmärkidest **ainult üks ja proovi 2-3 nädalat**, seejärel võta juurde järgmine muudatus.

* Joon teadlikult vett - 5-6 klaasi päevas
* Magan vähemalt 7 tundi
* Tarbin mõõdukalt kohvi, kui olen kohvisõltuvuses - 1-2 tassi päevas
* Söön aeglaselt vähemalt pooltel toidukordadel ja kui kõht saab täis, siis ei “tangi” ennast üle (15-20 min üks toidukord).
* Vahetan suure kruusi kitsama ja väiksema vastu
* Vahetan suure taldriku väiksema vastu - väike taldrik = väike kõht
* Teen ise rohkem süüa (saan täpselt aru, mida endale suhu panen)
* Teen ostunimekirja - mis on külmkapis, on mu kõhus
* Valin päris toidu - kas toidul on olnud ema või mullast välja kasvanud (loen pakendite etikette)
* Jalutan nädalas vähemalt kahel päeval 30 min
* Käin nädalas vähemalt ühe korra trennis
* Pakin trennikoti autosse kaasa...

Statistika näitab, et valides ülaltoodud variantest kasvõi ühe harjumuse ja tehes seda aastaringselt (nt süüa väikesmast taldrikust), siis võib 5-10kg keharasva arvelt kaal aastas langeda. Tempo on küll aeglane, kuid ei ole vaja ekstreemseid dieete pidada, kaloreid lugeda ega toitu kaaluda. Sellist lähemist kutsutaksegi “märkamatul kaalust alla”. Soovitan lugeda kirjutist: [http://mirkomiilits.ee/markamatult-kaalust-alla-see-on-voimalik-ka-kooki-suues/](http://mirkomiilits.ee/markamatult-kaalust-alla-see-on-voimalik-ka-kooki-suues/%22%20%5Ct%20%22_blank)

Valikud on meie teha ja kes soovib kiiremaid tulemusi ilma rahalise kuluta, siis võimalusi jagub ohtralt ka neile.

**Soovin panustada rohkem oma aega ja energiat - toitumispäevik**

*Kiire ülevaate tasuta tööriistadest ja allikatest leiad aadressilt: [http://mirkomiilits.ee/tooriistad-ja-allikad/](http://mirkomiilits.ee/tooriistad-ja-allikad/%22%20%5Ct%20%22_blank)*

Soovitan esmalt saada ülevaade oma praegusest toitumisest. Kas see on hea, kas midagi on liiga palju/vähe? Neile ja paljudele teistele küsimustele aitab vastuse leida toidupäeviku täitmine aadressil[tap.nutridata.ee](http://tap.nutridata.ee/%22%20%5Ct%20%22_blank). Nutridatas näeb ära, millest on puudus, mida on üle ja millised ikkagi on põhilised komistuskivid (nt ebaregulaarne söömine, liigne kohvi tarbimine, õhtuti terve kommikarbi hävitamine). Kelle jaoks see keskkond osutub keeruliseks võib ka paberile või tekstidokumenti kellaajaliselt oma söömised kirja panna. NB! Hea ülevaade tekib, kui on täidetud vähemalt 5 päeva, mille sees võiks olla ka nädalavahetus.

Kes tegid kehakoostise analüüsi, neil on hea ülevaade, milline peaks olema tarbitav kogus kaloreid, et kaal alaneks. Seda number on orientiiriks nutridatat kasutades - näeb ära milline toit on kaloririkas ja milline mitte.

Neutraalne toitumise infoallikas on koduleht[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee/%22%20%5Ct%20%22_blank) . See leht on tehtud riigi poolt andmaks mitmekesise söögilaua kohta kallutamata infot ning lisaks on võimalik tasuta nõu küsida toitumisteadlastelt (menüüs viimane link “nõuandenurk”). Soovid perele tervisliku lõunasöögi valmistada? Siin on nende lehel lihtsate retseptidega kogumik: [http://toitumine.ee/trukised/retseptivihikud](http://toitumine.ee/trukised/retseptivihikud%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Erinevate toitumisstiilide näidised tasuta (inglise keeles): [https://www.eatthismuch.com/](https://www.eatthismuch.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**

**Tasuta trennikavade näiteid leiab siit:**

[http://www.fitness.ee/treeningkavad](http://www.fitness.ee/treeningkavad%22%20%5Ct%20%22_blank) (jõusaal)
[http://www.liigume.ee/sinu-treener/programmid](http://www.liigume.ee/sinu-treener/programmid%22%20%5Ct%20%22_blank) (jooksmine, jalgratas, ujumine, suusatamine)
[http://darebee.com/](http://darebee.com/%22%20%5Ct%20%22_blank) (oma keharaskusega kodutrennid)

**Soovitan lugeda:**

Kuidas püsida rajal: [http://mirkomiilits.ee/kas-martsis-vastu-kajav-jousaal-voi-oleme-seekord-targemad/](http://mirkomiilits.ee/kas-martsis-vastu-kajav-jousaal-voi-oleme-seekord-targemad/%22%20%5Ct%20%22_blank)
Kaalust alla ka kooki süües: [http://mirkomiilits.ee/markamatult-kaalust-alla-see-on-voimalik-ka-kooki-suues/](http://mirkomiilits.ee/markamatult-kaalust-alla-see-on-voimalik-ka-kooki-suues/%22%20%5Ct%20%22_blank)
Lokaalne rasvapõletus - müüt või tegelikkus: [http://mirkomiilits.ee/kohurasvast-lahti-ja-maailma-pakseim-mees/](http://mirkomiilits.ee/kohurasvast-lahti-ja-maailma-pakseim-mees/%22%20%5Ct%20%22_blank)
Dieedipüünisest välja!: [http://mirkomiilits.ee/peoloomast-liigsooja-taltsutamine-ehk-teadlik-soomine/](http://mirkomiilits.ee/peoloomast-liigsooja-taltsutamine-ehk-teadlik-soomine/%22%20%5Ct%20%22_blank)



Meeleolukat terviseteekonda!