

OTSUS ALUSTADA

Paleotoitumisest räägitakse aina rohkem ja üha rohkem inimesi soovivad paleo abil muuta oma toidulauda tervislikumaks. Paleo mängureeglitega tutvudes võib esmapilgul tekkida tunne, et kui loobud teraviljadest, suhkrust, piimatoodetest ja kaunviljadest, siis mida sa üldse sööd?



KATRIN:

Sirvisin ajalehte ja seal jäi silma paleomagusaraa-matu reklaam. Tekkis huvi, mis asi see paleo on, ning internetist otsides sattusin paleo.ee kodulehele. Tundus olema mõistlik eluviis ja kohe samal päeval võtsin ette 30-päevase väljakutse. Muutsin oma elustiili üleöö ja abikaasa lõi ka kohe kampa. Kuna lapsed on juba suured ja kodust ära, on meil kahekesi lihtne tervislikult toituda.

Kinnitan sulle, et üleminek vanadelt toitumisharjumustelt paleo juurde pole üldse nii raske, kui esmapilgul tunduda võib. Jah, esimesed paar nädalat võivad olla pisut keerulised. Su keha alles kohaneb uute oludega, sul pole veel kõiki vastuseid ja poes käimine võib tunduda hirmutav. Aga see on kõik loomulik ja mööduv.

Kuidas alustada?



ANNE:

Aga ikkagi jääb küsimus MIKS. Miks ma selle teekonna ette võtsin? Ma tahan välja näha sale ja ilus, ma näen tohutut vaeva, et kuidagi seda saavutada. Ma olen olnud erinevatel dieetidel, lugenud kaloreid, söönud vaid kindlaid toite, vältinud teatud kindlaid toite ... Kuni jõud raugab ja pöördun tagasi maitsevate roogade maailmasse. Kõik see kuude kaupa nähtud vaev kaob justkui sõrmenipsuga. Olen kolme aasta jooksul selle kõik läbi elanud, aga nüüd tunnen, et tahan oma kehale pakkuda stabiilsust. Lugeses inimeste kogemustest elada ja toituda paleo järgi, tundsin, et just see võiks olla tee, mida mööda pikemalt käia. Tean, uute valikutega harjumine on raske, aga usun, et see teekond on põnev ja mis põhiline, muudab elu.

Otsustamine

Miks just paleo ja kuidas leida kindlustunne, et oled õigel teel? Kas paleo sobib sulle?



AILEN:

Olen üritanud juba viis aastat saada jagu ülekaalust (KMI järgi umbes 10 kg), mis peale laste kandmist jäänud on, aga siiani pole see õnnestunud. Olen tellinud personaaltreeneritelt toitumiskavasid, nende järgi toitud, aga kui tulemused ei ole silmaga näha, siis olen peagi loobunud ja vanade harjumuste juurde tagasi läinud.

Üks suurus ei sobi kõigile. Nii pole ka paleo üks lahendus kõigele. Eelkõige on see ikkagi raamistik, mille abil saad ise oma elustiili ja vajaduste järgi sobiva lähenemise vormida. Just see teebki paleo nii edukaks. Tee süüa kolm korda päevas või valmista nädalavahetusel kõik kiireks nädalaks ette. Söö nagu gurmaan või eelista lihtsaid koduseid toite. Kõik olebki vaid sinu otsustest ja soovidest. Õpi selgeks paleo mängureeglid ja kohanda neid oma eluga.



AILEN:

Loodan 30 päevaga vabaneda vähemalt 5 kilost (mõttes küll suuremad numbrid, aga liiga suuri eesmäärke ei sea, sest muidu on loobumine kerge tulema), ja usun, et see õnnestub. Tervis ja olemine on kehv (vererõhk kord liiga madal ja siis järgmisel hetkel kõrge) ja energiat võiks olla rohkem. Usun, et enesetunne paraneb.



KÜLLI:

Minu elutempo on nädala sees hullumeelne. Hommikul kell kuus üles, koer pissitada, muud toimingud, söömine ja kooli tööle. Sealt kiiresti koju, koer pissitada, ise midagi süüa ja teisele töökohale. Sealt kella 23 paiku koju. Taas koer ja siis natuke internetti ja magama. Enda jaoks on huvitav, kuidas suudan sellist elutempot ühitada tervisliku toitumisega.

Kõik algab mõtlemisest

Suured muutused harjumustes ja elustiilis on alati keerulised. Edu garantiiks pead enda jaoks läbi mõtlema, miks sa seda teed. Seejärel saad oma suhtumise paika loksutada.

