

*Kuus aastat tagasi oli **Reelika Toom** (34) paisunud nii suureks, et ei tahtnud piltidele jääda. “Nii kahju on praegu, et mul polegi oma teise lapse beebieast ühtegi fotot, kus oleksime koos,” ütleb Reelika nüüd, kui ta on kolmandiku võrra kergem.*

Jonnakatest beebikilodest priiks

Tekst: **Kristina Traks** | Fotod: **Aivar Kullamaa, erakogu**

Kaks väikese vahega sündinud last jätsid Reelika kehale jälje, beebikilod ei tahtnud kuskile kaduda. Teist last sünnitama minnes näitas kaal juba kolmekohalist numbrit ning kuus kuud pärast tütar **Annika** sündi kaalus Reelika 95 kilo, mis oli 174sentimeetrise naise kohta ilmselgelt liig mis liig.

Reelika räägib, et kaaluga oli ta kimpus olnud juba varem. Eriti pärast keskkooli lõppu hakkas kilosid vaikselt lisanduma. “Muidugi ma vaevlesin selle mure käes ja põdesin palju. Kurvastasin, et riided ei istu ja kõik teised mu ümber on nii ilusad ja saledad. Ma proovisin ka igasuguseid dieete, salendavaid tablette ja jookke. Jah, kõik toimis, aga pärast tulid kilod alati tagasi,” kirjeldab Reelika. Näiteks õunaäädikapaastu, kui ta jõi ainult vett õunaäädikaga, suutis ta pidada koguni nädal aega. Dieeditamise tõttu kõikus Reelika kaal pidevalt 5–10 kilo võrra ja kui pärast esimese lapse sündi kaal veel mingil määral langes, siis 10 kilo jäi külge ikka.

Samas märgib Reelika, et oli aegu, kui kaal teda nii väga muretses ei pannud, eriti ajal, kui ta töötas USAs lapsehoidjana. Seal tundis ta end tõeliselt ilusana. “Sealses mõistes olin ma peenike



ja ilus. Kontekst ja ümbrus loevad väga palju,” leiab ta.

Ülekaaluga seotud jõuetus

Pärast laste sündi muutus Reelika väga koduseks. Eks ülekilod muutsid ta endassetõmbununaks, sest kuhu sa ikka lähed, kui midagi hästiistuvat selga panna ei saa. Põhiriietuseks olid dressid.

Liikumist oli sel perioodil vähe ja ka vankriga Reelika eriti ringi ei kärtanud. “Elasime oma majas, laps magas õues vankris. Ma ei käinud temaga jalutamas, sest pelgasin,

et harjub kõigutamisega ära ja nii peangi kogu aeg temaga kõndima. Tegin oma elu igatpidi väga mugavaks. Samas – kui oled 95kilone, siis ongi kõik toimingud rasked, kõik paneb hingeldama. Aga sellest, kui jõuetu ma vahepeal olin, sain aru alles hiljem, kui kilod juba kadusid,” räägib Reelika.

Söömist on Reelika alati nautinud ja samuti meeldib talle väga toitu valmistada. Kahe lapse sünni vahele mahtus tal nn koogiperiood, kui ta väga palju küpsetas (ja muidugi ka sõi). Ka väikelaste emade tüüpilist viga ehk laste jääkide ärasöömist harrastas noor ema usinasti. “Väga ohtlik – sa ei märkagi, kui oled kolm taldrikutäit toitu ära söönud!” ütleb ta nüüd. Ka oli toitumine ebakorrapärane: tihti juhtus, et söögivahed venisid väga suureks, millele järgnes kiiruga ülesöömine. “Ma ei mäleta, et mul oleks olnud aega toitu nautida ja aeglaselt süüa. Ma ei mõelnudki sellele, vaid sõin alati väga kiiresti. Õhtud möödusid teleka ees näksides ja üldse sattus suhu väga palju käigu pealt haaratud palasid.”

Aeglane ja naudinguga söömine

Kuue aasta eest kuulis Reelika juhuslikult Figuurisõprade programmist ja avastas oma suureks



Reelika trenni ei tee, tema hea vormi eest hoolitsevad lihaveded.

rõõmuks, et seda saab järgida ka imetamise ajal. Ta liitus sellega ja kohe hakkas kaal langema. Kohati isegi liiga kiiresti, sest kui tervislikuks peetakse kaalulangust 0,5–1 kilo nädalas, siis Reelika kaotas mõnel nädalal lausa paar kilo. Üheksa kuuga oli Reelika kaotanud algkaalust 24 kilo ja saavutanud oma eesmärgi. Järgmise nelja aastaga sulas märkamatuult veel 5 kilo.

Alles Figuurisõpradega liitudes sai Reelika aru, mida ta enne valesi oli teinud, et kaal aina kasvas või kõvasti kõikus. “Kogused olid tohutud, portsud kindlasti kaks korda suuremad kui praegu. Näiteks esimest last oodates sõingi ma julgelt kahe eest. Mäletan, kuidas kord tegin endale seitse värskete tomatitega võileiba ja polnud mingi probleem see taldrikutäis kinni pista. Kuhu see mahtus?! Ei saa aru!” räägib Reelika.

