



KAALUTA ELU

TEISMELISE TEEJUHT

POSITIIVSE KEHAKUVANDI, TOIDU JA
EMOTSIONAALSE TARKUSE JUURDE

SIGNE DARPINIAN, WENDY STERLING,
SHELLEY AGGARWAL

Originaali tiitel:

Shelley Aggarwal, Signe Darpinian, Wendy Sterling

No Weigh

2018

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Kerli Hurt

Toimetanud Anneli Sihvart

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © Shelley Aggarwal, Signe Darpinian and Wendy Sterling, 2018

Foreword copyright © Connie Sobczak 2018

This translation of 'No Weigh!' is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd

www.jkp.com

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B10386720

ISBN 978-9949-82-649-0

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

<i>Connie Sobczaki eessõna</i>	7
<i>Tänu sõnad</i>	13
<i>Sissejuhatus</i>	15

I OSA: KÕIGE ALUS

1. Tähelepanu, valmis – teismeiga!	21
2. Emotsioonid	35
3. Teadmised stressist.	45
4. Maga piisavalt!	57
5. Treening	69

II OSA: TARGA SÖÖMISE PÕHITEADMISED

6. Toitude võrdne kättesaadavus	87
7. Nälgamõõtja: Keha sõnumite kuulamine	97
8. Söömine mõõduka näljatundega	105
9. Ükski toit pole keelatud	115
10. Lõpeta söömine siis, kui oled suurema nälja kustutanud	131

III OSA: TÄIENDAVAD NIPID

11. Mida teha, kui tahad midagi süüa, kuid pole näljane.	143
12. Toit ja kehakuvand erilistel sündmustel	159
13. Mida rohkem sa ennast kaalud, seda rohkem sa kaalud.	171

<i>Kokkuvõte</i>	186
<i>Lisalugemist</i>	187
<i>Viited</i>	190

Eessõna

Mõtlen sageli, kuidas mu elu oleks praegusest erinenud, kui oleksin teismelisena lugenud mõnda selle raamatuga sarnast kirjutist. Mulle ei meeldinud mu keha ja ma kohtlesin seda kohutaval viisil. Pidasin keha kõikide oma murede põhjuseks. Arvasin, et kui suudaksin muuta oma keha täiuslikuks (teiste sõnadega, võtta kaalus alla), nagu proovisid teha kõik minu sõbrad, oleks mu elu täiuslik.

Hakkasin oma keha vihkama, kui olin kaheksandas klassis. Koolis hakkasid mu sõbrad oma toitumist piirama ja oma kehast negatiivsel viisil rääkima. Kodus noris isa mu õe Stephanie kallal tema kaalu pärast. Ta oli peaaegu 180 cm pikk, kandis number 45 suuruses kingi ja oli lihtsalt suurt kasvu inimene. Saan nüüd aru, et tal esinesid liigsöömishoold häbi pärast, mida ta tundis oma sõpradest erinemise tõttu. Õhtusöögilauas rääkis isa pidevalt toidust, mida mu õde söi, kommenteerides, palju kaloreid toit sisaldab, ja soovitades tal vähem süüa.

Pärast mitmete kuude kaupa isa kommentaaride kuulamist otsustas Stephanie liituda kaalujälgijatega. Ta kaotas küll kaalu, kuid nagu 95% dieedipidajatest (95 inimest sajast), kes otsustavad järgida mõnda kaalulangetusprogrammi – nagu näiteks kaalujälgijad –, võttis ta taas kaalus juurde ja kilosid

tuli tagasi rohkemgi, kui ta algselt kaotas. Sel hetkel oli ta oma keha pärast väga õnnetu ja see viis buliimiani.

Kuna mind ümbritsesid inimesed, kes vihkasid oma keha ja pidasid dieeti nii kodus kui koolis, tekkis ka minul söömishäire. 15. eluaastast 22. eluaastani põdesin buliimiat. Jäin lihtsalt seetõttu ilma nii paljudest rõõmsatest tegevustest, mida oleksin võinud teisme- ja varases täiskasvanueas nautida, et pidasin oma reisi ja tagumikku liiga suureks! Loomulikult narrisid põhikooli- ja keskkooliaegsed „sõbrad“ mind nimedega „hiidreied“ ja „ümarpepu“ ning teiste mitte nii kenade sõnadega, seega pole üllatav, et soovisin oma keha muuta. Selle hind oli aga tõeliselt kõrge. Isegi siis, kui olin parajasti kõhn, ei olnud mu elu sugugi parem, kui oli olnud enne.

