



Tervis ja toitumine

KOOSTANUD OTT KIIVIKAS
WWW.OTIKOOLITUSED.EE



Koolitaja

Endine sportlane 20 x Eesti Abs meister 10 tiitlivõistluste medalit

Personaaltreener

Koolitaja

Ettevõtja: Koolitusfirma, Fitsphere
liikumisäpp

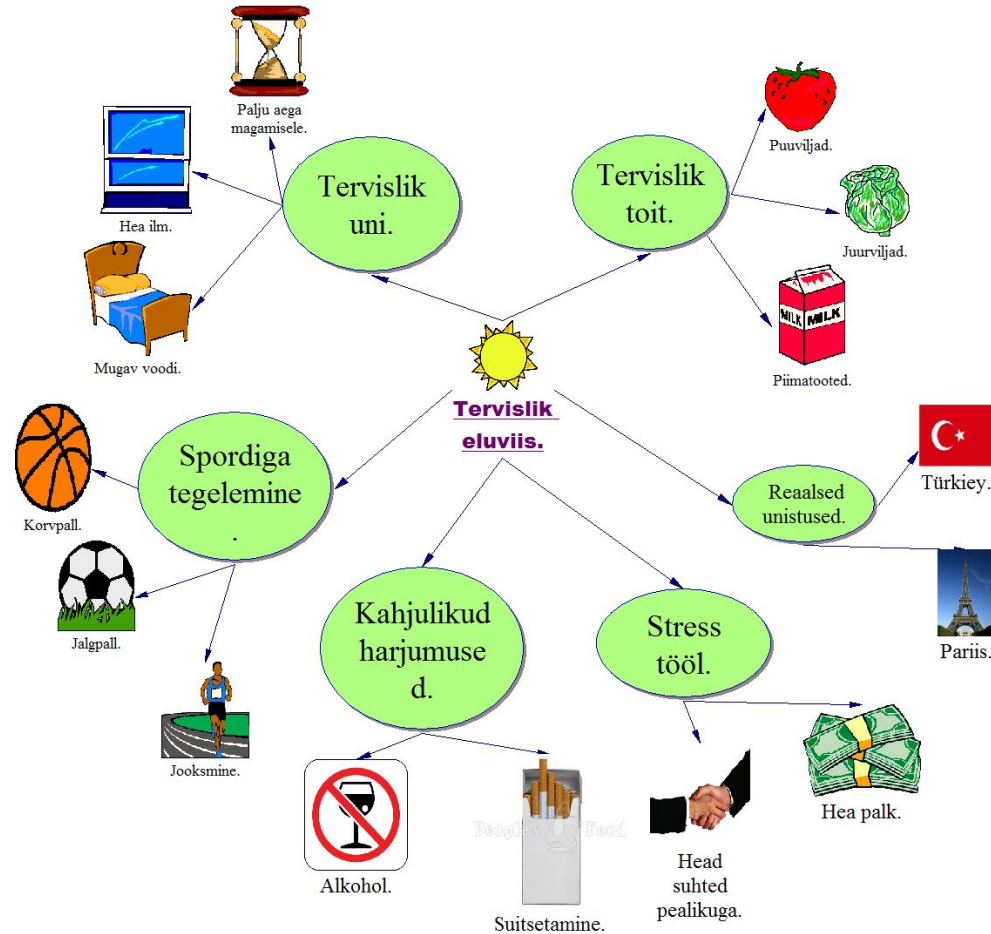
Omnigym välijõusaaliseadmed, Fitlap Cup

Ühiskondlikud rollid:

Euroopa ja maailma kulturismiliidu
juhatuse liige, Kaitseliit.