Oma suureks rõõmuks avastas ta, et toitumisprogrammi järgimine ei tähenda, et teda ootab igavene kapsa ja porgandi dieet. Vastupidi, mentor **Ülle Põld** rõhutas, et kõike võib süüa, kuid tuleb süüa aeglaselt, toitu nautida ja tõsta ette väiksem kogus.

“Võtsingi endale väiksema taldriku ja kõik need soovitusel toimingid,” sõnab Reelika. “Enne ma sõin muu tegevuse kõrvalt ega keskendunud söömisele. Ma ei märganudki, millal kõht tegelikult täis sai. Nüüd aga panen seda tähele ja kuulan sisetunnet. Samuti ei tohi lasta kõhul liiga tühjaks minna. Programmiga alustades olin alguses lausa šokis, sest sööma pidi 6–7 korda päevas, mulle tundus, et ma ju kogu aeg söön.”

Praegu ei keela ta endale midagi. Kui pakutakse, võtab kooki ja lubab endale vahel ka kiirtoitu. Erinevus on kogustes – ühest koogitükist rohkem ei mahu ja

Kõike võib süüa, kuid tuleb süüa aeglaselt, toitu nautida ja tõsta ette väiksem kogus.



Ligi 30 kilo kergem Reelika on endale lubanud, et ülekaalulist temast enam ei saa.

kui pooled friikad on söödud, tekib küsimus, kuhu mahutada burger.

Trenni asemel töö

Kaalule astub Reelika korra nädalas, sest teab, et igapäevane kaalumine tekitab vaid mõttetut stressi. Samas on ta hea näide sellest, et kaalu saab langetada spordisaalis hiigi valamata. Ta pole nimelt kunagi trenni teinud, sest juba lapsepõlves ei pannud vanemad teda ühtegi

trenni ja nii ei tekkinud spordiharjumust.

“Kepikõndi teen ainult siis, kui on seltskonda. Jooksmine mulle üldse ei meeldi ja seda ma teha ei taha. Küsisin trenni kohta ka oma mentorilt ning tema sõnum oli, et tuleb teha ainult seda, mis tõesti meeldib. Ehk et kui ei meeldi joosta ja treenida, siis ennast sundida pole vaja,” ütleb Reelika. “Minu töö on väga füüsiline, olen ühe lihaveise-

Reelika oli valmis sisemiseks revolutsiooniks

Sisemine motiveeritus tuleb sellest, kui on langetatud otsus midagi endas või oma elus muuta. Reelika jõudiski minu juurde siis, kui tundis, et vanamoodi enam ei saa ning uutmoodi veel ei oska. Temas toimus n-ö revolutsioon. Sellises olukorras on kergem võtta vastu teavet, mis on abiks. Nii oli ka Reelikaga!

Minu sõnum oli suhtuda kaalu-langetusse kui mängu, mis on tore ja lõbus, sest kõik, mis on tore ja lõbus, tuleb hästi välja. Tema suhtumine oma kehasse on positiivne. See aga on ülitähtis, et keha üldse kaalulangetusele alluks.

Reelikat saab esile tõsta eelkõige järjepidevuse poolest, sest ainult seesugune suhtumine viib sihile. Minu lemmikmantra on: kõik, mis ma söön, on tervendav, salendav, noorendav, rõõmustav! Reelika võttis selle mõtlemise omaks. See on ülioluline, sest tänapäeval, kui meid ümbritseb meeletult suur valik hõrgutisi, on paljude ülekaaluliste inimeste alateadlik mõte just vastupidine: kõik, mis ma söön, teeb mind paksuks! Mida ma ometi süüa tohin?!

Reelika suhtumine oli ääretult optimistlik, mis on samuti väga tähtis. Vaatamata sellele, et kilode arv, millest ta soovis vabaneda, oli suur, ei kaotanud ta lootust, vaid tegutses järjekindlalt. Tulemus on väga ilus!



Ülle Põld,
Reelika Toomi
mentor Figuri-
sõprades

KOMMENTAAR:

farmi juhataja. Saan oma trenni juba tööol tehtud.”

Kaaluga kimpus olijaile ütleb Reelika, et hakake tegutsema ja ärge leidke vabandusi, miks asja edasi lükata. “Leidke endale liitlased, nõustaja või mentor. Üksi toimetada on natuke keeruline, kuigi ka mitte võimatu. Toetajad on aga väga tähtsad. Näiteks minule elasid mu sõbrannad hästi kaasa ja ka pere oli minu poolt – keegi ei laitnud maha väikesi muutatusi toitumises. Oluline on mõelda, et allavõtmise algab tegelikult väikestest asjadest ja et see ei ole sugugi võimatu,” ütleb ta. “Kuu-depikkune programm võib alguses tunduda väga pikk, kuid aeg läheb tegelikult imeruttu ning kaotatud kilod mõjuvad väga motiveerivalt.”

Kaaluvahemikus 65–67 kilo on Reelika püsinud juba neli aastat ning ütleb, et ei kavatse küll enam kunagi paisuda nii suureks, nagu ta varem oli. ➔