



Nuotrauka iš asmeninio albumo

Anot statistikos, prasidėjus naujiems metams daugiau kaip pusė sau duodamų pažadų – atsikratyti nereikalingų kilogramų. Motyvai įvairiausi – svajonė tilpti į jaunystės laikų džinsus, grėsmingai artėjantis maudymosi kostiumėlių sezonas arba siekis padaryti įspūdį slaptai simpatijai. Tačiau kartu su pasikeitusių kūno formomis keičiasi ir gyvenimas – gerėja sveikata, santykiai su artimaisiais, auga karjeros galimybės. Kokių pokyčių tikėtis ir kaip nepristigti ryžto pakeliui į sėkmę pasakoja sveikos mitybos specialistė **Vaida Kurpienė**.

KAIP PASIKEITUSIOS ŽMOGAUS KŪNO FORMOS GALI PAKEISTI JO GYVENIMĄ?

Pirmiausia reikėtų įvertinti, koku būdu kūno formos pakito. Vienas variantas – drastišku būdu, t. y. save kankino ir nuolat buvo alkanas bei nelaimingas. Galbūt pasikeitusios formos ir galimybė dėvėti mažesnio dydžio drabužius ir suteikė džiaugsmo, tačiau šis pokytis – tik trumpalaikis. Kitas variantas – subalansuotu būdu, kuomet valgė sveikai, skaniai ir priimtinau sau. Taip nereikalingų kilogramų atsikratęs žmogus sulaukė teigiamų figūros pokyčių, išlaikė gerą emocinę būklę ir gali būti tikras, jog toliau laikysis tų pačių mitybos įpročių, kurių laikėsi svorio metimo metu. Pastebima, kad atsikračiusios antsvorio moterys pradeda daugiau puoštis, labiau save mylėti ir džiaugtis išvaizda. Be to, atsiranda daugiau energijos, kurios anksčiau stigo. Jeigu asmuo turi polinkį sirgti tam tikromis ligomis, antsvorio atsikratymas gali šią riziką sumažinti. Gyvenimas nusidažo ryškiomis spalvomis – galiausiai svarbu ne tik, kaip atrodo, bet ir ką šie potyriai gali suteikti.

KOKIE POKYČIAI, PRADĖJUS TIRPTI KILOGRAMAMS, PASIJAUČIA AR PASIMATO PIRMIAUSIA? KOKIŲ TENKA LAUKTI ŠIEK TIEK ILGIAU?

Dingsta noras persivalgyti vakare, nes pakankamai suvalgoma dieną ir gaunama ne tik energija,

bet ir naudingos medžiagos. Prapuola potraukis saldumynams ir miltiniams produktams. Dingsta lėtinis nuovargis, greitai atsiranda akivaizdžiai daugiau jėgų bei susitvarko naudingojo ir žalingojo cholesterolio santykis. Tiems, kuriuos kamavo aukštas kraujospūdis, per didelės cholesterolis ar sąnarių skausmai – jie sumažėja, dingsta rėmuo ir galvos skausmai. Galiausiai, po 3–6 mėnesių, beveik ar visiškai išnyksta aknė – odos liga, pasireiškianti skausmingais spuogais. Pokyčių iš tiesų daug ir jie pasireiškia kiekvienam, atsikračiusiam nereikalingų kilogramų.

JŪSŲ GYVENIME TAIP PAT BŪTA RYŠKIŲ POKYČIŲ – PAVYKO ATSIKRATYTI NET 24 KILOGRAMŲ. KAS SUTEIKĖ RYŽTO IR KOKIĄ JTAKĄ TAI PADARĖ JUMS?

Būti dideliu žmogumi sunku tiek fiziškai, tiek emociškai. Svarbiausia – noras jaustis bei atrodyti kitaip. Kai tai ateina, pradėdama ieškoti būdų, kaip esamą situaciją pakeisti ir savaime tampama stipriu, tik stiprybės reikia ieškoti savyje. Tvirtai apsisprendęs asmuo imasi veiksmų ir pamiršta pasiteisinimus. Vietoj to siekia atrasti,

Teoriškai mityba lemia **APIE 80 % TEIGIAMO REZULTATO SPORTUOJANTIEMS.**

Net jei visiškai nesportuojama, lengvai galima numesti svorio.

kaip gauti tai, ko nori. Be to, labai svarbu, kad jaustų palaikymą. Jis gali būti iš šeimos narių, draugų ar visai nepažįstamų žmonių, su kuriais, pavyzdžiui, lanko svorio metimo kursus. Mane taip pat motyvavo noras puoštis, nes įžengus pro parduotuvės duris man ne kartą buvo pasakyta, jog tokio dydžio drabužių neturi, bei geresnės savijautos troškimas. Numetus tiek svorio pagerėjo sveikata, jaučiuosi geriau ir turiu akivaizdžiai daugiau energijos mėgstamai veiklai.

