



Vajalik regulaarne liikumine ja kehakaalu kontrollimine.

Praktilised soovitused tervislikuks toitumiseks

- igapäevane toidu valik tuleb teha kõigist toiduainegruppidest
- toituge regulaarselt (mitte alla 3 korra päevas)
- sööge rohkem täisterarukkileiba, täisteraviljatooteid, puuvilju ja marju
- sööge rohkesti köögivilja
- eelistage väherasvast piima ja piimatooteid
- lihast võiksite 3–4 päeval nädalas loobuda
- eelistage lahjat tailiha, nahata linnuliha ja kala
- vältige rasvaseid lihatooteid
- lisatavatest toidurasvadest eelistage taimeõli
- kindlasti sööge vähemalt 3 korda nädalas kala
- munakollast võiksite süüa 2–3 korda nädalas
- morsile, karastus- ja mahlajookidele eelista 100%list mahla
- sööge mett ja puuvilju maiustuste asemel
- alkoholi tarvitamisel on märksõnaks mõõdukus – väikese alkoholikoguse tarbimine ja kangetele alkoholsetele jookidele madala alkoholisisaldusega õlu või veini eelistamine
- soola kasutamist piirake 5 g-le päevas
- vett tarbige iga päev vastavalt individuaalsele vajadusele ja tervislikule seisundile
- jälgige kindlasti toidupakenditel olevat informatsiooni, eriti toidu rasvasisalduse ja soola hulga kohta
- toiduvalmistamisviisidest eelistage hautamist, grillimist ja keetmist.

Väga oluline on jälgida päevast kaloraaži ja erinevate toitude õiget jaotamist päeva jooksul. Erinevate treeningmeetodite puhul võib see mõnevõrra varieeruda, kuid üldine jaotumus võiks olla järgmine:

VALGUD 15 - 20%, RASVAD 25 - 30%, SÜSIVESIKUD 50 - 60% päevasest kaloraažist

Päeva jooksul saadav toiduainete kogus peaks umbkaudselt jaotuma nii:

hommikusöök 20%, lõunaood 10%, lõuna 30%, õhtuood 5%, õhtusöök 25%, hilisõhtune eine 10%
