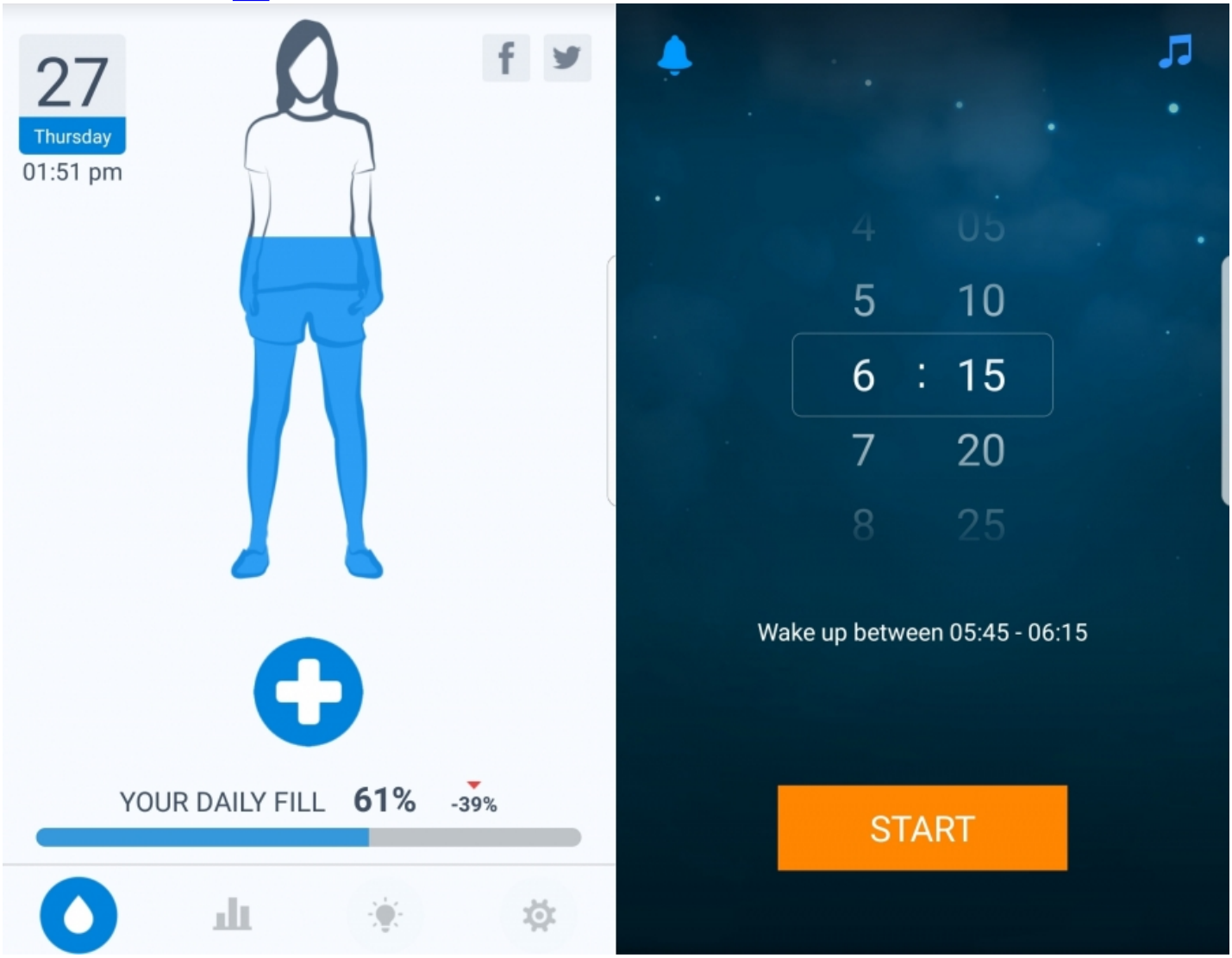
[5 nippi, kuidas nutiseadmega kevadväsimuse vastu astuda]

1. Mai 2017 - 1:49 Autor: AM



Täna saabub lõpuks kevad. Lund enam ei tule, vähemalt lähipäevil. Sellest lörtsist on kõik juba väsinud. Mida teha? Äkki on ka kevadväsimuse vastu mõni äpp?

Muidugi on. Kevadväsimus tekib enamikel eestlastel pärast pikka ja väsitavat talve, kui päikesevalgust on olnud vähe ning organism pole esimesteks kevadisteks ilmastikuoludeks veel valmis. Nõrkus, stress ja ärevus on mõningad tunnused, mille järgi kevadväsimust ära tunda.