IŠ KUR SEMTIS MOTYVACIJOS?

Būtina suprasti, kodėl darome vienus ar kitus dalykus. Jeigu žmogus nori sulieknėti, jis privalo žinoti, kokios naudos jam tai suteiks. Rekomenduojama pasidaryti sąrašą, įtraukiant galimą naudą ir „kainą“, kurią teks sumokėti, – tai, ką žmogus gali gauti turėtų atsverti prarandamus dalykus. Tačiau tikslas kiekvienam žmogui gali būti ir dažniausiai yra skirtingas – vienam trūkstama energijos, kitas nori puoštis, bet dėl didelio

antsvorio negali to padaryti, o trečias planuoja vykti į bendrą susitikimą, bet gėdijasi savo išvaizdos. Svarbiausia, kad svorio metimo priežastis būtų reikšminga pačiam žmogui, o ne aplinkiniams, kurie badytų pirštais ir siūlytų labiau rūpintis savo išvaizda, mažiau valgyti ar užsirašyti į specialius kursus. Motyvacijos reikia semtis tik iš savęs.

MITYBA AR SPORTAS? KAS REIKŠMINGIAU IR KODĖL?

Siekiant numesti svorio, svarbiau tinkamai maitintis – sportas reikalingas dėl sveikatos ir savijautos. Teoriškai mityba lemia apie 80 % teigiamo rezultato sportuojantiems. Net jei visiškai nesportuojama, lengvai galima numesti svorio. Žinoma, sportas – gerai, tačiau svarbu ieškoti tokios sporto rūšies, kurios procesas būtų priimtinas ir malonus, kad žmogus norėtų ten eiti ir jam patiktų. Tuomet bus ir rezultatas, ir sveikata pagerės. Tačiau pirmiausia reikėtų pasirūpinti subalansuota mityba. Neretai pasitaiko, kad žmonės daug ir intensyviai sportuoja, tačiau valgo viską iš eilės, tad svoris ne tik nekrinta, bet ir didėja.

KOKIŲ MITYBOS PRINCIPŲ NEVALIA PAMIRŠTI NEI SIEKIANT ATSIKRATYTI ANT-SVORIO, NEI JAU PASIEKUS NORIMAS KŪNO FORMAS?

Pirmiausia reikia rasti laiko maistui, t. y. planuoti, kada ir kas bus valgoma, perkama, gaminama. Dažnai valgame tada, kai turime laiko ir tai, ką randame šaldytuve. Be abejo, nereikia išsamaus plano visai savaitei, tačiau kelioms dienoms būtina, mat jei po ranka nebus sveiko maisto, bus valgomas nesveikas ir netinkamu laiku. Be to, laiko reikia ne tik maistui išsirinkti ar paruošti, bet ir pačiam valgymo procesui – kramtyti ilgai, valgant tik valgyti ir vengti televizoriaus, knygos ar kompiuterio. Taip pat vertėtų valgyti daug šviežių, kuo mažiau termiškai apdorotų daržovių – jos būtinai turi būti sezoninės. Taigi žiemą valgyti vienus produktus, o vasarą – kitus. Be to, reikėtų rinktis kuo mažiau apdirbtus augalinius produktus. Pavyzdžiui, valgyti grūdus, o ne dribsnius ar greito paruošimo košes. Kalbant apie maisto ruošimą keptuvėje, tai daryti tikrai galima, tačiau kepti reikėtų kuo trumpiau tam, kad maistas nevirstų skrudėsiais. Svarbu, kad mityba būtų įvairi, o patiekalai skanūs – jei maistas negardus, žmogus nuolat jausis alkanas ar nelaimingas ir dėl to svorio metimo procesas baigsis vos prasidėjęs. Galiausiai reikšminga laikytis valgymo režimo, t. y. galima valgyti 3, 4 ar 5 kartus per dieną. Didelį antsvorį turintiems asmenims rekomenduojama valgyti 5 kartus, o vėliau, suregulius svorį ir jaučiant alkio ir sotumo, o ne peralkimo ar persivalgymo jausmą, galima šį skaičių sumažinti iki 3 ar 4 kartų per dieną.

