

Sander Hüdsi

TESTOSTEROON

JUHEND TERVISLIKUKS ELUKS

TÄHELEPANU, MEES!

Ma ei ole arst ega tervishoiutöötaja. Kõik selles juhendis esitatud teave on mõeldud ainult hariduslikel eesmärkidel ning ei asenda professionaalset meditsiinilist nõu.

Enne mis tahes tervisemuutuste või -meetodite rakendamist konsulteerige alati oma arsti või kvalifitseeritud tervishoiutöötajaga.

Kõikide juhendist saadud teabe kasutamine toimub teie enda vastutusel.

Autor ei vastuta mis tahes otseste või kaudsete kahjude eest, mis võivad tuleneda selle teabe kasutamisest või tõlgendamisest.

Jõudu!

Sander Hüdsi



Testosteroon on peamine suguhormoon meeste organismis ja sellel on palju erinevaid olulisi funktsioone.

Testosteroon vastutab meeste reproduktiivkoe ja seksuaalsete omaduste arengu eest: habemekasv, hääle süvenemine, lihassassi suurenemine jne.

Samuti mängib see olulist rolli libiido (seksuaalse iha) ja ereksioonifunktsiooni säilitamisel.

TESTOSTEROON MÕJUTAB:

- Meeleolu ja energiat
- Luutihedust
- Keharasvade jaotumist
- Punaste vereliblede tootmist
- Lihaste kasvu ja tugevust
- Sperma tootmist
- Seksuaalset iha

Täiskasvanud meeste testosteroonitase võiks olla vähemalt **10–30 nmol/L**

Testosterooni tase organismis langeb umbes 1% aastas pärast 30. eluaastat.

MADALA TESTOSTEROONI SÜMPTOMID



- Depressioon
- Ereksioonihäired
- Immuunsüsteemi nõrgenemine
- Lihaste kärbumine
- Madal libiido
- Mäluhäired
- Meeleoluhäired
- Motivatsioonipuudus
- Unehäired
- Väsimus
- Ärrituvus, ärevus

10 TEGURIT, MIS VÄHENDAVAD TESTOSTEROONI

1

STRESS

Pidev tööalane pingeline või eraelu probleemid võivad suurendada kortisooli taset, mis omakorda vähendab testosterooni tootmist.

2

ISTUV ELUVIIS

Istuv töö ja vähene liikumine (pikad päevad kontorilaua taga) võivad vähendada testosterooni taset ja lihasmassi.

3

ÜLEKAAL

Kõhupiirkonda kogunenud liigne rasv suurendab östrogeeni tootmist ja vähendab testosterooni taset.

4

HALB UNI

Vähem, kui 6 tundi und häirib öist testosterooni tootmist, eriti kui uni on katkendlik ja lähed magama liiga hilja.

5

EBATERVISLIK TOIT

Kiirtoit, rafineeritud toidud ja suhkur tõstavad põletikulisi protsesse kehas ja see alandab testosterooni

6

HORMOONID

Kilpnäärme probleemid või kõrge östrogeeni tase võivad pärssida testosterooni tootmist.

7

PLASTIKPAKENDID

Plastikutest (BPA) vabanevad kemikaalid võivad sarnaneda östrogeeniga ja vähendada testosterooni taset.

8

TOKSIINID

Pestitsiididega saastatud puu- ja köögiviljade tarbimine võib kehasse viia ksenoöstrogeene, mis vähendavad testosterooni taset.

9

AEROOBNE TREENING

Pikaajaline kardiotreening, näiteks maratonitreening, võib tekitada füüsilise stressi ja tõsta kortisooli taset, mis vähendab testosterooni tootmist.

10

ALKOHOL

Liigne alkohol koormab organismi ja see pärssib maksafunktsioone, mis omakorda piirab testosterooni tootmist.

JUHEND TESTOSTEROONI TÕSTMISEKS

TOITUMINE

- Lisa oma menüüsse rohkem tervislikke rasvaallikaid: munad, kala, veiseliha, avokaado, avokaadoõli, oliiviõli, tume šokolaad, pähklid ja seemned, chia seemned
- Söö piisavalt valke - (vähemalt 1,5 g/kg kehakaalu kohta)
- Ole minimaalses kalori ülejäägis (kui sa ei ürita rasva kaotada)
- Piira töödeldud toite ja suhkruid
- Piira alkoholi
- Ära piira liigselt süsivesikute tarbimist
- Ära piira küllastunud rasvhapete tarbimist (veiseliha, muu loomaliha, või), kui sul pole diagnoositud südamehaigust, otsest südamehaiguste riski või su kolesterooli - ja põletikunäitajad on normis

RASVANE KALA (OMEGA-3)

Omega-3 rasvhapped aitavad langetada kehasisese põletiku tasemeid ja see toetab testosterooni tootmist. Omega-3 rasvhapped suurendavad suguhormoonide sidumise globuliini (SHBG) taset ja SHBG taseme tõstmine suurendab testosterooni efektiivsust organismis.

