

TERVISLIKU ELUVIISI
E-RAAMATUTE SARJA

II OSA

LOODUSVÄGI

**5 kerget viisi,
kuidas liikumine
aitab sul saada
tugevamaks ja
õnnelikumaks**

ASJATUNDJATE NÕUANDED

INNUSTAVAD KOGEMUSLOOD

Tere!

Loodusväe tervisliku eluviisi raamatusari on sündinud selleks, et aidata sul tunda ennast kogu aeg terve ja elurõõmsa, energiast pakatava ja seksikana. Kas arvad, et sellise enesetundeni on raske jõuda, sest see nõuab liiga palju aega, vaeva ja naudingutest loobumist? Et selleks on vaja iga päev jõusaalis rassida, kommi ei tohi enam üldse süüa ja raha kulub ka liiga palju?

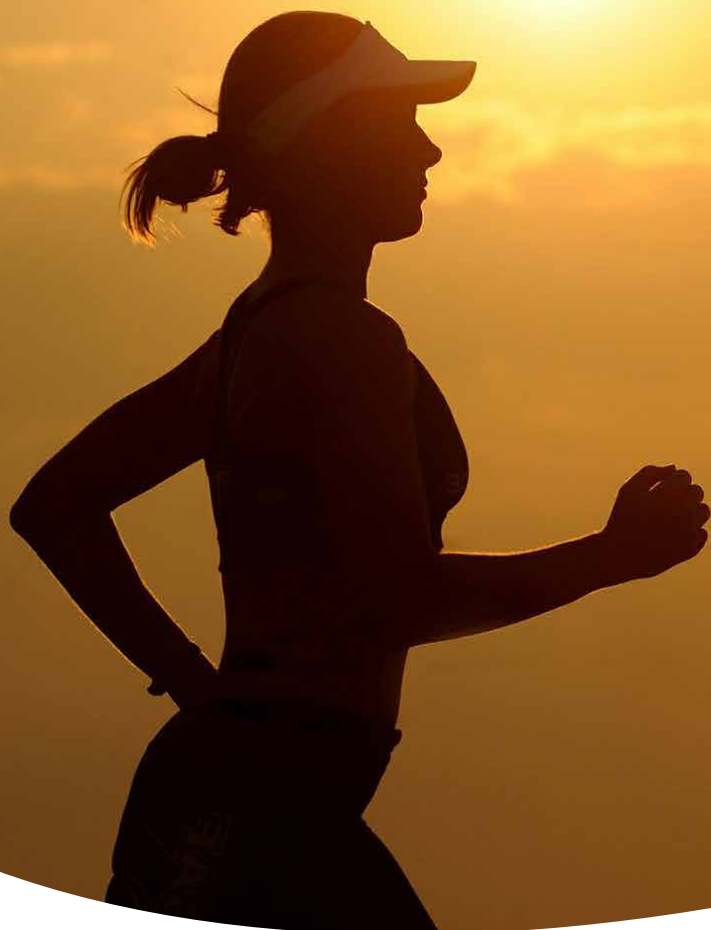
See ei ole sugugi nii, kinnitavad meie tervisliku eluviisi e-raamatutes sõna võtvad asjatundjad – toitumisnõustajad ja treenerid ning mitmed oma elustiili muutnud innustavad inimesed. Vastupidi – paremaks enesetundeks piisab üsna väikestest sammudest.

Saad need kasutusele võtta juba täna ning peagi märkad, et sul on rohkem energiat, seedimine ei valmista enam muret ja pea ei valuta, kaal langeb ja oled tööl produktiivsem, magad hästi, tuju püsib terve päeva hea ja tuled stressiga paremini toime.

Raamatusarja I osas rääkisime toitumisest, nüüd vaatame, millised lihtsad muudatused liikumises toovad rohkem energiat, parema tuju, keskendumisvõime ja une.

„Inimene ei pruugi arugi saada, et ta võiks ennast paremini tunda. Ega see, et ei olda haige, ei tähenda, et enesetunne ei võiks parem olla. Paljud ei oska paraku seda võrrelda,” ütleb tunnustatud treener Egle Eller-Nabi selles e-raamatus. Loe edasi treenerite ja oma elu muutnud inimeste soovitusi, mis aitavad sinulgi jõuda parema tervise ja enesetundeni.