Elu on täis asju, mida me peame mõistlikuks, kuid sügaval sisimas ei taha me tegelikult neid teha. Ära võta paleoelustiili omaks pelgalt elukaaslase või sõprade jaoks. Kui sa püüad kaotada kaalu kellegi teise heakskiidu jaoks, siis oled suuresti määratud luhtuma. See võib küll olla tugev ajend

alustamiseks ja ka esimeste eesmärkideni jõudmiseks, kuid sel pole pikka iga. Need, kelle heakskiitu sa vajad (isegi kui sa selle peale praegu innukalt pead raputada), ei pruugi olla sinu jaoks olemas, kui kohtad tagasilööke.

Pööra tähelepanu oma väljanägemisele (olgu see siis tööl, rannas või magamistoas), enesetundele ja elukvaliteedile, teisisõnu tervisele. Teiste imetlus ja heakskiit olgu puhtalt boonuseks.

Esimestel paleonädalatel on sul vaja pisut meelegindlust, tahtejõudu ja püsivust. Edu kindlustamiseks ole valmis mugavustsoonist välja tulema.



ENN:

Panen siis siia kirja oma ootused ja lootused. Kevadel olin 30 päeva paleo peal 99% ja tulemus oli vägev. Kaotasin kuskil 12 kg. Kadus nohu, sain hingata elus esimest korda nina kaudu, fantastiline. Ja kõrvad, mis enne andsid lennukis ja vee all eriti tunda, ei plöksunud enam. Kadus ära pea igahommikune oksendamine ja veri oli eelmise aastaga võrreldes ideaalne. Siis tuli suvi peale ja paleo hakkas vaikselt ununema. Nüüd olen alguses tagasi. Tahaks alustada uuesti ja jääda paleole truuks.

See ongi vast hea hetk jagada sinuga üht ilusat paleokogemust. Urve, lava on sinu.

365. PÄEV - URVE LUGU

Tere, minu nimi on Urve Stafejev ja ma olen 57-aastane nelja lapselapse vanaema. Olen terve elu hädas olnud oma tervisega. Viieaastaselt haigestusin raskekujulisse astmasse ja haiglastest sai sisuliselt minu teine kodu. Võtsin elus püsimiseks 25 aastat hormoontablette, mille kõrvalmõjukuks oli tohutu kaalutõus ja kasvupeetus. Oma 152 cm juures kaalusin ligi 100 kg.

Ametlik diagnoos pideva lämbumise kirjeldamiseks oli kõike- ja mitte-midagiütlev üldhaigestumine. Õnneks olen ma loomult rõõmsameelne ja optimistlik. Hoolimata kehvast tervisest tõin arstide järelevalve all ilmale kaks täiesti tervet tütart. See, et ma haige olin, ei pidanud ju tähendama, et ma lasteta jään. Mul on tänu oma lastele ja lastelastele tore elu.

Tervise osas aga ei olnud midagi rõõmustavat – ajaga haigused muudkui süvenesid. Ühel hetkel hakkasid mul sõrmed nii hullult tursuma, et ma ei saanud hommikuti oma peopesasidki kokku pigistada. Siis hakkasid jalad valutama – kasutasin aastaid käimiskeppe, sest ka 10 meetri läbimine oli üle jõu käiv ettevõtmine. Järgmiseks tulid sapikivid ja sapp eemaldati. Üks

suur kivi oskas end mu neerukoesse sisse kasvatada ja eemaldati ka neer. Magamisest ma üldse ei räägi – astmaköha kimbutas ju ikka öösiti. Magamatus ja peavalud olid mu pidevad saatjad.

Aga ma elasin ikka edasi, piineldes küll, aga elasin.

Tollal ma ei suutnud ega tahtnud endale tunnistada, et toit mõjutab kõike. Ma olin oma mao piima ja saia söömisega nii ära vaevanud, et sain ainult söögisoodast leevendust ja aastas kuus kuuri maomahla neutraliseerivaid tablette oli tavaline asi.

Olin küll proovinud igasuguseid dieete, aga alati oli lõpuks käega löömine kergem.

Kaks korda käisin Tartus näljaravil. 15 päeva ainult vee peal. Isegi teed ei lubatud. Siis tegin kaalujälgimist ja siis veregrupidieeti. Kaal vähenes, aga seejärel tuli suvine šašlõkiperiood ja jälle läks asi käest. Kiirelt läinud, kiirelt tagasi tulnud.

Saridieeditamiste järel tekkis uus häda – mu kannad läksid lõhki, nii haavandeid täis, et veritsesid lausa. Ei aidanud ei kreemid ega õlid. Arvasin, et on jalaseen, aga kuna küüned olid täitsa korras, siis pidi põhjus mujal olema. Nüüd saan aru küll, et see oli vale toitumine. Praegu paleo järgi toimetades on kannad ilusad, terved ega narmenda kuskilt otsast.