Lisa oma menüüsse: rasvane kala (lõhe, forell, sardiinid, heeringas), mereannid, chia seemned, linaseemned, kreeka pähklid

TSINK

Piisav tsingi tase organismis aitab reguleerida hormoonide retseptorite aktiivsust ja see toetab testosterooni tootmist.

Lisa oma menüüsse: austrid, veiseliha, kõrvitsaseemned, india pähklid, kikerhersed



JUHEND TESTOSTEROONI TÕSTMISEKS

JÕUTREENING JA SPRINT

- On palju tõendeid selle kohta, et jõutreening ja lühikese kestvusega sprindid aitavad tõsta testosterooni tootmist
- Rasked kompleksharjutused (kükid, jõutõmme, rinnalt surumine, õlalt surumine) aitavad vabastada rohkem testosterooni, sest kaasavad töösse suure osa skeletilihastest
- Raskuste tõstmine stimuleerib lihaskoe arengut ja mida rohkem lihasmassi sul on, seda rohkem testosterooni suudab keha toota
- Lihastreening aitab tasakaalustada kõiki teisi hormoone, sealhulgas kasvuhormooni, mis aitab lihaseid kasvatada
- Sprintimine parandab ainevahetust, mis mõjutab hormonaalset tasakaalu, sealhulgas testosterooni taset
- Sprintimine on efektiivne rasvapõletuseks ja madala rasvaprotsendiga meestel on tavaliselt rohkem testosterooni

JUHEND TESTOSTEROONI TÕSTMISEKS

UNI JA ÖÖPÄEVARÜTM

- Lühike uni ja halb une kvaliteet on seotud madalamate testosterooni tasemetega
- Magamine vähem kui 5 tundi päevas pikka aega alandab märgatavalt testosterooni taset
- Piisav uni muudab su erksaks ja puhanuks, aga unepuudus toob endaga kaasa halva meeleolu, motivatsiooni ja energiapuuduse
- Unehäired (krooniline unetus, uneapnoe, müra) on kõik seotud madalama testosterooni tasemega
- Enamik testosterooni vabaneb REM une faasis. Katkestatud une tsüklid ja ebapiisav REM uni mõjutavad testosterooni taset
- Ööpäeva rütm on loomulik protsess, mis reguleerivad une-ärkveloleku tsüklit ja see kordub iga 24 tunni järel. Ööpäeva rütmi reguleerib keha sisemine kell, millele avaldavad mõju välised mõjutajad nagu valgus ja pimedus.

- Ebaregulaarne uni või vahetustega töö (öised vahetused) mõjutavad testosterooni tootmist negatiivselt
- Ööpäeva rütmi mittejälgimine katkestab melatoniini tootmise. Melatoniin on pimeduse reaktsioonina toodetav hormoon, mida vajame magama jäämiseks
- Testosterooni tasemed on reeglina kõrgemad hommikul kella 4–8 ajal. See on keha ettevalmistus päeva tegevusteks. Kui lõpetad oma öövahetuse kell 6 hommikul ja lähed magama kell 7, võib keha olla segaduses. See võib mõjutada hormonaalset tasakaalu, sealhulgas testosterooni taset organismis

PÄIKESEVALGUS

- Testosterooni toodetakse peamiselt munandites. Munandid omavad D-vitamiini retseptoreid ja piisav D-vitamiini tase organismis on vajalik keha normaalseks toimimiseks. Parim D-vitamiini allikas on päikesevalgus.
- **D - vitamiini allikad toidus:** rasvane kala, munakollased, veiseliha maks, seemned
- Kui sa ei saa piisavalt päikesevalgust, kaalu toidulisandite võtmist. **Soovitav kogus D-vitamiini on 2 000–8 000 IU päevas.**

JUHEND TESTOSTEROONI TÕSTMISEKS

TOIDULISANDID

Kui oled proovinud kõiki võimalikke viise oma testosteroonitaseme tõstmiseks, kuid pole tulemusega rahul, siis siin on mõned toidulisandid, mida proovida. Ära oota nendelt toidulisanditelt ebareaalset mõju, sest need on kõik looduslikud tooted.

Tongkat Ali

Taim Kagu-Aasiast, mida müüakse tabletina.

Olen kasutanud 400 mg Tongkat Ali'd päevas 6 nädala jooksul ja mu testosterooni tase tõusis umbes 10%. Tulemused võivad sõltuda ka brändist, mida kasutad. Tunnen mehi, kes on võtnud 600 mg päevas ja see tõstnud nende testosterooni taset kuni 40%.

Ashwagandha

Adaptogeenne ürt, mis aitab toime tulla stressiga ja tõsta testosterooni. Soovitatav annus on 600-1 200 mg päevas.