Sisukord

LK
4

Kas tead, kui hästi sa ennast tegelikult tunda võid?
Liikumine teeb tervisele head mitmel moel

LK
6

5 kerget viisi, kuidas liikumine aitab sul saada tugevamaks ja õnnelikumaks

LK
14

Kuidas muutsid tervislik toitumine ja liikumine Eesti Meedia meelelahutusportaalide juhi **Kertu Jukkumi**, torupillimuusiku **Sandra Vabarna** ja näitleja **Jan Uuspõllu** elu?



Nõu annavad treener ja fitnessivõistleja
Egle Eller-Nabi ning personaaltreener
Roman Minlibajev.



Kas tead, kui hästi sa ennast tegelikult tunda võid? Liikumine teeb su tervisele head mitmel moel

„Nüüd ma alles tunnen ennast tõeliselt hästi, mul on palju rohkem energiat!” See on lause, mida tunnustatud treener ja fitnessivõistleja Egle Eller-Nabi kuuleb sageli oma klientidelt. „Inimene ei pruugi arugi saada, et ta võiks ennast paremini tunda. Ega see, et ei olda haige, ei tähenda, et enesetunne ei võiks parem olla. Paljud ei oska paraku seda võrrelda,” tõdeb Egle.

Ka personaaltreener Roman Minlibajev on veendunud, et füüsiliselt aktiivne elu hoiab haigused eemal. Miks tasub pühendada liikumisele rohkem aega?

“Ega see, et ei olda haige, ei tähenda, et enesetunne ei võiks parem olla.”

Egle Eller-Nabi
treener



LIIKUMISE MÕJU TERVISELE

- Liikumine teed head kõigile su tervisenäitajatele. Ennetad enamikke istuvast ehk kontoritöö elustiilist soodustatud haigusi – südamehaigused, diabeet jt.
- Liikumine tekitab positiivseid emotsioone ja parandab meeleolu. Kui liikuma hakates mitte üle pingutada ja endale liiga teha, siis on hea enesetunne kindlasti tagatud.
- Liikumine mõjub hästi unele, parandades selle kvaliteeti ning leevendab stressi.
- Liikumine aitab su luustikku tugeva ja tervena hoida. Mida enam liigud, seda rohkem saavad luud koormust ning sind ei ohusta luude hõrenemise probleem.
- Kui soovid kaalu langetada või seda kontrolli all hoida, on jälle abi liikumisest. Olles heas vormis, tunned end oma kehas hästi ja mugavalt ning oled enesekindlam.
- Jõutreening aitab säilitada ja kasvatada lihasmassi, mis annab su kehale tugevuse, ilusa vormi ja hea väljanägemise. Tugevad lihased hoiavad ära paljude vaevuste tekke.
- Liikudes paraneb rüht ja leevenevad mitmed liigsest istumisest tekkinud pinged kehas – seljahädad, valud ja „kinni oleku” tunne turjas, õlgades, kaelas ja peas.
- Liikumine lööb pea selgeks! See parandab keha verevarustust hapnikuga ning mõjub hästi aju tööle – mälu ja keskendumisvõimele. Nii oled ka kontoris produktiivsem.
- Liikumine aitab tugevdada immuunsüsteemi ning tänu sellele ei hakka sulle haigused nii lihtsasti külge. Lapsedki, kes rohkem liiguvad, on palju tervemad.

Seega on kontorilaua tagant või diivanilt tõusmiseks ja liigutamiseks põhjuseid palju ning üks on treenerite sõnul kindel – liikudes oled õnnelikum ja tugevamaks saavad nii su keha kui vaim.