Mul oli söömishäire ajal, mil mul polnud kuigi palju tuge ega teadmisi sellest haigusest, seega pidin leidma ise viisi, kuidas kannatustest vabaneda. Taipasin lõpuks, et viha oma keha vastu rikkus kõiki mu imelisi tulevikuplaane ja muutis koolis püsimise tõeliselt raskeks. Lahkusin mõneks ajaks ülikoolist, et ennast tervendada. Sel ajal toimusid paljud positiivsed muutused, ma hakkasin hindama oma keha ning tasakaalustatud suhet toidu ja treeninguga. Õnneks läksin tagasi kooli ja sain diplomi, kuid viha oma keha vastu oleks mind peaaegu takistanud seda tegemast.

Mu õde Stephanie polnud nii õnnelik. Ta ei paranenudki söömishäirest ja teda mürgitas ka katkisest rinnaimplantaadist vereringesse lekkiv silikoon. Ta suri 36-aastasena, jättes endast maha kaks väikest last ja leinava pere.

See oli hetk, kui mõistsin, et pean maailma muutma. Mu tütar Carmen oli vaid aastane, kui tema tädi Stephanie suri, ja ma soovisin tagada, et tema ja kõik lapsed teaksid, et nende kehad on nautimist ja lugupidamist väärt isegi teismeeas ja hiljem tek-

kivate muutuste ajal. Ma ei tahtnud, et Carmen või keegi teine kannataks nii, nagu Stephanie ja mina olime kannatanud.

Liigume nüüd ajas edasi ja räägime minu loodud mitteilundusühingust *The Body Positive*, mis on aidanud tuhandetel inimestel hinnata oma ainulaadset identiteeti ja vabaneda enesevihakamisest, et suuta kasutada oma energiat ja tarkust nii enda elus, kogukonnas kui mujalgi positiivsete muudatuste elluviimiseks.

Jutustan oma lugu eesmärgiga aidata sul mõista, miks oma kehaga rahumeelse suhte loomine, teadlik söömine ning tasa-kaalustatud treening on nõnda tähtsad. Tahan, et teaksid, nagu minu tütar ja teised liikumisega *Body Positive* üles kasvanud teismelised teavad, et sinu keha on täpselt selline, nagu see olema peab, seega ei pea sa raiskama oma väärtuslikku aega selliste sõnumite kuulamisele, mis sulle vastupidist väidavad.

Oluline on meeles pidada, et sinu keha on sulle antud paljude inimeste poolt. Mõtle oma esivanematele, kuni päris esimese inimeseni. Kõigil neist oli „ideaalne“ keha, sest nad elasid! Igaüks neist elas õnnelikku elu, kohtus mõne teise inimesega, et luua järgmine põlvkond, ja nii edasi, kuni sündisid sina. Isegi siis, kui sa ei tunne oma esivanemaid, sest oled adopteeritud, olid nad ikkagi olemas, tõid su siia maailma ja sa võid ise ette kujutada, millised nad olid. Kui taipame, et meie keha kannab endas paljude imeliste inimeste elusid, on raske teda hävitada ja muul viisil halvasti kohelda.

Olen põnevil, sest sa saad asuda selle raamatu lugemise juurde, õppida paremini tundma oma keha ja saada teada, kuidas teda veelgi enam nautida. Arvan, et oled õnnega koos. Raamatu autorite Signe, Wendy ja Shelley juures oled sa heades kätes!

Selles raamatus on palju lõbusaid tegevusi (ma armastan töölehti!), mis annavad sulle vahendid toiduga suurepärase

suhte loomiseks ja kehalises aktiivsuses tasakaalu leidmiseks sõltumata sinu kaalust. „Kaaluta elu“ sisaldab ka teisi tähtsaid teemasid, näiteks jagatakse raamatus nõuandeid, kuidas magada piisavalt ja miks see mängib sinu elus nii olulist rolli, samuti antakse kasulikku teavet emotsioonide ja selle kohta, kuidas nendega hakkama saada. Saad teada tõeliselt lähedaid teadusfakte, mis näitavad, miks oma keha vastu hea olemine on mõistlik ja miks kaalule ja mitte oma keha õigesti kohtlemisele keskendumine viib tõeliselt kehvade tulemusteni. Kõik see, mida siit loed, toob su ellu rohkem rõõmu, sest sa ei raiska enam aega oma imelise keha pärast muretsemisele.

