

Kašpirovski ja kaalukaotuse õppetunnid

Algus lk 1

Lõpuks pöördus Kuter alternatiivmediku Merike Lilleoru poole, kelle arvates tuli häda otsida sapist – ja nii oligi!

Mustamäe haiglas opereeriti välja peotäis sapikive. Siiani meenutab bariton tänu-tundega dr Jaan Teppi ning dr Teet Laineveed.

Loomulikult ei tohtinud süüa ei enne ega pärast operatsiooni ja ranget dieeti tuli pidada ka pärast haiglat. Ning ei tilkagi alkoholi.

Ühe kuuga hahitus 15–16 kilo. "Hakkasin sellisena üha rohkem endale meeldima. Kappidesse oli seisma jäänud palju häid vanu riideid, mida ei saanud vahepeal kanda. Nüüd on nad kõik mul kordamööda seljas ja ma olen õnnelik. Võtsin veelgi alla – saavutasin sellise oleku, kus silmad särasid ja meeled hakkasid tööle."

Usaldage sisetunnet

"Püüan süüa kindlatel kellaegadel ja piiratud kogustes. Kindlasti on väga suur mõju mõtlemisel. Mulle meeldib see, et ma tunnen end hästi ja oi kui hea tunne on, kui sõbrad-tuttavad ütlevad, et ma näen hea välja," on Toomas Kuter meelitanud.

"Inimesed – usaldage oma sisetunnet. Uskuge, et elukvaliteet on palju suurem, kui hakkate iseenda eest hoolitsema. Ja mitte ainult kehakaalu pärast, vaid ka muude asjade pärast. Kui sa iseennast ei armasta, siis ei armasta sind ka teised. Nendel vanadel rahvartarkustel on oma kuldne iva sees," jagab mees oma kogemusi.

"Olen elu supervormis – 182 cm pikk ja kaalun 83 kg. Ärkan hommikul üles, lähen vannituppa, vaatan peeglist ja ma meeldin endale. See on asi, mis stimuleerib, lisaks



New Yorgis Metropolitan Opera ees koos Juta Kurmaniga aastal 2010. Juta Kurman on 98aastane täie tervise juures väliseestlane, kes lõpetas Tallinna konservatooriumi koos Tiit Kuusikuga aastal 1940. Pärast emigreerumist on ta olnud aktiivne eestluse vedaja Ameerika Ühendriikides ja tänase päevani õpetab New Yorgi Eesti Majas eesti keelt.

komplimentid. No kellele see ei meeldi," naerab justkui noorenduskuuri läbinud laulja.

"Tervis ja enesetunne on parem, jõuan rohkem ja mu mõtlemine on selgem. Armas-tan endiselt praekartulit ja head majoneesi, grillkana ja õlut, aga ma piiran koguseid. Olen hakanud hommikvõimlemist tegema – ka see mõjub hästi ja toonus on hea. Ja kui toonus on hea, õnnestuvad kõik asjad. Eriti kui on stressirohked reisirid, suhtlemist hommikust õhtuni, kontserdid ja peab hoidma häält korras. Lisaks kirjatöö ja organiseerimine – see on päris suur pinget. Kaalulangus on aidanud suurendada ka pingetaluvust."

Muusika ühendab ja tervendab

Siirast rõõmu tunneb Toomas Kuter aprillikuus Pärnust toimuvast Seeniortalaulu konkursist, mille žürii esimees on ta juba viiendat korda ehk algusest peale.

"Konkurss on mõeldud harrastuslauljatele alates viiekümne-aastasest eluaastast. On olnud ka üle 80aastaseid. Kui käsi natuke väriseb – see ei ole tähtis, kui hääld kannab. Need on olnud värvikad momendid. Mul on hea meel, et Ülle Jaeger selle viis aastat tagasi algatas ja mind žürii esimeheks kutsus. Mulle on see väga palju andnud," on laulja heldinud.

Seeniortalaulu üritustel ongi põhiliseks seal valitsev õhustik. "Osalejad on kõik väga helged ja positiivsed, rõõmsameelsed ja heasoovlikud," innustab Toomas Kuter Seeniortalaulust osa võtma. Seal võib kohata inimesi, keda muidu ei leia, kellega on ühised huvid, arusaamad, võib-olla ühised mõtted ja maailmavaade, seega võib leida väga palju.

Muusika on ka see, mis võib erinevaid inimesi ühendada ja hoida tervena.

TARBIJAÕIGUSTE PÄEV TALLINNAS

Tallinn korraldab 15. märtsil kell 11.00–16.30 Eesti Rahvusraamatukogu (Tõnismägi 2) konverentsisaalis tarbijaõiguste päeva, kuhu seekord oodatakse osavõtjateks mitte ainult tarbijaid vaid ka kaupmehi, sest tarbijate õigused ja

ameti tarbijakaitse osakonna juhataja
12.45 Toidukaupade märgistus – tervisliku toitumise alus – Tiiu Liebert, TTÜ Toiduainete Instituut, toiduteaduse õpetooli lektor
13.30–14.00 Vaheaeg

Ettekannetes tutvustatakse tarbijakaitse- ja kaubandus-alast seadusandlust ja selgitatakse eluliste näidete abil, kuidas ennetada probleeme ostetavate kaupade ja teenuste valikul; kuidas peaksid kaupmees ja tarbija seadusekoh-

Teoseerumiga hooldustoodete sari valiti Aasta Hooldustooteks 2011

23.2.2011 - NaturaMedia. Teoseerum valiti taas kord Aasta Hooldustooteks. Möödunud aastal võitu hooldustoodete seas teoseerumit sisaldav kreem, ent tänavau on tarbijaid paelunud kogu teoseerumiga