<https://ecosh.ee/toode/ashwagandha-juur/>



Tsink

20-40 mg tsingi
lisamine oma dieeti
võib tõsta testosterooni
taset

Fadogia Agrestis

Stimuleerib
reproduktiivorganeid ja
võib aidata tõsta
testosterooni taset.
Soovitav päevane
annus testosterooni
tõstmiseks on 500-600
mg

Kibuvits

Kasutamine võib
parandada meeleolu,
energiat, libiidot ja
sperma tootmist.

TREENINGKAVA TESTOSTEROONI TÕSTMISEKS

See 4-päevane programm on loodud lihaskasvu ja üldise jõu arendamiseks. Kuna kava täitmine eeldab suurte raskuste tõstmist ja nõuab kehalt suurt pingutust, siis vabastab keha suure hulga testosterooni.

Iga päev algab põhiharjutusega, mis koosneb raskest 5x5 kordusest (seistes surumine, jõutõmme, lamades surumine või kükk), millele järgneb 8–10 seeriat suurtele lihasgruppidele (õlad, selg, rind, jalad) ja kuni 9 seeriat väiksemate lihasgruppidele (käed, sääred, kõhulihased).

Lisa oma treeningprogrammi 2 päeva sprinditreeningut:

1. Sörgi 5-10 minutit ja tee kerged venitused
2. Sprindi maksimaalse pingutusega 20 sekundit
3. Puhka ja kõnni 3-4 minutit
4. Korda 4-5x
5. Sörgi 5 minutit, et keha “maha jahutada”

TREENINGKAVA TESTOSTEROONI TÕSTMISEKS

PÄEV 1

ÕLG/TRIITSEPS

1. MILITARY PRESS	5 X 5
2. DUMBBELL LATERAL RAISE	3 X 8-12
3. BENT OVER LATERAL RAISE	3 X 8-12
4. ARNOLD PRESS	2 X 8-12
5. SKULL CRUSHER	4 X 6-8
6. CABLE TRICEPS EXTENSION	3 X 8-12
7. TRICEPS DIPS VÕI DIAMOND PUSH UPS	1 X MAX

- Trenni alguses soojendus 10-15 min
- Harjutuste järjekorda võid vahetada või asendada teise harjutusega
- Kõik liigutused aeglased ja kontrollitud

PÄEV 2

SELG/SÄÄR/KÕHT

1. DEADLIFT	5 X 5
2. LAT PULL DOWN	3 X 8-12
3. T-BAR ROWS	3 X 8-12
4. PULL UPS	2 X MAX
5. CALF RAISES ON A LEG PRESS	2 X 15-20
6. SEATED CALF RAISES	2 X 15-20
7. LEG RAISES	2 X 10-15
8. INCLINE SIT UPS	2 X 20
9. PLANK	1 X MAX

PÄEV 3

RIND/BIITSEPS

1. BENCH PRESS	5 X 5
2. INCLINE DUMBBELL PRESS	3 X 8-12
3. CHEST FLYES	2 X 8-12
4. CABLE CROSSOVER	2 X 8-12
5. EZ BARBELL CURLS	4 X 8-12
6. INCLINE DUMBBELL CURLS	3 X 8-12
7. PREACHER CURLS	2 X 8-12

JALAD

1. BARBELL SQUAT	5 X 5
2. ROMANIAN DEADLIFT	3 X 8-12
3. LUNGES	3 X 8-12
4. LYING LEG CURLS	2 X 8-12
5. LEG EXTENSIONS	2 X 8-12
6. LEG EXTENSIONS (BURN)	1 X 30

- Soovitan teha 2 trenni 1 vaba graafiku järgi
- Nt: E - õlg/triitseps, T - selg, säär, kõht; K - vaba; N - rind/biitseps; R - jalad; LP - vaba
- Pärast jalapäeva kindlasti vaba päev



MINUST

Minu nimi on Sander Hüdsi ja ma olen personaaltreener ning toitumishõustaja.

2017

EOK kulturismi- ja fitnessi treener

2022

Precision Nutrition - Nutrition Coach (toitumistreener)

2024

Precision Nutrition - Sleep, Stress Management, Recovery (uni, stressiga toimetulek, taastumine)

2025

Intensive PT - personaaltreener



Tervislik toitumine, harjumuste ja käitumismustrite parandamine ning optimaalne treening on olnud minu kired juba üle kümne aasta.

Minu arusaam tervislikust eluviisist põhineb veendumusel, et püsivate muutuste loomine ei tähenda kiireid ja ajutisi lahendusi.

See tähendab muuta oma harjumusi ja tõekspidamisi nii, et see sobib Sinu elustiiliga ning sa saaksid elada õnneliku ja täisväärtusliku elu!

[Minu koduleht](#)