Isa ja vanaisa

Tervislik eluviis



Ühiskonna probleem



TERVIS

```
graph TD; T[TERVIS] --- G[GENEETIKA 20%]; T --- K[KESKKOND 20%]; T --- TER[TERVISHOID 10%]; T --- ELU[ELUVIIS 50%]; G --- G_desc["Kehaehitus, pärilikud haigused, närvisüsteemi tüüp, küpsemine, vananemine"]; K --- K_desc["Elukoht, ümbritsev keskkond, loodus"]; TER --- TER_desc["Haiguste ennetus, ravi, hooldus, tervise arendus"]; ELU --- ELU_desc["Toitumine, kehaline aktiivsus, töö/puhkus, harjumused"];
```

GENEETIKA
20 %

*Kehaehitus,
pärlilikud haigused,
närvisüsteemi tüüp,
küpsemine,
vananemine*

KESKKOND
20 %

*Elukoht,
ümbritsev keskkond,
loodus*

TERVISHOID
10 %

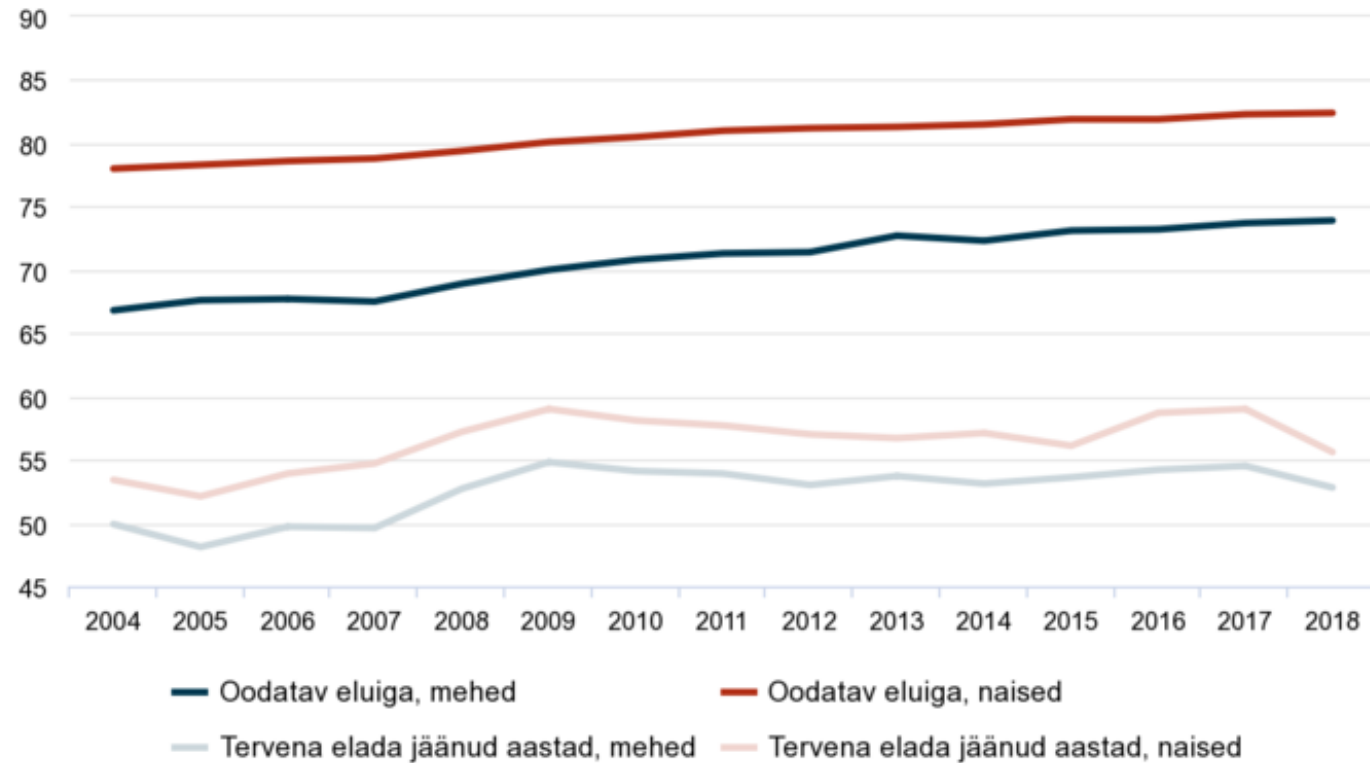
*Haiguste ennetus,
ravi, hooldus,
tervise arendus*