Kusjuures paleo leidsin täiesti kogemata. Facebookis surfates jäi silma, aga ma ei süvenenud sellesse, sest olin dieetidele juba käega löönud. Siiski jäi kuskil ajusopis mingi seeme idanema. Mõned kuud hiljem otsisin uuesti ise üles ja siis uurisin-puurisin seda va paleot. Ma sattusin täielikku eufooriasse, sain aru, et just see mu päästab. Kõik tundus ju nii lihtne. Nälgima ei pidanud, liha tohtis süüa, no mis sa hing veel ihkad! Kui lugesin, et piim tekitab organismi lima, siis oli mul pilt selge. Terve elu liitrite kaupa piima joomist – ime siis, et bronhid õhku läbi ei lasknud. Päeva pealt jätsin ära kõik piimatooted, jahutooted ja suhkru.

Minu paleotoitumine algas selle teksti kirjutamise hetkest aasta tagasi. Ma olin paleost nii vaimustuses, et suutsin ära tüüdata nii oma pere kui ka pool suguvõsa. Õnneks mu vanem tütar, kelle perega ma koos elan, sai päris ruttu aru, et mul on tõsi taga ja et asi ka tõesti toimib. Nüüd oskab ta ise juba mulle poest vajalikud toiduained koju kätte tuua ja loeb ka koostisaineid. Ta kiidab mu uut välimust ja mainib vahel, et ema, sa ju ei hingeldagi enam.

Viimati külastasin perearsti 8 kuud tagasi. Tegime vereanalüüsid, mis olid täiesti korras. Mineraalid ja vitamiinid – kõik paigas. Kolesterool oli langenud 7-lt 4-le. Kartsin küll, et äkki saan riielda, et piima ega leiba ei tarbi, aga arst hoopis kiitis takka ja soovitas edasi teha. Arsti heakskiit andis innustust juurde, kohe kindlam tunne hinges.

Kogu selle aasta jooksul pole ma kordagi pidanud kiirabi kutsuma. See on minu jaoks erakordne. Ma saan väga hästi endaga hakkama. Viiruste vastu muidugi ei saa, need murravad ju ka kõige tervemad maha, aga ma põen nüüd need palju kiiremini ja kergemalt läbi.

Mu tervis on tänu paleole müstiliselt paranenud. Sellel sügisel suutsin ma elus esimest korda ise ära kaevata oma aiamaa ja kasvuhoone. Tavaliselt teeb seda tütre pere. Ma riisusin ära sügisel maja ümbert kõik lehed ja vedasin käruga lõkkesse. Võrdluseks, varem pidi isegi mu voodipesu tihti vahetama tütar, sest minu kinnine hing ei lasknud liigutada.

Mu kaal on langenud 22 kg võrra ja hetkel seisab. Kevadel hakkavad aiatööd pihta, küll läheb ka kaal siis uuesti liikvele. Olen juba üle keskea inimene ja see praegune kaal rahuldab mind täiesti.

Paleo on mulle nii palju häid asju õpetanud, eriti oma aju liigutama. Nüüd ma mõtlen kõik läbi, mida süüa teha, mitte ei veereta valmis mingit klimbisuppi või makaronivormi. Jahu vastu on üldse vastikus tekkinud.

Minu paleoedust sai innustust ka minu 64-aastane onu, kes alustas 5 kuud tagasi tugevate põlvevaludega 114 kg pealt. Praegu on ta kaal 99 kg ja valu enam ei kurda.

Selline siis ongi minu lugu. Kui keegi sellest veidikenegi innustust sai, võiks ju ka proovida. Kaotada pole midagi, võita aga parem tervis ja hea väljanägemine.

Urve

Miks sa oled siin? Tee endale selgeks, mis sind tagant sunnib.

Tegelikult, haara lausa pliats ja pane oma põhjused kirja.

Miks sa paleoga alustada tahad?

.....

Mis on sinu kõige suurem terviseprobleem?

.....

Mis on sinu kõige suurem motiveeriv jõud?

.....

Miks sa tahad oma tervist ja enesetunnet parandada?

.....

Mis on suurim takistus paleoga alustamisel?

Mis aitaks sul praegusel hetkel selle takistuse kõrvaldada?

.....

Mis on peamine põhjus, et su tervis või kaal pole ideaalne?

.....

Mis on see üks asi, mida sa saad teha iga päev,
mis annaks sulle energiat ja tooks naeratuse näole?

.....

Kas sa oled nõus* välja viskama oma köögist teatud toidud,
et teha ruumi tervislikele valikutele?

.....

Kas sa oled nõus maha istuma koos oma sõprade, pere ja lähedastega,
et jagada soovi parandada oma tervist? Kas sa oled vajaduse korral
valmis küsima nende abi ja toetust?

.....

Kas sa oled valmis veetma rohkem aega inimestega, kes pigem sinu
uut elustiili innustavad ja toetavad, kui nendega, kes seda ei tee?

.....

Oletame, et sa ärkad homme oma elu parimas vormis.

Mis oleks kõige esimene asi, mida sa teeksid?