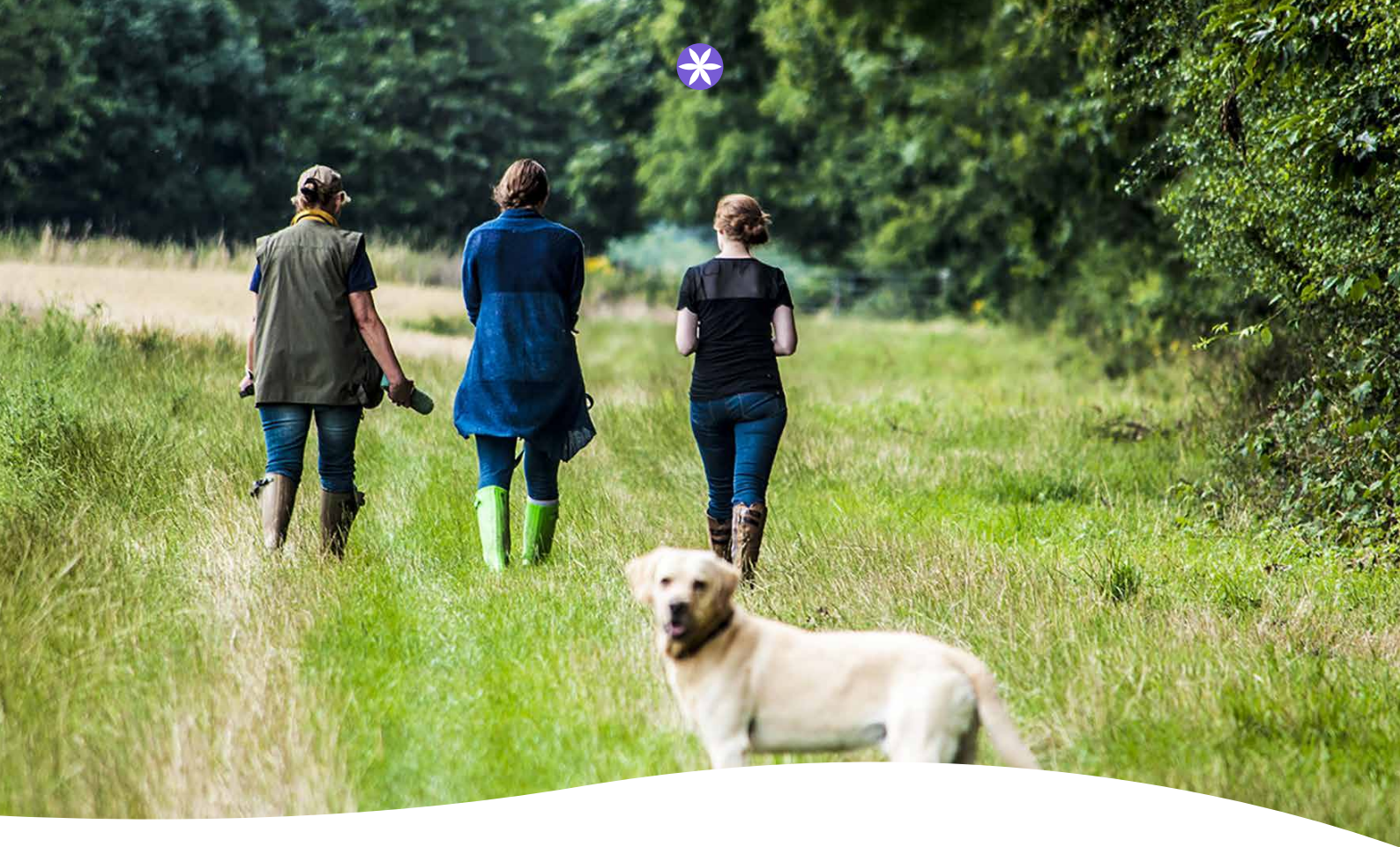
Ja kui algus juba tehtud, siis soovitab Roman jätta meelde selle tunde, mis valdab pärast head treeningut – rahulolev, meeldiv väsimus ja parem meeleolu. „Sa kahetsed ainult seda trenni, mida ei teinud!” on ta kindel.

Loe edasi Egle ja Romani nõuandeid, mis aitavad sul liikumise lihtsasti oma päevadesse lisada ning tagavad, et saad sellest meeldiva kogemuse.

“Sa kahetsed
ainult seda trenni,
mida ei teinud!”

Roman Minlibajev
treener





5 kerget viisi, kuidas liikumine aitab sul saada tugevaks ja õnnelikumaks

1 Kõigepealt tuleb laduda vundament

„Kõige raskem on alustada, astuda esimene samm,” teab Egle. Seepärast on tema sõnul väga oluline, et oma ellu rohkem liikumist tuues valitaks need viisid, mis kindlasti meeldivad. Kõik inimesed ei pea jooksmas või rühmatreeningutes käima! Treeneri soovitusel tasub mõelda, milline liikumisviis just sulle meeldib ja rõõmu valmistab. Võibolla meeldib sulle hoopis looduses jalutada, joogat teha või käia siiski trennis, kus keegi harjutusi ette näitab?

Ja kui eraldi trenni minna kohe üldse ei taha või jõua, siis saab liikumise planeerida oma päeva muulgi moel. Näiteks asenda jalgsi või tööle minnes auto jalgrattaga või jaluta, sammu pikemalt bussi peale, pargi auto töökohast kaugemale, kasuta lifti asemel treppi. Viimane annab väga hea koormuse just nendele lihastele, mida istudes ei kasutata ehk tuharatele. „Esimene samm peab olema hästi julgustav, läbi stressi ei jõua kaugele,” hoia-
tab Egle.



