

7 päevaga ilusam, tervem ja... saledam

Riided pigistavad, süda jupsib? Peaks, peaks, peaks... Miskipärast on enda vabatahtliku "piitsutamise" tihti kummaliselt raske pihta hakata. Aga ehk tasuks siis kasutada teiste abi ...

Igas eas naistel-meestel on sellest kevadest alates ainulaadne võimalus hakata pingevabalt ja komplekselt oma tervist ning keha tuunima: SPA Estonia Pärnus pakub Eesti spaaturul ainulaadset eksklusiivset Läänemere dieedikuuri. Kodutohter käis asja uurimas...

Mis see on?

Nädalane Läänemere dieedikuur põhineb Tartu Biokliiniku ja ülikoolilinna külje all paikneva loodusravikeskuse rajaja, doktor Natalia Trofimova meetodikal, mille aluseks on eluharmonia seitse põhiprintsiipi: tasakaalustatud toitumine, värviteraapia, liikumine, loodus, tervis, vesi ning heaolu ja tasakaal.

Dieedikuuri eesmärk on aidata tasakaalustada ainevahetust ja anda igapäevaeluks lisaenergiat. Pakett on mõeldud selleks, et kehakaal normi saada, füüsilist aktiivsust suurendada, haigusi ennetada, vananemist aeglustada, stressi maandada ning keha, vaimu ja hinge harmooniat saavutada ning... harrastada oma uut tervislikku elustiili edaspidigi.

Kõik algab söögist

Kui reisikott sai Estonia Rohelise Maja toas lahti pakitud, suundusin kabinetti, kus mind kaaluti, mõõdeti vööümbermõõtu ja vererõhku ning pandi kirja nii mu kehamassiindeks kui keha rasvaprotsent. Sain teada sobiva kaloritehulga, mida võin päeva jooksul tarbida, et see mõjuks mu tervisele hästi. Kaasa anti ka isiklik Harmoonia päevik, kuhu

dieedikuuri käigus pannakse kirja kõik mõõtmistulemused (neid tehakse nädala jooksul korduvalt). Päevikusse saab märkida ka kõigil seitsmel päeval oma keha ning enesetundega seotud mõtted ja tunded ning dieedikuuri menüüvalised "patud" – salamahti suhu pistetud söögid ja joogid –, et hiljem oleks võimalik kogetu üle järele mõelda ning ennast vajadusel korraldada – mina igatahes pean seda küll ilmselt tegema.

Dieedisaaali sööma minnes polnud kalorite lugemisega vaja vaeva näha,

sest lauale toodi just mulle sobivad toiduportsjonid. Kogu dieedikuuri menüü on koostatud tervisliku toitumise põhimõtet järgides – söö mõõdukalt, kuid mitmekesiselt – ja seda suunda oleks tark järgida ka pärast dieedikuuri.

Toidud olid tõesti isuäratavad ja imemaitavad, tekitades kohati lausa ohhoo-efekti (nt peedi-mustikasupp, peedi-hapukapsa-heeringasalat). Muide, hommikuti pakutakse värskest valmistatud segumahla ning vahepalaks puuvilja ja ürditeed! Kuna väga tähtis on piisavalt vett juua (1,5–2 l päevas),

Menüü koostamisel järgitakse tervisliku toitumise kuldreeglit – mõõdukas, kuid mitmekesine.



siis hommikul ootas mind laual suur pudelitäis.

Pärast sööki oli enesetunne nii mõnus ja kerge, tundus, et kohe võiks end liigutama hakata...

Dressid ja ujumistrikoo

Sportlikust seimisest päeva jooksul puudust ei ole. Turgutavale hommikuvõimlemisele järgneb kepikõnd koos juhendajaga. Kuigi armastan kõndida ka tavaelus, siis, kepid peos, polnud ma seda varem teinud. Igatahes tundsin, et käimisel on kohe suurem mõte sees ja kepid lausa distsiplineerivad õiget tempot (kaloreid põletavat pulsisagedust) hoidma. Ja muidugi sammulugeja, mis antakse su käsutusse kohe kuuri alguses. Mul tärkas hoobilt mõte need spordiriistad endalegi muretseda.