.....

Kas sa oled võimeline muudatusteks?

.....

Kas sa oled valmis oma elu muutma?

.....

* Pane tähele, ma ei küsi, milleks oleksid valmis. Ma küsin, mida oled sa siin ja praegu nõus tegema.



ANNIKA:

Soovin lahti saada ekseemist (atoopiline dermatiit alates 1. eluaastast, praegu eriti jube ekseem peopesades ja käeseljal), soovin kaalukaotust (ideaal oleks –10 kg, olen 177 cm pikk ja kaalun praegu 85 kg, trenni ei tee muud, kui tegelen ja jalutan lapsega), tahan end paremini tunda (et oleks mõnus ja kerge olla, et kõht poleks punnis), loodan kõhuümberrõõdu vähenemisele (mu emapoolses naisliinis on see geenides – üleliigne koguneb just kõhupiirkonda).

Oluline on teada, et sa oled alustamiseks tõeliselt valmis. Paljud meist soovivad saavutada edu, aga pole tegelikkuses valmis muutma oma harjumusi, mis on edu eelduseks.



HELJE:

Migreen, ülekaal ja vaevused kõhus – need on minu igapäevased kaaslased. Olen proovinud omal käel süüa tervislikult, kuid tulemusteta. Tellisin isegi nõustajalt endale toitumiskava – kaal langes paar kilo ja jäi siis pikaks ajaks seisma. Motivatsioon kadus ja enesetunne halvenes. Nüüd loodan paleo peale.

Kuidas sa end tunnend teadmises, et pead muutma oma söömisharjumusi ja igapäevast käitumist? Kuidas sinu praegune tervislik seisund sinu elu mõjutab (töö, suhted, enesekindlus, aktiivsus, tujud jne)? Mida sa tahaksid oma tervise juures kõige enam muuta? Küsimused võivad tunduda väga lihtsatena, aga järgnevate päevade ja nädalate jooksul on need sulle toitumisharjumuste ja elustiili muutmisel palju kasuks.



ANNE:

Otsustasin paleot 30 päeva proovida, homselt alates. Ilmselt oleks kõigi esimene küsimus, kui ma sellest kõvasti räägiksin, „Anne, miks küll?“. Püüan võtta rahulikult, suurt kära tegemata ja teisi asjasse pühendamata. Ausalt öeldes, esialgu ei tea ma isegi, kuidas ma sellega hakkama saan. Aga teades iseennast, kui ma midagi pähe võtan, siis teen selle ka ära. Täna tundub veel, nagu oleks homseni terve aasta aega – ilmselt mu mõistus ei taha mu lubadusi kuulata. Aga pole hullu, teeme ära!



KÜLLI:

Alustan taas. Nagu poeg mulle ütles: „Kasuta neid tööriistu, mis on sulle edu toonud.” Ja paleo on seda kindlasti. Kõige normaalsem toitumine. Ei mingit punktide ega kalorite lugemist, ei mingit näljatunnet. Et ootad pikisilmi, millal jälle süüa saab. Korralik toit, korralik ports ja ongi kõht täis ning meel hea. Ja mis kõige üllatavam – kaalunumber langeb tõesti.



MARIS:

Tükk aega ma otsisin seda, mis sobiks mulle elustiiliks, mitte kiireks dieediks. Figuurisõprade punktisüsteem tundus mulle täiesti nonsenss, seega sellesse ma ei viitsinud isegi süveneda. Uurisin siis rootslaste imetoitumist LCHF-i, millel on mõningad sarnased jooned paleoga, kuid selline metsik rasva tarbimine ja süsivesikute väga madalale viimine ning puuviljade mittetarbimine ei tule kõne allagi. Siis tutvustaski mulle sõbranna paleot, tema on selle järgi elanud juba mitmeid aastaid ja näeb suurepärase välja. Oled valmis otsustama?



MIRLE:

Umbes poolteist kuud tagasi sattusin raamatupoes toiduraamatute osakonda. Mulle vaatas otsa paleo-raamat. Võtsin selle käte vahele, hakkasin lugema ja see tundus nii õige ja nii lihtne. Otsin raamatu ja lugesin selle paari päevaga läbi. Mitte kunagi ei ole ma saanud keha toimimisest ja protsessidest nii selgelt aru. Otsustasin, et proovin ja vaatan, mis juhtuma hakkab. Kas ma suudan enda senistele kiusatustele vastu panna?

Kas sa oled alustamiseks valmis?
Kirjuta siis siia JAH.

.....

Suurepärane. Hakkame pihta.

ENNE ALUSTAMIST



Mida oodata esimesest 30 päevast?

Jagan sinuga 30 ennustust esimese 30 päeva kohta teiste läbinute kogemuste põhjal.