Kõige olulisem mõte, mida seda raamatut lugedes meeles pidada, on see, et sa väärivad austust ja armastust just niisugusena, nagu sa hetkel oled, isegi oma muutuva keha ja „vigadega“. Ehk ei mõista sa seda praegu, kuid elu on lühike, ükskõik, kui kaua me elame, ja me peaksime seda nautima. Avastasin enda jaoks tõsiasja, et keha suhtes kriitiline olemine ei teinud mu elu sugugi paremaks. Miks mitte alustadagi nüüd selle raamatu lugemist, et õppida, kuidas luua iseendaga võimalikult positiivne suhe.

Ma ei väida, et iga päev on täis naeru, isegi mitte pärast seda, kui oled näinud vaeva ja loonud oma kehaga parema suhte. Kui mõtled oma suhetele teiste inimestega, näiteks pere või sõpradega, siis tead, et mõned päevad on imelised ja teised ei ole jällegi kuigi lõbusad. Kui suudad suhtuda oma kehasse samamoodi, võtab see rohkelt pingeid maha, sest sa tead, et sul tuleb raskeid aegu – niisugune on elu –, kuid see ei tähenda, et sinu suhe kehaga on üldiselt halb. Rasketel hetkedel pead pühendama suhtele oma kehaga lihtsalt rohkem tähelepanu. See on samamoodi nagu sõpradega – kui nendega tülitsed, on vaja asjad selgeks rääkida, et saaksite uuesti rõõmsaid aegu kogeda.

Arvan, et nagu minagi, nii oled ka sina saanud palju selliseid vihjeid, mis panevad sind tundma, et sinu tõeline ülesanne on teha kõik, mis vähegi võimalik, et oma keha „täiuslikuks“ muuta. Tähtis on meeles pidada, et kui sa nii tunned, teenivad paljud äriettevõtted ja üksikisikud raha sinu rahulolematuse pealt kehaga ja katsetest „parandada“. Nad loovad sõnumeid, mis panevad sind nõnda tundma, et saaksid suunata sind kulutama raha nende pakutavate toodete ja teenuste peale.

Teismeea aastad peaksid olema täis protesti, seega võiksid teha midagi tavapärasest erinevat, armastada oma keha ja kohelda seda hästi. See on radikaalne tegevus maailmas, kus enamik inimestest, keda sa tunned, vihkab oma keha. „Kaaluta elu“ lugemine on suurepärane võimalus alustada oma isiklikku revolutsiooni.

Kutsun sind ühinema kasvava liikumisega *Body Positive*, milles äärmiselt erinevad inimesed näevad vaeva, et arendada armastust iseenda vastu ja luua oma kehaga rahulik suhe. Tsiteerin ühe liikumise *Body Positive* teismelise juhi tarkusesõnu: „Oluline on sinu tunne oma keha suhtes, sest see on sinu kodu. Ja kui sa ei tunne ennast oma kodus mugavalt, ei tunne sa ennast mugavalt ka kusagil mujal. *Revolutsioon algab sinust endast!*“

Connie Sobczak, raamatu „*Embody: Learning to Love Your Unique Body (and Quiet that Critical Voice!*“ autor ja liikumise *Body Positive* kaasasutaja
29. mai 2018

Sissejuhatus

Tervitame kõiki, kes on otsustanud meie teekonnaga selle raamatu kaasabil liituda. Kui haarasid selle raamatu kätte iseseisvalt, löö endale mõttes patsu selle eest, et pead enese heaolu enda prioriteediks. Kui selle raamatu on sulle ulatanud sinust hooliv inimene, kiidame teda selle eest, et ta aitab sul avastada, mida läheb vaja, leidmaks tõelist heaolu toidu, kehakuvandi ning nendega seonduvate kogemuste ja emotsioonide keskel. Sellised teemad ei pea olema alati surmtõsised; loodame, et „Kaaluta elu. Teismelise teejuht positiivse kehakuvandi, toidu ja emotsionaalse tarkuse juurde“ aitab sul saada aimu, mis teismeeas toimub, vähendada segadust su elus ja lasta seda muutustest tulvil aega koguni nautida.

Võib-olla on sul juba praegu palju teadmisi? Arvame, et see raamat annab siiski sullegi täiendavat teavet, kuidas keha teismeeas emotsionaalselt ja füüsiliselt muutub ning miks toitumine pole kasvamise ja arengu jaoks mitte pelgalt tähtis, vaid ülioluline. Teistele, kes proovivad küll teadmisi koguda, kuid avastavad järsku eksamile eelneval õhtul, kui huvitav on magamistoa seinavärv, pakub see raamat samuti lisateadmisi (ja me oleme täiesti kindlad, et su magamistoa seinad näevadki päris ägedad välja).

Raamatu sõnum on lihtne: me soovime, et oleksid toiduga sõber. Kuna see on elukestev suhe, siis miks mitte muuta seda suurepäraseks?