Roman lisab, et alustada tuleb rahulikult ning suurendada koormust tasapisi. Kui siiani on möödunud päevad vaid toolist tooli eluviisiga ehk pidevalt istudes nii tööl, kodus kui autos, siis võivad intensiivsed treeningud algul kehale liiga teha. „Keha peab tugevateks koormusteks valmis olema,” rõhutab personaaltreener, et kõigepealt tuleb laduda vundament.

Kui see on näiteks jalutuskäikudega loodud, siis võib kirsiks tordil lubada endale intensiivsemaid treeninguid. Koormust suurendada saab ju alati, kui eelmine muutus enam piisavalt väljakutset ei paku. „Võrdle liikumise-ga alustamist manuaalkäigukastiga. Selleks, et auto hakkaks liikuma, on vaja alustada esimesest käigust. Käike ei saa vahele jätta ega alustada kohe viiendast – auto lihtsalt ei hakka liikuma,” toob ta hea võrdluse.

*Kui siiani on
möödunud päevad
pidevalt istudes, siis
võivad intensiivsed
treeningud algul kehale
liiga teha.*





*Tegelikult
piisab juba õige
vähesest, et liikumine
enesetundele mõju
avaldaks.*

2 Liigu pigem natuke, kui üldse mitte

Milline on sinu ettekujutus liikumisest? Kas sellega kaasnevad pingutamine, higi ja suured raskused jõusaalis või rühmatrennis? Tegelikult piisab treenerite sõnul juba õige vähesest, et liikumine enesetundele mõju avaldaks – 60-75 minutist aktiivsest koormusest nädalas.

Romani sõnul on hea vorm suhteline mõiste. Parema vormi saavutamiseks peaks tegema rohkem, kui parasjagu tehakse. See tähendab näiteks, et kui inimene ei ole üldse jõutreeningut teinud, siis piisab ka ühest korrast nädalas, et olla paremas vormis. Et siit edasi liikuda, peaks suurendama juba treeningu kordade arvu, mahtu või intensiivsust.

Ka Egle kinnitab, et elustiilile mõjub positiivselt igasugune liikumine. „See ei ole mõeldav, et kui inimene ei ole liikunud, siis ta muudab oma elu päevapealt ja hakkab seitse korda nädalas trennis käima!” hoiatab ta. Treeneri sõnul ei ole liikumist vaja enda jaoks liiga keeruliseks mõelda. Oma elukvaliteeti on hästi lihtne muuta väikeste sammude kaupa. Lihtsalt leia liikumisviisid, mis sulle meeldivad ja alusta tasapisi ning hiljem oled endale tänulik.

Roman tõdeb, et liikumisharjumuste kujundamine on tegelikult käitumismustrite tekitamine. Alustada võiks töölt koju jõudes uuesti arvuti taha istumise asemel väikesest jalutuskäigust. „Eialgu võib see tunduda nii raske ja vastumeelne ülesanne, ent kui see endale käitumismustritesse sisse viia, on seda hiljem juba lihtne hoida,” kinnitab personaaltreener.



3 Kutsu kampa kolleegid ja lapsed

Egle ja Roman kiidavad kolleegidevahelisi väljakutseid, mis innustavad liikuma. Näiteks nädala või nädalalõpu või kogu kuu sammupüüdmised ning kõige vähem samme kogunud kolleeg küpsetab väljakutse lõpus teistele kooki. Kollektiivi toovad uut energiat ka lõunapausi ajal tehtud virgutusvõimlemised või löbusad ringtreeningud, kus igaühel tuleb näidata üks harjutus. Ja kui ise ei oskagi harjutusi valida, on treenerid alati valmis aitama.

Eriti tore ja kasulik on liikuda muidugi koos perega ning lastel on selle üle kindlasti väga hea meel. Egle peres ärgatakse näiteks suvel hommikuti varem, et minna lasteaeda auto asemel rattaga. Nädalavahetusesti matkatakse aga üheskoos loodusradadel. Veel soovitab ta koos perega ujuma minna ja mängida sulgpalli või muid õuemänge.