ELUVIIS
50 %

*Toitumine,
kehaline aktiivsus,
töö/puhkus,
harjumused*

Elanikkonna vananemine

Oodatav eluiga sünnimomendil ja tervena elada jäänud aastad, 2004–2018



Allikas: Statistikaamet

Mida peaks igapäevs teadma oma elustiili muutes...

Kui võtate vastu otsuse tervislikuma elustiili poole, siis see ei ole kahe kuune eksperiment!

Ei piisa kui keskenduda ainult trennile või ainult toitumise piiramisele

Toitumise puhul välistage äärmused!

Treeningu osas ärge raisake aasta energia hulka ära kolme kuuga



Toitumine

Muutke oma mõtlemist toidu osas!

Käivita läbi regulaarse toitumise oma ainevahetus! Näiteks 3 põhitoidukorda ja 1 vahepala.

Esitage endale kõigepealt küsimus ehk on võimalik rohkem energiat kulutada kui kaloreid karpida?

Pange oma bioloogiline kell õigetpidi tööle

Toidust saadava energia jaotumine toidukordade vahel: Hommikusöök 30%, lõuna 25 - 30%, vahepala 15%, õhtusöök 20 -25%

Toitumine



Taldrikureegel

TALDRIKUREEGEL



Toitumine

Makrotoitained ja nende vahekord (süsivesikud, valgud ja rasvad)

Süsivesikud – vahetuks energiaallikaks (tuleks eristada liht ja liitsüsivesikuid)

Valgud ja nende tähtsus organismis

Rasvad – miks me neid vajame ja millist ohtu nad endas kujutavad?

























**KUIDAS IGAPÄEVASELT ROHKEM
KALOREID KULUTADA ?**

Fitnesskool.ee



**KASUTA VÕIMALUSEL
TREPPE**



**LIIGU VÕIMALIKULT
PALJU JALGRATTAGA**



**SUHTLE VÕIMALIKULT
PALJU PÜSTI OLLES**



KÄI KOERAGA JALUTAMAS



**TREENI REGULAARSELT
IGA NÄDAL**



PARGI AUTO PARKLA LÕPPU



**TÖÖTA ARVUTIGA
PÜSTI SEISTES**



**TEE VENITUSHARJUTUSI
MITU KORDA PÄEVAS**



KÄI PALJU JALA

Kehalise aktiivsuse tõstmine

Treening

Mis toimub organismis treeningu käigus?

Kui palju peab treenima?

Millisel intensiivsusel peaksite treenima?

Kust maalt treening muutub kahjulikuks?

Milline treening on efektiivne?

Kas ette saab ära treenida ajalises mõttes?



Treeningust saadav kasu

Aktiviseerib vereringet

Parandab hapnikutarbimise võimet

Tugevdab lihaskonda

Tugevdab luid ja kõõluseid

Aktiviseerib ainevahetust

Maandab stressi – lisaks tõendavad uuringud tugevat anti – depressiivset efekti.

Parandab enestunnet ja suurendab energiataset – kehalise töö ajal kogub aju endasse varusid

Tõstab enesekindlust

Ennetab tõsiseid haigusi – nagu suhkruhaigus, südameveresoonekonna haigused, vähk

Lõpetuseks

Tervise alus on toitumise, treeningu ja puhkuse õige vahekord!

Kasulikud lingid: www.otikoolitused.ee

Instagramm: <https://www.instagram.com/otkiivikas/>

FB: <https://www.facebook.com/ott.kiivikas/>

Lae Äpp alla: <https://thefitsphere.com/>

(Kehalist aktiivsust aktiviseeriv äpp)





Fitnesskool.ee

HOMMIKUSÖÖK, ~ 350 kalorit