1. Esimesed kolm päeva on ettearvamatud. Ära oota imesid, ära oota isegi head tuju. Sõltuvalt su varasemast toitumisest võib organism olla hõivatud kiiretest süsivesikutest loobumisega ning sa tunned end sandisti ja unisena. Ära anna alla, see on seda väärt. Varsti läheb heaks.
2. Esimesel nädalal puhastab su keha end ja viib jääkaineid organismist välja. Pooltele alustajatele on üleminek lihtne, teistele aga ebamugav. Inimkeha reageerib uuele kütusele erinevalt. Võimalik, et sul on tihedamini kempsu asja.
3. Võimalik, et esimesel paaril nädalal ei jaks sa eriti trenni teha. See on normaalne, tee nii palju, kui jõuad.
4. Sa märkad, kuidas loed poes toodete etikette, et teada, mida konkreetne toode sisaldab. Su poeskäigud muutuvad lühemaks, sest tead täpselt, mida sa osta tahad: värsked juurviljad, liha, kala, õlid, maitsetaimed.
5. Kolmandal-neljandal nädalal märkad, et su energiatase on muutunud. Sa tunned end kogu päeva vältel suurepäraselt ja sind ei vaeva väsimus. See on sulle uus tunne.
6. Ka sinu tuju on parem, oled õnnelikum ja rahulolevam.
7. Sa armud kookospähklisse. Kookospiima saad kasutada nii jookides, küpsetamisel kui ka kohvi peale. Viljaliha on mõnus vahepala, mis täidab kõhtu. Ja kookosõli headest omadustest võiksingi ma rääkima jääda.
8. Sa õpid uuesti rasva armastama. Rasv lisab toidule maitset, hoiab kõhu kauem täis ja annab palju energiat.
9. Sinu keha õpib näljatundest märku andma. Sa sööd vaid siis, kui sul on nälg, ja oskad aru saada, millal on kõht täis. Unustad õhtused näksimised.
10. Sind ei isuta enam töödeldud ja suhkrurikaste toitude järele. Esimese nädala kontrollimatud isud on seljataga. Sa leiad, et vanad isud jäätise ja kröpsude järele jätavad sind ükskõikseks.

11. Sa õpid oma aega köögis planeerima. Värskete ja tervislike toitude valmistamine nõuab ettevalmistust.
12. Sind ei vaeva enam kõhupuhitused.
13. Sa leiad, et ei pea loobuma seltsielust. See hirm oli alusetu.
14. Väljas süües oskad muuta ka tavalise restoraniõhtusöögi paari väikse muudatusega paleosõbralikuks. Sööd rohkem salateid ja loobud kastmetest. Käkitegu.
15. Kui tarbid väga vähe süsivesikuid, siis võid märgata, et sinu keha lõhn ja hingeõhk on muutunud. Vajaduse korral näri piparmündilehti.
16. Sa tarbid vett palju rohkem. Keha vajab seda, et saaks end jääkainetest puhastada. Terviseks, põhjani!
17. Su uni on parem. Magad hästi ja hommikul ärgates pole vaata et äratuskella vajagi.
18. Su silmades on eriline sära. Seda märkavad ka teised inimesed.
19. Su nahk on puhtam ja juuksed läikivamad.
20. Maailm on ilus. Sa naudid väikseid rõõme ja püüad päeva.
21. Sa unustad end kaaluda, sest sinu jaoks on nüüd kaalunumbritest olulisemad mõõtude vähenemine ja see, kuidas sulle riided selga istuvad.
22. Sul võib pärast valgurikast toidukorda olla tunne, justkui oleksid sa kaalus kolm kilo juurde võtnud, kuigi see pole nii. Kaal langeb endiselt.
23. Sa veedad rohkem aega sõpradega ega muretse ahvatluste pärast.
24. Sinu käibekeelde tekib väljend „Kas see on paleo?“.
25. Sa hakkad saama terviseekspertiks. Sa tead, mis on tervislik toitumine ja õige füüsiline koormus. Sa veedad aega foorumites ja blogides ning loed paleo kohta, et juurde õppida.
26. Tavameedia terviseartiklid teevad sulle pigem nalja.
27. Sa õpid toime tulema negatiivsete inimestega, kes kahtlevad sinu sõnades või püüavad sind ümber veenda.
28. Sa ei vabanda enam oma valikute pärast. Sul pole vaja kellelegi midagi tõestada. Teed oma valikuid ise.
29. Sa leiad, et paleoga alustamine oli parim valik.
30. Sa otsustad, et need esimesed 30 päeva on vaid pika teekonna algus.

1. PÄEV

ALUSTADA ÜLEÖÖ VÕI SAMMHAVAL?

Kuidas alustada paleoteekonda? Tavaliselt soovitan inimestel härjal sarvist haarata, hüpata 30 päevaks 100% paleo ree peale ja vaadata sealt edasi. Samas mõistan ma täiesti, et alati pole see võimalik ja kõigile vastuvõetav. Saab ka teisiti.

