



**FIGUURISÕBRAD –
STAAZIKAMAD TEGIJAD EESTIS**

29.08.2018

Mai Maser, MD, TÜ emeriitdotsent



PROGRAMMI EDU ALUSED

- Üle 20 aasta kogemust, FS on alates 2009
 - Põhineb Põhjamaade ja Eesti toidusoovitustel
 - Kontakt mentoriga
 - Regulaarsus
 - Rühma tugi
 - Individuaalsus
 - Vahetu tagasiside
 - Liikumine
-
- Eesmärk – saavutada normkaal, muuta söömisharjumusi
 - Auliige
-
- Võtad kaalust alla 0,5 kuni 1 kg nädalas!





PROGRAMMI PÕHIALUSED

Tasakaalustatud toit- tarbitavate kalorite määra on vähendatud nii, et on säilinud vajalike toitainete tasakaal.

ühikud- toitude ja jookide arvestamise aluseks on ühikud, mis on arvutatud vastavalt toitude kalorsusele.

individuaalsus- iga saleneja saab sõltuvalt soost, kasvust, kehakaalust, vanusest ja pikkusest endale individuaalse päevase ühikute arvu.

toidupüramiid- aitab jälgida tervisliku toitumise põhimõtteid, mitmekülgsust ja tasakaalu.

toidurühmad- toidupüramiidis on kõik toiduained jaotatud rühmadesse, mis annab piltliku ülevaate päevaks vajalike toitainete kogusest.

toidu kogused- igas toidurühmas on antud päevane soovituslik ühikute arv ja toiduainete kogused 1 ühiku kohta.

toidupäevik- ühikute arvu ja söödud toidu mitmekülgsuse jälgimiseks on oluline toidupäeviku pidamine



PÕHIPROGRAMM

- Saad teada kõik salenemise kohta - 16 temaatilist vihikut: kuidas toituda tasakaalustatult, mida ja kui palju süüa, suhkrust, soolast, toidurasvadest, liikumisest, stressist, motivatsioonist jne.
- Salene targalt
- Ühikute register
- Liigu heasse vormi
- Kuidas süüa
- Kõik soolast
- Rasvad meie toidus
- Suhkur luubi alla





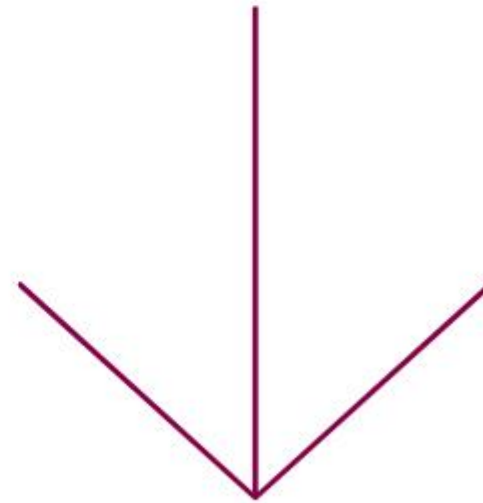
SALENEMIST TOETAVAD MATERJALID

teemavihikud pakuvad teavet ja praktilisi nõuandeid figuurisõbralikuks toitumiseks, liikumiseks, erinevates olukordades toimetulekuks ja motivatsiooni hoidmiseks.

nädalamenüüd ja retseptilehed annavad kiirete, lihtsate ja maitsvate toitude ideid päeva igaks toidukorraks koos ühikutega



Targad valikud Püsivad tulemused



*Naudi elu heas
kehakaalus ja
alusta juba täna!*





Targad valik

ERINEVAD VÕIMALUSED

- **grupp** - tõhusaim viis kaalu alandamiseks. Grupp on motiveeriv ja informatiivne. Toimub iganädalaselt kogunud mentori juhendamisel.
- **online toidupäevik** - iseseisvalt kaalu alandajale. Toidupäevik teeb kõik vajalikud arvutused ja jälgib toitumise mitmekülgust, on seotud suuremahulise toiduainete andmebaasiga, mis teeb valikud lihtsaks.
- **koduse saleneja programm** - iseseisvalt kaalu alandajale, saadame paber kandjal nädalavihikuid, valmismenüüd ja toidupäevikud. Lisaks online toidupäeviku kasutamine.
- **isiklik nõustamine** - kogunud toitumisasjatundja annab juhiseid arvestades just sinu elustiili ja eelistusi ning on abiks ja toeks teel soovkaalu suunas.
- **nädalamenüüd** - sulle meeldib kindla toitumiskava järgi kaalust alla võtta. Tutvu erinevate menüüdega: [Start menüü](#), [LOST menüü](#), [Säästuplaan](#), [Kaota kaalu 7 päeva menüü](#),



TULEMUSED

- Sõltuvad motivatsioonist
- Esimestel nädalatel on tunduv kaalulangus, hiljem see aeglustub
- Abi toidupäevikust, selle analüüs koos mentoriga
- Platoo hindamine ja analüüs koos mentoriga
- Maksimaalne kaalulangus on olnud 50-60 kg



KONTAKT

- www.figuurisobrad.ee
- Asukoht: Tallinn, Pirni tn 7