Beebiga on aga väga vahva koos võimelda või beebi vankris magamise aega kasutada jalutamiseks. „Liikuda meeldib igas vanuses lapsele ja kui ta tahaks olla pigem arvuti taga, siis tuleb kohe kindlasti koos liikuma minna,” julgustab treener.



INNUSTAV KOGEMUS

Ühisvõimlemine kontoris – kasulik ja lõbus!

Võimlemine kell 15:00 – nii seisab kirjas Loodusväärtuste töötajate ühiskalendris. Päril iga päev küll võimlemiseks mahti ei leita, ent soojemate ilmadega, eriti kui saab rõdul olla, võimeldakse kindlasti.

Peamiselt kihutab kogu kontori pere töölaudade tagant püsti ettevõtte energiline müügijuht Illimar ning hakkab harjutusi ette näitama. Vahel tehakse ka ringtreeningut, kus igaüks näitab ette ühe harjutuse, vahel lipatakse üksteise kannul neljakorruuselise maja treppidest üles-alla, vahel pannakse lihtsalt muusika mängima ja tantsitakse

se mööda kontorit ringi. Kasu annavad sellised ühisvõimlemised lausa kuhjaga – need on lõbusad, töömõtteid täis pea saab selgemaks ja istumisest kange keha vabamaks.

Aktiivsusmonitoride omanikud võtavad mõõtu ka nii töönädala kui nädalavahtuse sammuvõistlustel. Nii mõnigi on täheldanud, et astub õhtuti töölt koju hoopis pikemat teed mööda. Ikka selleks, et päeva sammud täis tuleks ja kolleegidele silmad ette saaks teha.





4 Mida siis teha, kui kuidagi ei viitsi?

Et liikumisega alustamine sujuks lihtsamalt ja mõnusamalt, soovitab Roman seada endale pigem tegevuspõhised eesmärgid – näiteks käid terve nädala või kuu jooksul iga päev auto asemel tööle jalgsi või rattaga, käid iga nädal vähemalt kolm korda metsas jalutamas, teed kaks korda nädalas lihastreeningut jne. Selle ajaga jõuab hea harjumus kinnistuda ja võibolla tundub pärast seda pisut imelik mõnekilomeetrine vahemaa auto-ga sõita.

Kui motivatsioon kipub kaduma, siis tuleks treeneri sõnul mõelda, et mis seda kadumist põhjustas? Võibolla oli esialgu koormus liiga suur või tulemused oodatust kehvemad? Treenerina teab ta, et tihtipeale seatakse endale ebareaalselt kõrged ootused, näiteks kaotada ühe kuuga 10 kilo, käia iga päev trennis või joosta iga päev 10 kilomeetrit.

„Ebareaalsed eesmärgid pärsivad järjepidevust ja esimese tagasilöögi korral lüüakse käega ning jäädakse ootama järgmist 1. jaanuari, et alustada uue eluga,” tõdeb personaaltreener.

Iga tegevuse puhul on oluline toetav keskkond, nii on ka liikumisega ehk ta soovitab otsida kontakti inimestega, kes jagavad sinuga sama huvi või on sama teekonna alguses. Koos saate üksteist tagant utsitada, kui ind kipub raugema. „Kaasa oma uute harjumuste rakendamisse sõpru – kutsu nad jalutuskäigule, jooksurajale või jõusaali. Kui ühel on väike laiskus peal, siis teine motiveerib liikuma ja vastupidi!” julgustab Roman.



Ühistreeningud on ka Egle lemmikud. Oma naistegruppide klientideltki kuuleb ta, et üheskoos treenides on motivatsiooni rohkem. „Isegi kui tõesti täna trenni teha ei taha ja tahaks jääda koju, kuid sõbranna läheb, siis ikkagi ei raatsi koju jääda,” muigab treener.

Pealegi lubab ta, et kui juba liikuma hakata, annab see nii hea enesetunde ja positiivseid emotsioone, et motivatsioon tekib iseenesest. Samas lohutab ta, et iga päev ei peagi olema tahtmist liikuda. Isegi tippsportlastel on päevi, kui nad ei taha trenni minna!

Näiteks võivad hoo maha tõmmata haigused, mille järel on raske uuesti alustada. „Kui üldse ei taha ega viitsi, siis mõtle, et sa teed seda ju iseendale. Sa ei liigu kaaslase või kolleegi, vaid ikka iseenda pärast ning oled juba nii palju enda heaks teinud,” julgustab Egle mitte pooleli jätma.

“Isegi
tippsportlastel
on päevi, kui nad
ei taha trenni
minna!”