Beatričė Serpauskaitė

MUZIKOS VIZIONIERIAI

TITI ROBIN & MEHDI NASSOULI



www.gmgyvai.lt
facebook.com/gmgyvai



MAROKAS/PRANCŪZIJA

KOVO 15 D. 19 VAL.

LIETUVOS RUSŲ DRAMOS TEATRAS, VILNIUS

KOVO 16 D. 19 VAL.

VDU DIDŽIOJI SALĖ, KAUNAS

rėmėjas:
INSTITUT FRANÇAIS
LITUANIE

Gelbėja sveikatą

Antsvoris yra pavojingas sveikatai, ypač širdžiai, sąnariams, kepenims ir kvėpavimo sistemai. PSO duomenimis, didelį antsvorį turintys žmonės gyvena trumpiau. Tačiau jei veiksmų imamasi ne per vėlai, situacija gali kardinaliai pasikeisti. Pavyzdžiui, teigiama, kad jei 10 metų svoris pastoviai auga, rizika susirgti cukriniu diabetu padidėja 50 %. Tačiau atsikračius per šį laikotarpį priaugtų kilogramų tikimybė sumažėja 25 %,

Svarbiausia, kad svorio metimo priėmimas būtų

REIKŠMINGA PAČIAM ŽMOGUI, O NE APLINKINIAMS,

kurie badytų pirštais ir siūlytų labiau rūpintis savo išvaizda.

o kartais dingsta visiškai. Numetus 5 kg sumažėja kraujospūdis bei aukšti cholesterolio ir cukraus kiekiai kraujyje. Šiek tiek pasistengus ir liemens apimtį paploninus 5 cm, tikimybė susirgti širdies ligomis sumažėja apie 60 %. Daugiau kaip 20 tyrimų duomenimis, nutukimas tiesiogiai susijęs su krūties ir storosios žarnos vėžiu. Tačiau numetus apie 10 kg rizika susirgti krūties vėžiu sumažėja beveik 60 %, o storosios žarnos – apie 25 %. Be to, pastebima, kad antsvorio turintys asmenys miegodami knarkia, mat riebaliniai audiniai aplink kaklą spaudžia kvėpavimo takus ir neleidžia judėti orui. Laimė, šio nemalonumo lengva atsikratyti suregulius kūno svorį. Didelis svoris taip pat turi neigiamos įtakos sąnariams, ypač kelių, klubų ir kulkšnių. Būtent dėl to apkūnus žmonės dažnai kenčia dėl artrito sukulto skausmo. Žinoma, neretai tik tol, kol neatsikrato nereikalingų kilogramų. Dar daugiau – svorio metimui pasiryžęs žmogus atsikrato varginančių nugaros skausmų, net iki 20 % pagerina miego kokybę ir plaučių darbą, beveik 40 % sumažina rėmenį bei sustiprina imuninę sistemą.

Išsaugo romantiką

Kai mylime save ir didžiuojamės savo kūno formomis, atrodo, kad ir priešingos lyties atstovai į mus žvelgia kitomis akimis. Remiantis moksliniais tyrimais, taip jaučiamės