Treener ja bikiinifitnessi profivõistleja **Egle Eller-Nabi** räägib, kuidas võiks oma organismi sellises olukorras turgutada ning Elisa tooteturunduse osakonnajuht **Mailiis Ploomann** jagab soovitusi, kuidas erinevate rakendustega neid hõlpsamalt ellu viia.

Toit

Eller-Nabi sõnul on iga tervisliku organismi A ja O mitmekülgne ja tervislik toitumine: “Organism ei suuda normaalset funktsioneerida, kui kütus ehk toit, kust ta jõudu saab, ei anna talle piisavalt vitamiine ega energiat. Iga eestlase toidulaualt peaks nii kevadel ka kui ükskõik mis muul aastaajal leidma palju rohelist, juur- ja puuvilju, ent ka süsivesikuid ning kvaliteetset liha ja kala, mis sisaldavad häid ja kasulikke rasvu.”

Treener soovitab kõigil, kes plaanivad alustada kevadel oma “suveks vormi” dieetidega, toitumisse pigem mõõdukalt ja rahulikult suhtuda. “Erinevate dieetide puhul kehtib üldjuhul reegel, et hakatakse vältima ühte kindlat toidugruppi, mis põhjustab aga oluliste toitainete puudust ning võib kaasa tuua mitmeid tervisehädasid, samuti kevadväsimusele iseloomulikku väsimust ja ärrituvust,” lisas ta.

Mailiis Ploomanni arvates on tehnoloogia muutnud tervisliku toitumise lihtsalt rakendatavaks kõigile ja aitab võidelda ka kevadväsimuse vastu. “Pea igal nutitelefonil on tänaseks olemas nö tervise rakendus, kuhu saab märkida ära kõik päevased toidukorrad, nendevahelise ajavahemiku ja kaloraaži,” ütles Ploomann, kelle sõnul arvutavad rakendused sisestatud menüü põhjal, milliseid toiduaineid, olgu selleks süsivesikud, rasvad, suhkrud, vitamiinid jne, päeva jooksul tarbitud on.

Kui aga puuduvad teadmised või inspiratsiooni tervislike retseptide valmistamiseks, on olemas ka lugematul hulgal rakendusi,

kust saab otsida vastavalt toiduainele sobiva retsepti või lasta rakendusel koostada lausa nädala- või kuumenüüsid. “Palju positiivset tagasisidet on tulnud kasutajatelt näiteks meie oma kodumaise Toidutare rakendusest,” kirjeldas ta nii Androidi kui iOS-i kasutajatele tasuta leiduvaid rakendusi. “Samuti on mugavust hindavale inimesele heaks abimeheks Yummly, kus saab valida meelepärased retseptid ning rakendus tekitab selle baasil soovi korral otse ka ostunimekirja.”

Eller-Nabi sõnul ei tohiks unustada ka piisava vee koguse tarbimist: “Kuigi üldjuhul annab organism meile siiski ise teada, millal ja kui palju vett juua, on paljudel juhtudel nii kevadväsimuse, loiduse kui ka keskendumisraskuste põhjuseks veepuudus.” Mailiis Ploomann soovitab sellisel juhul telefoni soetada *WaterMinder* rakendus, mis aitab monitoorida inimese igapäevast veetarbimist ning tuletab vajadusel meelde, millal ja kui palju võiks vett tarbida.

Püüa valgust

Samuti soovitab treener inimestel viibida rohkem õues, lasta kevadistel päikesekiirtel nahka paitada ning olla lihtsalt rohkem valguse käes – Eesti talv on pikk ja pime ning pole ime, kui pärast neid pikki talvekuid läheb organism kevadise soojakraadide puhul šokiseisundisse. “Siis tulebki rohkem õues viibida ning lasta organismil päikesega uuesti harjuda. Mida rohkem valgust organism saab, seda vähem stressis ja väsinud ta on. Ka tavalistest UV-valguslampidest on abi, heaks nipiks on ka pilvise ilma korral kodus olles lihtsalt rohkem lampe põlema panna,” lisas Eller-Nabi.

Isegi tavalise nutitelefoniga saab kodus valgusteraapia sessioone korraldada. “Selleks sobib ideaalselt*LightRx* rakendus, mis on suureks abiks tihedalt reisivatele inimestele nö “ajavahestressi” leevendamiseks, samuti on see suurepärane vahend kevadväsimusega võitlemiseks. Kasutamine on äärmiselt lihtne – selleks ava rakendus oma telefonis ning aseta see näo ette või lähedale kord päevas 15-30 minutiks. Sobib hästi kasutamiseks näiteks hommikukohvi juues või e-maile lugedes. Kuulduste kohaselt on sellest abi olnud nii väsimuse kui depressiooni korral,” sõnas Ploomann.