Inimesed, nende elukorraldus ja võimalused on erinevad. Eesmärk pole ju pelgalt 30 päeva üle elada, vaid sujuvalt uue elustiiliga kohaneda. Sul on terve elu aega ideaali taga ajada. Sinu esimene paleokuu ei tohiks tekitada stressi ja sa ei pea kannatama nälja käes. Sa ei tee seda enda karistamiseks. Hambad ristas järgimise käigus tekkinud trots viib rappa.

Oluline pole järgida kõike täies ulatuses kohe esimesest päevast, vaid leida endale sobivaim lähenemisviis.

Mõne jaoks ongi vaid 100% lähenemine ainuõige viis, muidu annaksid nad kohe alla. Kui sinu jaoks tundub kõike ülitäpselt järgida hullusena, siis vali veidi leebem lähenemine, mis on sulle vastuvõetavam.



Mitte keegi ei sunni sind ühest või teisest toidust loobuma, selle otsuse langetad sa ikkagi vaid ise tervislikuma elustiili nimel.

Meetod 1: 100% järgimine

See meetod sobib, kui sulle on oluline reeglitest kinni pidamine, sulle meeldib kord ning kui kõik on plaanide ja ettekirjutustega paika pandud.

Soovitan sul vaid rahulikult näpuga rida ajada.

1. Korrasta kodu ja likvideeri kõik paleotoidusedelis piiramist ja vältimist väärivad toidud.
2. Prindi enda jaoks välja paleotoidusedel*.
3. Pane paika oma päevased toidukorrad. Kui tahad, võid oma nädalamenüüd ka korrata, see aitab uue režiimiga kergemini harjuda.
4. Olgu sul toiduvaru kodus alati olemas.
5. Püüa vältida väljas söömist. Me räägime siin sisseelamise perioodist, mitte nüüd ja igavesti.

* Leiad selle paleo.ee lehelt.

Meetod 2: Paindlik lähenemine

See meetod sobib, kui sulle ei meeldi, et keegi ütleb ette, mida sa tegema peaksid. Ranged reeglid tekitavad sinus vaid mässumeelsust ja sa tunned end kui lõksus.

On mitu valikut, kuidas panna meetod 2 enda jaoks toimima. Vali alljärgnevatest, mis sobib sulle kõige paremini.

Valik 1: Pühendu ühele tervislikule toidukorrale päevas

- Alusta näiteks madala suhkruisaldusega paleohommikusöögiga.
- Pärast paari nädalat igapäevaseid paleohommikusööke lisa menüüsse ka paleoõhtusöök, sealt edasi mõne nädala pärast juba paleoõunasöök ja kõige viimaks paleosnäkid.

Valik 2: Toitude asendamine

- Proovi asendada oma praegused toidud paleoversiooni vastu. Näiteks tavalise leiva asemel hakka sööma paleoleiba.
- Mõne aja pärast lisa toiduvalikusse juurviljad ja liha.
- Paari kuu pärast jäta välja kõik varem tarbitud toidud (küpsised, leib, pasta jne).

Valik 3: Võta asja rahulikult ja kirjuta üles, kuidas sa end tunned

- Pea meeles, et sa alustad paleoga, sest tahad elada tervislikumalt (mitte keegi ei sunni sind selleks).
- Toiduvalikul püüa lähtuda kalast, juurviljadest, lihast ja puuviljadest nii palju kui võimalik.
- Väljas söömise asemel kokka rohkem kodus.
- Pea toidupäevikut, kuhu märgi üles, mida sa söid ja kuidas see mõjutas sinu enesetunnet paari tunni pärast. Mõne kuu jooksul saad enda jaoks selgemaks, millised toidud teevad su enesetunde halvemaks, ja saad tulevikus neid vältida.



Õpi endale andestama!



Kui juhtub, et sa andsid järele nõrkusehetkele ja söid midagi, mida sa poleks tohtinud, näiteks kohukest, siis anna endale andeks. Kui otsustad patustada, siis vali midagi, mis sulle tõeliselt naudingut pakub.

Pea meeles, et paleo ei ole ainult toitumine

Sa teadsid seda niikuinii, kuid ma kordan üle. Paleo puhul on toiduga samavõrd olulised ka õige magamine, stressi vähendamine ja füüsiline aktiivsus. Toitumine ei ole ainuke vastus tervisele.

SOOVITUSED VÄLJAKUTSE LÄBINUTELT

Minu targutamise asemel vaatame hetkeks, mida teised alustajatele soovivad.