ne be pagrindo – pasitikėjimas savimi ir savo išvaizda tiesiogiai susijęs su seksualiniu potraukiu. Žinoma, mylėti, mylėtis ir patirti malonumą gali bet kokio svorio žmogus, tačiau mokslininkai pažymi, kad antsvorio atsikratymas gali gerokai pakurstyti meilės židinį. Seksologo N. Goldsteino teigimu, būtent fizinė savijauta ir išvaizda yra raktas į gerus seksualinius santykius, mat svarbu nesigėdyti savo nuogo kūno ir nebijoti leisti į naujos pozos ar vietos paieškas. Svorio netekimas teigiamai veikia vyrų libido ir testosterono gamybą – pastarąjį gali padidinti net iki 15 %. Moterų antsvoris taip pat tiesiogiai susijęs su seksualiniu gyvenimu. Seksologas pažymi, kad papildomi kilogramai veikia hormonų sistemą ir gali sumažinti norą mylėtis. „Sexual Medicine“ žurnale publikuotas eksperimentas, kurio rezultatai atskleidė, kad sportuojančios, ypač profesionaliai ar mėgėjiškai žaidžiančios tinklinį ir rankinį moterys patiria kur kas stipresnę palaimą nei sėdimą darbą dirbančios ir maži judančios dailiosios lyties atstovės. Tačiau antsvorio atsikratymas padeda ne tik siekiant pagerinti lytinį gyvenimą, bet ir trokštant išpildyti svajonę apie šeimos pagausėjimą – padailinus kūno formas tikimybė pastoti ir išnešioti sveiką kūdikį padidėja 5 %.

Padeda kopti karjeros laiptais

Profesoriaus M. Roehlingo manymu, jei asmuo turi antsvorio ir niekaip negali rasti darbo – tai ne nelaimingas atsitiktinumas. Išanalizavus 30-ies tyrimų duomenis pastebėta, kad kuo daugiau asmuo sveria, tuo didesnė tikimybė, jog darbdaviui jis pasirodys netinkamas darbuotojas. Teigiama, kad viršinkininkas, matydamas antsvorio turintį asmenį, nesąmoningai jį priims kaip tingų, neproduktyvų ar tokį, kuriam trūksta disciplinos bei ryžto. Taip pat giliai įsišaknijusi nuostata, kad apkūnus žmonės bus linkę sirgti dažniau, tad atliks mažiau darbų ir pan. Be to, pokalbio metu juo domėtis vangiai, užduos mažiau klausimų ir, tiesą sakant, daugiau dėmesio kreips į nedailių pilvuką nei į gyvenimo aprašymą. Remiantis Kornelio universiteto (JAV) tyrimų duomenimis, papildomi



25–28 kg lemia 9 % sumažėjusį atlyginimą. Kitaip tariant, jeigu vienu metu darbinis liekna ir antsvorio turinti moteris, pastaroji uždirbs mažiau. Profesorius pažymi, kad dėl aplinkinių daromos įtakos svorio mesti nevertėtų – rezultatai bus laikini ir nesuteiks džiaugsmo. Tačiau sutinka, jog mažesnis svoris susijęs su geresnėmis sąlygomis darbovietėje.

Keičia charakterio bruožus?

Dažnai juokaujama, kad antsvorio turintys asmenys yra itin linksmi ir turi puikų humoro jausmą, esą taip kompensuoja išvaizdos trūkumus. Prieš trejus metus beveik 100 kg svėrusi JAV žurnalistė L. Cavendish su šiuo teiginiu sutinka ir pasakoja,

rimais. Tačiau pradėjus sveikai maitintis ir sportuoti dauguma jų tampa tikromis kontrolės fanatikėmis. Pavyzdžiui, vietoj to, kad gamintų maistą šeimai ar šeštadienio vakarą pasilepintų porcija ledų, daro atsilenkimus arba graužiasi dėl to, jog, jų manymu, suvalgė per daug. Jos rengtoje apklausoje dalyvavusios moterys atskleidė, kad dabar, nors yra lieknos, laiko save... nuobodomis. Vengia draugų susibūrimų, vakarėlių ir jau seniai neorganizuoja savo gimtadienių, kad nekiltų noras paragauti pyragaičio. Dar daugiau – pradeda jausti pavydą net artimiausiems žmonėms, mat jie gurkšnoja raudonąją vyną, o šios geria vandenį ar baltymų kokteilus. L. Cavendish teigimu, atsikračiusi trečdaliai kūno

TIKRIEJI POKYČIAI GALI PRASIDĖTI TIK TADA,

kai žmogus tampa sąmoningas ir atidus sau.

jog kartu su prarastais 35 kg neteko ir kai kurių teigiamų charakterio savybių. Pasak žymios moters, kurios išvaizdos pokyčiai paskatino domėtis kitų svorio atsikračiusių dailiosios lyties atstovių likimu, pastebima, kad dauguma papildomų kilogramų turinčių moterų yra sąmojingos, draugiškos ir geba atsipalaiduoti draugų kompanijose, mat nebijo mėgautis maistu ar gė-

svorio pradėjo kritikuoti kitus – jei pamato asmenį, turintį antsvorio, mintyse jį teisia ir mano, jog šiam vertėtų pasirūpinti savo išvaizda. Vis dėlto savo išvaizda patenkinta moteris tikina, kad, nepaisant aplankančių ne itin malonių minčių, susigrąžinti prarasto svorio nenorėtų – sulaukia daugiau dėmesio, jaučiasi energingesnė, seksualesnė ir stipresnė.