Liikumine ja puhkus kevadväsimuse vastu

Suurepärane stressimaandaja on ka liikumine ning sport. “Kui tõsist trenni- või tantsupisikut organismiga kaasa pole antud, tasub jälgida päevaste sammude arvu. Kuigi üldlevinud arusaamade järgi võiks inimene päevas kõndida minimaalselt 10 000 sammu, ent piisab ka sellest, kui võtad ette 30-minutilise mõnusas tempos jalutuskäigu, see teeb keskmiselt 6000 sammu. Pool tundi jalutamist, kasvõi hommikul tööle ja tagasi, on kindlasti kõigile jõukohane,” arvas Eller-Nabi.

“Püüan ise päevas minimaalselt 4 kilomeetrit jalutada, mis üldjuhul ongi kuskil 6000 sammu. Halva ilma korral, kui õue väga ei tiku, hoian telefoni ka kodus toimetades taskus, et see kõik minu liikumised kirja paneks. Endalegi üllatuseks olen nädalavahetusel aktiivselt kodutöid tehes eesmärgina seatud sammude arvu ja teinekord veel rohkemgi täis jalutanud. Kui ekraani peal näed, mitu kilomeetrit oled päevas täis kõndinud, annab see motivatsiooni ennast ka edaspidi rohkem liigutada,” julgustas Ploomann.

Et päevasel ajal energiat jaguks, tuleb ka vajalikud unetunnid öösel täis magada. Treeneri sõnul on optimaalseks unetundide arvuks 8 tundi, ent nii nagu muude asjadega, on ka uni vastavalt organismile väga individuaalne. “Inimene peab ise tunnetama ja jälgima, mitmetunnine uni tema organismile kõige rohkem sobib. Parimaks viisiks on jälgida hommikul ärgates oma enesetunnet – kui silmad lahti teed, kas tunned energiat uuele päevale reipalt vastu minna või pigem seda, et voodis redutamine on ainuõige otsus? Kui voodist kuidagi välja ei saa, tuleb ilmselgelt varem magama minna, et organism jõuaks end korralikult välja puhata,” sõnas Eller-Nabi.

Mailiis Ploomanni sõnul leiab ka organismi puhkehetkel abi nutitelefonist. “Üldiselt on igasse nutitelefonisse juba kaasatud vajalikud uneanalüüsi rakendused, mis vastavalt inimese harjumustele ja hommikusele äratusele soovitab õigel ajal magama minna. Ent olemas on ka uusi huvitavaid rakendusi, mis isegi tüüpilistele voodis vähkrejatele või insomnia all kannatavatele inimestele soovitab tõhusaid harjutusi või rahustavaid meloodiaid, et uni kiiremini peale tuleks,” sõnas ta, julgustades proovima rakendust nimega *Sleep Cycle.*

Püsi positiivne

Toitumine, värskes õhus olemine, regulaarne liikumine ja piisavad unetunnid on iga rõõmsa organismi alusteks, ent alahinnata ei tasu ka positiivsete mõtete jõudu. Iseendaga rahul olemine ja asjadele pigem positiivses valguses vaatamine annab jõudu mistahes probleemi või mure lahendamiseks, sh ka kevadväsimuse vastu.

“Olemas on mitmeid ägedaid rakendusi, mis aitavad jälgida nii igapäevaseid tujukõikumisi kui ka tõsta igapäevast produktiivsust ja motivatsiooni taset. Kui vihmane ilm, raske tööpäev või probleemid lähedastega on tuju täielikult nullinud, tasub kindlasti proovida mõningaid neist,” sõnas Elisa tooteturunduse osakonna juht.

Mediteeri

Üheks selliseks ka kevadväsimuse vastu võideldes on Mailiis Ploomanni sõnul*Stop, Breathe, and Think* – äärmiselt lihtne ja mõnus meditatsiooni rakendus, mis loob vastavalt inimese tujule ja meeleolule soovitusi erinevateks meditatsioonisessioonideks. Üldjuhul kestab üks sessioon vähem kui 15 minutit, mille jooksul saab inimene keskenduda antud olukorra olemusele ning soovituslike harjutuste abil halvad mõtted peast ja kehast välja hingata. “Positiivne meeleolu on pärast sellist lühikest sessiooni garanteeritud!” kinnitas ta.

- Uudised
- Lahendused

- Androidiblog
- Mängud