Egle Eller-Nabi
treener





5

Alusta 10 000 sammu püüdmisest päevas

Kui palju siis ikkagi võiks hea enesetunde saavutamiseks ja säilitamiseks liikuda? Istuva eluviisiga ja treenimata inimesel soovitab Roman püüda samme ning sihtida numbrit 10 000. Kontoritöötajal võib keskmiselt tulla päevaseks sammude arvuks vaid 3000-5000, ent koormus võiks sellest kindlasti kõrgem olla. „10 000 sammu on vundament, millest alustada, sest selline distantis – 8 kilomeetrit – on juba täiesti korralik koormus,” kinnitab Roman.

Sammude püüdmisele lisaks soovitab ta teha lihasharjutusi esialgu 1-2 korda nädalas, et anda koormust ka lihastele, mis istudes seda eriti ei saa – selja-, kere- ja tuharalihased.

Neil, kellele meeldib liikumist rohkem ajas mõõta, soovitab Egle pühendada selleks iga päev kindlasti vähemalt 30 minutit või 3-4 korda nädalas tund aega. „Tahaksin väga soovitada tundi aega iga päev, ent kui istutakse palju ja sõidetakse autoga uksest ukseni, siis on 30 minutist ka juba abi,” ütleb ta. Kas sina leiad oma päevas need 30 minutit?





„Tean nüüd, mis tunne on olla pidevalt terve ja rahulolev!”

Kertu Jukkum
meelelahutusportaalide juht



Eesti Meedia meelelahutusportaalide juhi Kertu Jukkumi elu võttis tervislikuma suuna aastal 2010, kui talle tehti ettepanek osaleda patroonina triatlonivõistlusel. Naine läks hullumeelse ideega kaasa ning ühest hullumeelsusest sai märkamatult järgmine ja järgmine. Täna on ta endiselt sellel karussellil ning aru saanud, et see hullumeelsus ongi nüüd tema elustiil.

Kui kuni 25. eluaastani Kertu pigem vältis sportimist, siis täna ta armastab liikuda, eriti joosta ja matkata. „Jooks on mu meditatsioon, pingete maandaja ja hea tuju allikas,” ütleb ta.

Liikumisharjumuste kõrval on muutunud toituminegi – igapäevased valikud sünnivad teadlikumalt. Valgest suhkrust ja jahust Kertu pigem hoidub ning tema eelistuste hulka kuuluvad marjad, puu- ja köögiviljad ning kala. „Ei midagi ekstreemset ega äärmuslikku, kuid lähtun India meditsiini põhimõttest, et toit on mu medikament,” avaldab ta.

Aastaid tagasi teadis Kertu väga hästi, mis tunne on olla pidevalt haige ning tarvitada sageli antibiootikume ja muid ravimeid. Ent täna teab ta vastupidiselt kunagisele enesetundele, mis tunne on olla terve ja rahulolev.

Lisaks paremale tervisele on Kertul ka rohkem jaksu, ta on positiivsem ning peeglist nähtav pilt meelepärane. „Ja ma ei ole veel lõpetanud oma rännakut tervislikuma elu suunas! Ma tahan lihtsalt olla terve,” tunnistab ta.

Oma kogemusest teab Kertu soovitada, et kui panna paika suurem eesmärk, siis see motiveerib astuma pidevalt väikeseid samme. „Järjepidevus on tähtis ja algus on juba täna,” julgustab ta.



„Ära piira
ennast – liikuda
saab igal pool!”

Sandra Vabarna
torupillimuusik



Torupillimuusiku Sandra Vabarna reisigraafik on viimastel aastatel olnud väga tihe, sest ansamblil Trad.Attack! on plaan esineda igas maailma riigis. Ühel hetkel mõistis naine, et lennujaamades ja lennukites istumine ning ebaregulaarsed toidukorrad on kehale väga väsitavad. Seepärast tundis ta suurt vajadust enama liikumise järele – muidu lihtsalt ei ole jaksu lavale minna.

Aktiivsemalt liikuma hakata ei olnud Sandra jaoks muidugi eriti raske, sest kehalise kasvatususe tunnid olid koolis ta lemmikud. Vahepeal lihtsalt ei tundunud sport nii meeldiv, ent seda põhjusel, et õigesti sportimise teadmisi oli vajaka. „Nüüd olen uurinud ja teadlikumaks saanud, kuidas ja kui palju mingit ala teha ning naudin sajaga,” ütleb muusik.