Trenni tegin jõusaalis masinatele muskleid trennides, võimlemispalliga lihaseid venitades ja basseinis vesiaeroobikatunnis treeneri juhendamisel.

Personaalse konsultatsiooni käigus selgusid muudki protseduurid, mis iga inimese vajadusi arvestades paika pannakse. Mina näiteks käisin lõõgastumiskambris ja tselluliidimassaažis. Seekord tehti seda käte, mitte masinate abil ning mulle tundus, et massöör pani oma vilunud ja põhjalike liigutustega mu arvuti taga kangeks jäänud kehas kõik mahlad taas liikuma. Tervislikust päevast mõnusalt rammestunud, veetsin lõõgastava õhtupooliku Estonia Termide sauna- ja basseinikeskuses sulistades.

Veri toob päevavalgele üllatusi

Dieedikuurist ei puudu ka vereanalüüsid – sain teada oma veresuhkru- ja kolesteroolitaseme hetkeseisu. Meeldivaks üllatuseks oli mulle aga põhjalik Cytotoxic Test™ – individuaalne toidutalumuse test 60 toiduainele. Selle vastuste põhjal annab arst kaasa nimekirja, kus on kirjas toiduained, mis võivad tekitada organismis teatava astme reaktsiooni. Nii saan täpselt teada, mida tohin ja mida ei tohi süüa ning oskan nüüd pöörata tähelepanu toiduainetele, millega peaksin olema ettevaatlik. Testi tulemuste põhjal saab kaasa individuaalsed toitumissoovitused, mida tuleks oma söögivaliku juures ka edaspidi arvestada.

Kõik, kes oma tervisest hoolivad, teavad ju tegelikult väga hästi, kui oluline on õiget toitu süüa. Kuna aga iga inimese organism on erinev, võib tihti tekkida kimbatus – kas ma ikka süüan seda, mida vaja? Just seda dilemmat aitabki toidutalumuse test lahendada.

Kui testi põhjal selgub ülitundlikkus mõne toiduaine suhtes, siis see ei tä-

Dieedipaketti toetavad erinevad iluhoolditused ja protseduurid ning igapäevane keheline tegevus.

Läänemere dieedikuuri paketti pakutakse SPA Estonias iga kuu vaid kahel nädalal ja kohtade arv on piiratud. Pakett algab pühapäeval ja lõpeb sellele järgneval laupäeval.

henda, et sellest peab alatiseks loobuma. Kui mõnda aega on dieeti järgitud, siis organism taastub. Näiteks nõrga vastunäidustuse korral tuleks antud toiduainest loobuda vaid mõneks ajaks, tugevat reaktsiooni tekitavaid aineid ei tohi süüa aga kauem.

"Toitumise osas ei kehti enam üldlevinud reeglid. Inimestele antavad soovitused peavad olema väga individuaalsed. Dieedipidaja võib küll piirata tarbitavate kalorite hulka, aga kui ta sööb toiduaineid, mida ta ei talu, siis kaal ei lange," selgitab dr Trofimova.

Proovi sinagi

Igatahes mulle see kuur meeldis ja tundus tõhusana. Kasutegur on täiesti ilmne: sain oma tavalisest "oravaratlast" hetkeks välja, mõnest ülekilost lahti, fikseerisin oma tervise hetkeseisu ja panin kõrva taha nipid, millega peaksin tervise säilitamise huvides edaspidi arvestama. Boonuseks oli aktiivsest puhkusest saadud energiasüst, tundub, et sellest jätkub pikaks ajaks.

Vaata lisa: www.spaestonia.ee
Info ja broneerimine:
☎ 44 76 905, sales@spaestonia.ee
Kuni jaanipäevani tehtud broneeringutele kehtib soodushind.