MARI:

6 nädalat ja miinus 7,5 kilo. Selle aja jooksul pole kordagi kannatanud nälga, mis on teiste dieetide juures olnud tavaline. Ma pole hullunult arvutanud kaloreid. Olen saanud sõbraks oma pliidi ja ahjuga, st olen mitu korda enam valmistanud erinevaid roogasid ja mitte kordagi ostnud poest valmistoitu. Kõige parem – mul pole kordagi isutanud „millegi hea” järele. Esiialgu sõin päris toitu suurtes kogustes, nüüdseks on portsjonid oluliselt kahanenud. Puuvilju söön palju, süsivesikuid ei pelga, pähklid, mandlid jms on igapäevaselt kasutuses. Kõhupiis oleme proovinud paar korda valmistada, aga puudust ma neist ei tunne, ausalt. Lisaks kaalule on muutunud enesetunne – väsimus on kadunud. Juba paari nädalaga hakkas muutuma nahk, seni karedad küünarnukid läksid äkki siidpehmeks. Maitsemeel on teinud *restart'i*, puuviljad on nii magusad, et rohkem magusat ei tahagi. Paleo, see on uskumatult lihtne ja tõhus!



KERLI:

Paleo ei ole mingi imedieet, et kilod kaovad kiiresti ja siis saab tagasi saia nosima minna. See on võimalus teha midagi teisiti oma keha jaoks. Võimalus alustada uut ja puhtamat elu. Sinna juurde on loomulikult vajalik liikumine. Alusta, uuri palju infot paleo kohta; räägi nendega, kes on juba otsuse teinud, ning proovi oma lähedastest keegi kampa saada ning näe muutusi, mis ei tule kiirelt, aga on püsivad.



KATRIN:

Soovitan kindlasti proovida. Kui ei sobi, siis saab alati loobuda, kuid ma usun, et enamikule sobib. Ja kindlasti ei tohi äärmustesse minna, vaid ikkagi lubada endale vahel patustada. Elus peab siiski ka mingit mõnu mõnikord nautima. Seda ei tohi võtta kui dieeti, vaid kui elustiili.



EPP:

Kui midagi teistele soovitada, siis seda, et tuleb võtta härjal sarvist ja kohe alustada 30-päevase perioodiga. See pole üldse raske ega võimatu. Tegelikult on kõik peas kinni. Mina võtsin hoogu kümme kuud, sest arvasin, et piimatoodetest loobumine pole võimalik. Selgus, et piim ei tulnud meeldegi. Tegelikult pean ütleva, et minule sai siis kõik selgeks, kui lugesin läbi näidismenüü. Enne seda tundus kõik kuidagi üksluine ja fantaasiat menüü koostamiseks nappis. Nüüd ei ole probleemi.



KADRI:

Mina olen tänu paleole allergiatest vabanenud. Näiteks varem ei saanud ma banaani ja mett süüa. Nüüd on banaan peaaegu igapäevane vahepala ja enam pole probleemi panna tee sisse lusikas mett. Banaani-allergia kadus mul ära esimese 30 päevaga, meega läks natuke kauem. Praegu olen paleotoitumist teinud viis kuud.



KERLI:

Minu jaoks ei olnud alustamine eriti kerge. Või tegelikult algus nii hull ei olnudki. Arvasin ennatlikult, et ei suuda loobuda pitsast, saiadest ja pastast. Aga tegelikult ei tekkinud kordagi mõtet, et hirmsasti tahaks.



LIINA:

See ei ole mingi minu hullus, mõttetu dieet või kiiks; see on lihtsalt tervislik toitumine. Ja see mõjub päriselt.

TÄNASIDA TOIMETUSI ÄRA VISKA HOMSE VARNA

Loodan, et oled tahtejõudu täis ja mõtled juba homse peale. Tegelikult on meil täna veel üks suur asi teha. Jah, meil on aeg välja rookida kõik paleoga sobimatu. Kui sa elad koos inimestega, kes sinu uue toitumisega kaasa ei lähe, siis hoi paleoga kokkusobimatu toit võimaluse korral täiesti eraldi riivilil või kapis. Nii on sobimatud toidud vähem silma all ega peibuta sind.



Lihtne reegel: kui su külmkapis on vaid tervislik kraam, siis sa sööd ka tervislikult.

Vaata üle köögikapid, külmik ja sahvri. Asju, mis ei sobi paleoga, pole mõtet alles jätta, need tekitavad põhjuseta ahvatlusi ja suuremat võimalust rajalt eksida.



ANNE:

Lapsele andsin korralduse süüa külmkapist ära toidud, mis paleo alla ja homsest mu toidulauale enam ei kuulu.



MERJE:

Esimese päeva kokkuvõte – kogu aeg peab mõtlema!