Selle naudinguga käib Sandra jooksmas, rulluisutamas, suusatamas ja kõnnib võimalikult palju jalgsi. Kui tihe esinemisgraafik ei annagi mahti loodusesse trenni tegema minna, siis kasutab naine juhust ning kõnnib mööda lennujaamasid tempokalt ringi. „Ära piira ennast – liikuda saab igal pool! Ka spordiklubi kaardita, näiteks kõnni tööle või töölt



koju,” julgustab Sandra, kes ise eelistabki liikuda õues. Iga päev, ka kõige kiiremal, võtab ta aga aja, et teha joogat. Olgu see kasvõi ainult viis minutit hotellitoas voodi kõrval.

Et ennast proovile panna, meeldivad Sandrale kõikvõimalikud liikumise ja toitumise väljakutsed. Näiteks on ta teinud taimetoidunädalaid ja toitunud kuu aega veganina, paastunud ja teinud läbi kolmepäevase puhastuskuuri smuutidega, asendanud nädala jooksul õhtusöögi smuutiga, kõndinud nädal aega järjest iga päev vähemalt 15 000 sammu jne.

Ent nii liikumise kui toitumise puhul lähtub Sandra eelkõige oma keha kuulamise põhimõttest. „Katseta erinevaid asju, kuni leiad selle õige, millega sinu keha on rahul. Selle tunneb ära ning kui keha kuulata, siis on väga mõnus olla,” julgustab ta. Ja kui vahel tahaks end lõdvaks lasta ning kohvi kõrvale croissant'i võtta, on ka see Sandra sõnul täiesti OK.

Ise eelistab ta süüa kodus, sest nii on täpselt teada, mis toidu sisse läheb. Tema jaoks on oluline, et tooraine oleks värske ja eriti hea, kui see on veel kohalik või lausa oma ema põllult.

Toitumise osas on naisel välja kujunenud teatud eelistused, näiteks õli asemel kasutab ta *ghee*'d, putru keedab veega, tavalise tatra asemel sööb toortatart, nisujahu asemel tatrajahu, tavalise pasta asemel täisterapastat või kinoad jne. Ikka selleks, et enesetunne oleks hea ja tervis korras. „Kui tervis on hea, siis saab kõigega hakkama!” on ta kindel.

Kui tihe
esinemisgraafik ei
annagi mahti loodusesse
trenni tegema minna, siis
kasutab naine juhuslikult
kõnnib mööda lennujaama-
masid tempokalt
ringi.





**“Enamik inimesi
ei tea, mis neil on,
kuni nad hakkavad
seda kaotama.”**

Jan Uuspõld
näitleja

Näitleja Jan Uuspõld on veendunud, et oma keha on väga oluline korras hoida. Olles saanud väärtusliku õppetunni, mil ta oma keha karmilt lõhkus, teab ta nüüd hästi, mida ja kuidas hoida. „Enamik inimesi ei tea, mis neil on, kuni nad hakkavad seda kaotama,” leiab Jan.

Jani päev algab hommikuste rituaalidega, mida ta nimetab korrastamiseks. Nimelt alustab ta hommikut meditatsiooni ja mantratega. „Kui suundun päeva ilma korrastamiseta ja on vaja palju asju teha, siis hakkab aju logistika susservusserdama. Teeb ühte asja, siis vahele teist jne. Ent meditatsioon aitab seada asjad peas tähtsuse järjekorda ja kõik sujub,” räägib Jan.



Meditatsiooni järel läheb Jan Harku metsadesse kõndima, mida ta nimetab hulkumiseks. Iga päev hulgub ta niimoodi umbes kümme kilomeetrit, tühjendades seejuures pea mõtetest ning nautides lihtsalt kohalolekut ja looduse ilu. „See on kehale ja ajule ülitähtis,” kinnitab ta.

Jan peab liikumist väga oluliseks ning on seda teinud palju kogu oma elu jooksul. Nüüd käib ta lisaks hommikusele hulkumisele ülepäeviti ka jõusaalis.

Hommikusest meditatsioonist ja hulkumisest saadud tasakaalu püüab Jan säilitada päeva jooksul ka toitumise puhul. Mees selgitab, et ei söö enam ainult maitseaudingu pärast, vaid hakkas jälgima ka seda, kuidas keha tunneb ennast pärast sööki. Ja mitmete toitude söömise järel täheldas ta, et mõne aja pärast ei tunne ta ennast tegelikult sugugi hästi.