TERAVILI	Eemaldada kõik, mis sisaldab nisu: sai, jahu, pasta jms.	Uuri hoolega ka muude toiduainete silte. Ära piirdu ainult nisuga, vaid puhasta kapid igasugusest teraviljast (sh tatar, riis, mais, kinoa).
SUHKUR	Korista oma köök (ja teised toad) kasutust suhkrust ja maiustustest: kommid, müslibatoonid, suhkrüküpsised jms.	Taas kord: loe silte! Varjatult leidub suhkrut väga paljudes asjades. Siia hulka kuuluvad limonaadid, mahlajoogid ja maitsestatud veed.
PIIM	Välista kõik piimatooted: juust, või, hapukoor, keefir jms.	Vaata üle oma piima- ja lihatoodete varud.
MAITSEAINED	Paljud maitseainesegud pole puhtad, neisse lisatakse liialt soola, et lisaained niiskusega klompi ei läheks, ja tihtipeale isegi maitsetugevdajaid.	Õpi parem ise endale maitseainesegusid valmistama. Maitseained ja ürdid on paleos igati teretulnud, sest nendega saab toidule maitset anda. Nii ei pea alati soolatospsi järele haarama.
MUJ	Viska minema igasugused poolfabrikaadid, asendustooted ja (toidu)lisandid.	Su esivanemad ei tarvitanud koorepulbrit ega siirupit. Sul pole vaja toidulisandeid, nagu multivitamiinid ja kompleksmineraalid. Sa hakkad sööma päris toitu ja saad sealt kõik vajaliku kraami loomulikult teel.

Enne aga kui me esimese päeva menüü juurde läheme, tahan ma sulle rääkida puljongitest. Peale selle, et kodune puljong on vapustavalt toitainerikas ja tervislik, on see ka suurepärase lisand paljudele retseptidele, olgu selleks siis supp või mõni pada. Selle raamatu retseptides on siin-seal valikuliselt ka puljongit mainitud. Kuna puljongi keetmine võtab aega, siis soovitan sul aeg-ajalt suurem laar valmis teha, et oleks võtta. Ideaalis võiks puljongit su toidulauale sattuda 2–3 korda nädalas.

Kanapuljong

kana supikogu

vesi

soola, pipart

juurviljad (porgand, sibul, seller)

Aseta kõik koostisosad *slow cooker*'isse ja kata veega. Puljongi valmimiseks kulub 8–24 tundi. Kurna vedelik ja säilita klaaspurkides.

Veiselihapuljong

veisekondid

vesi

soola, pipart

juurviljad (porgand, sibul, seller)

Pruunista liha eelnevalt ahjus 200 °C juures 20–30 minutit. Aseta seejärel koos juurviljade, vee ja maitseainetega *slow cooker*'isse 8–24 tunniks. Kurna vedelik ja säilita klaaspurkides. Soovi korral võid samadest kontidest teha veel ühe portsu puljongit.

Juurviljapuljong

2 keskmist sibulat

2 suuremat porgandit

3 sellerivart

vesi

1 loorberileht

2 väiksemat pihutäit maitsetaimi (tüümian, petersell jne)

soola, pipart

Pese ja haki juurviljad ja maitsetaimed. Seejärel asetage kõik potti ja keeda umbes tund aega aeglasel kuumusel. Kurna vedelik ja säilita klaaspurkides.

1. PÄEVA MENÜÜ

HOMMIKUSÖÖK

Valmistusaeg 10 minutit
umbes 2 portsu

Lihtsalt praemuna ja peekon

4 muna
6 viilu peekonit
2 keskmist tomatit
soola, pipart

Prae muna pipra ja soolaga.
Kui muna on praetud, tõsta pannile peekon
ja lase mõnusalt krõbedaks, kuid mitte
liiga kuivaks.
Serveeri koos värskete tomativiiludega.



Valmistusaeg 45 minutit
umbes 2 portsu

Kana-köögiviljasupp

300 g kanaliha, tükeldatud
2 suvikõrvitsat, tükeldatud
2 keskmist sibulat, hakitud
4 porgandit, tükeldatud
4 spl võid
maitseks tüümiani, soola, pipart

1 l kodust kanapuljongit (soovi korral)

Soojenda pann, lisa või ja pruunista kanalihatükid. Pane potti kanaliha, vesi (või kanapuljong) ja tükeldatud köögiviljad. Lisa tüümiani ja maitse järgi soola-pipart. Keeda umbes 30 minutit. Serveeri kuumalt.

Võid enne keetmist köögivilju ka praadida.

Ülejäägid võid säilitada sügavkülmas.



Valmistusaeg 50 minutit
umbes 2 portsu

Küüslaugune kanagrill

400 g kanafileed
2 väikse sidruni mahl
2 spl õli
2 küüslauguküünt, purustatud
soola, pipart
meelepäraseid maitsetaimi

Lõika kanafiletükid pooleks. Sega omavahel sidrunimahl, õli, küüslauk, sool ja pipar. Määri segu kanafleedele ja lase marineeruda umbes 20 minutit. Grilli kanafiletükid mõlemalt poolt kuldset pruuniks.

Pool kogusest jääb homseks.