Näiteks vaevles Jan varem sageli migreenide käes ning ei osanud seostada, et peavalu võib tekitada toit. Nüüdseks on ta aru saanud, et tal panevad pea valutama piim ja nisu. Samuti proovib ta tarbida vähem kohvi. Ka küüslaugu puhul tunneb ta, et see viib tasakaalust välja. Seepärast sööb endine küüslaugusõber seda vähekat taime nüüd ainult vajadusel ravimina.

Lihagi ei ole Jan söönud juba aastaid ega pea seda enam toiduks. „Ma ei oska liha isegi enam käsitleda ega võtta loomi toiduna,” ütleb ta. Käies sageli jõusaalis ja soovides lihaseid kasvatada, ammutab ta valku hoopis ubadest. „Mulle meeldivad põldubadest tehtud härkis ja ka rebitud kaer. Nendes on valku rohkem kui kanalihas,” teab ta. Ent lisab muiates, et liha mittesööjana tuleb tal paraku kuulda palju n-ö muru ja silo närimise juttu.

Kindlasti jälgib Jan sedagi, et ta jookseb päeva jooksul palju vett. Sel moel toitumist jälgides on ta kogenud, et stressiolukordades juhtub isudele järeleandmist järjest vähem. „Kui keha ei ole nii nõudlik, siis on palju rohkem aega tegeleda vaimueluga. Kui peab keha orjama, siis ei jõua nii palju areneda. Aga areneda on mõnus! See muudab rõõmsaks,” jagab ta.





Sama tähtis kui toitumine, on Jani arvates mõtlemine. Temal aitab mõtlemist korrastada ja mürgiste mõtete tulekut vältida hommikune meditatsioon. „Minu õuele hakkas õnn ust paotama umbes kaheksa aastat tagasi, kui hakkasin igal hommikul kedagi paluma. Ma ei teadnudki, keda paluda, sest ma ei ole usklik. Ent soovitati paluda just igal hommikul – näiteks palun mulle kainet päeva, palun mulle parimat. Ja õhtul tänama,” meenutab Jan. „Ja imelised asjad hakkasid juhtuma!” Nii soovitabki ta nüüd ka kõigile teistele, et palu oma parimat ja tee seda siiralt. Igäihele on see õige ja parim olemas, on Jan veendunud.

Samuti on ta kogenud, et mida vähem käsku ja rohkem alandlikkust rakendada enda suhtes ja elus üldse, seda paremad on kõik olukorrad. „Üledoseeritud viha, pahameel, ahnus aga ka rõõm viivad tasakaalust välja. Tasakaalus inimene on andestav, tänulik ja alandlik. Just need omadused muudavad inimese tugevaks, mitte füüsiline jõud,” usub ta.

Jan leiab, et õnnelik olemiseks on õnn vaja ise üles ehitada. „Õnn on iseenda teha. See tuleb vaimsest rahulolust, mitte asjadest. Ja see vajab koguaeg kõpitsemist, nagu armastus,” ütleb ta.

Sa ei ole oma eluga rahul? Siis võta julgus kokku, vaata peeglisse ja ole endaga aus, soovitab Jan. „Mis on selle põhjus, et sa ei ole rahul? Elad mingi mustri järgi? Jah, see on turvaline. Ent kui tahad olla õnnelik, on vaja see muster läbi murda, sellest välja hüpata. Muidugi nõuab see julgust, väga suurt julgust,” teab mees oma kogemusest.

“Õnn on ise-
enda teha. See tuleb
vaimsest rahulolust, mitte
asjadest. Ja see vajab kogu-
aeg kõpitsemist, nagu
armastus.”

Jan Uuspõld
näitleja





LOODUSVÄGI

Elu täis väge!

KINGITUS!

Aitäh, et lugesid meie e-raamatut!

Loodusväe e-poest on sulle järgmine
ost 15% soodsam.

Kasuta ostukorvis sooduskoodi: **olentervislik**

Vaata looduse väga tooteid:
www.loodusvägi.ee

Toimetaja: Agnes Männiste

Kujundus: Merike Tamm

Esikaane foto: Andres Luidre (KavalAntsStuudio)

Fotod: Marko Söönurm, Galina Deinega, Urmas

Kamdron, Riina Varol, Prem Productions OÜ

Ilumisaasta: 2018 © Loodusvägi OÜ

Värsked uudised ja vahvad ideed:

f Loodusvägi **📷 loodusvagi**

#loodusvägi #elutäisväge