Specialistės komentaras

Junona Berznitski, psichologė



Nuotrauka iš asmeninio albumo

Kai kalbame apie svorio mažinimą, labai svarbu suprasti konkretaus žmogaus gyvenimo aplinkybes mėginant pamatyti, kas jam tikrai svarbu, kaip jis gyvena, kokie jo santykiai su aplinkiniais, kokia jo sveikatos būklė ir pan. Tik tuomet bus galima įsivaizduoti, kokios pasekmės jo laukia numetus antsvorį. Vienam atsikratyti kilogramai gali sukelti labai daug teigiamų emocijų, nes

jis jausis pasiekęs savo tikslą. Tačiau kitam, jei jo lūkesčiai labai dideli, šie pokyčiai gali turėti priešingų pasekmių – atrodys, jog svoris vis tiek per didelis ir veidrodyje matys ne tai, apie ką svajoto. Vertėtų nepamiršti, kad gyvename aukštų standartų pasaulyje, kai žmogui vis negana. Jis siekia tobulumo, kurio realybėje pasiekti neįmanoma – tai kelia daug neigiamų emocijų, atsiranda kaltės jausmas. Taigi tikrieji pokyčiai gali prasidėti tik tada, kai žmogus tampa sąmoningas ir atidus sau. Kai jis išmoksta priimti save adekvačiai ir susitaikyti su aplinkybėmis, tuomet atsikratyti kilogramai tampa tik dalis savęs priėmimo proceso. Todėl būtų sunku teigti, kad svorio sumažėjimas gali daryti esminių pokyčių žmogaus psichologinei būsenai ar jo asmenybei. Statistika gana pesimistiška, mat dažniausiai atsikratyti kilogramai sugrįžta po 5 metų. Taip nutinka dėl to, kad organizmas ir procesai jame, šiuo atveju alkio jausmas, yra reguliuojami smegenų. Smegenys apie svorį turi savo „nuostatus“, nepriklausančius nuo mūsų norų ar įsivaizdavimų. Tai, kas organizmui yra normalu, dažniausiai mums patiems atrodo nenormalu. Taigi neretai svorio reguliavimas tampa kasdiene kova su savo organizmu, o argi kova arba karas gali turėti teigiamą rezultatą?

Pati 20 metų dalyvavau įvairiose kovos ir komunikacijos su savo kūnu procesuose. Kova tikrai nepadėjo – svoris tai krito, tai augo. Galiausiai pats organizmas pasakė, jog jo norma skiriasi nuo mano įsivaizduojamos normos. Tiesa, tomis akimirkomis, kai mano svoris sumažėdavo, jausdavausi iš tiesų puikiai, tačiau euforija greitai baigdavosi. Sunku funkcionuoti, t. y. dirbti, mokytis ir bendrauti, kai smegenys visą laiką galvoja apie tai, ką reikia valgyti, kiek mankštintis, kaip nesusigrąžinti prarasto svorio ir t. t. Taigi natūraliai kyla klausimas, ką daryti? Atsakymas galėtų būti toks – mokytis būti sąmoningu, atidžiu sau, kai maitinimasis ir fizinis aktyvumas yra ne kasdienė kova, kurią dažniausiai pralaimime, o savęs pažinimas. Nevalia pamiršti, kad esame ne tik kūnas ir kad visos aplinkybės mūsų gyvenime glaudžiai susijusios.

Birštono „Tulpės“ sanatorija – vieta jūsų atostogoms!

VšĮ „Tulpės“ sanatorija
B. Sruogos g. 4, LT-59541 Birštonas
Gyvenamojo korpuso registratūra
Tel. +370 319 65 525
Gydykla
Tel. +370 319 61 336
+370 319 65 532
El. paštas registratura@tulpe.lt
www.tulpe.lt

- Sanatorinio gydymo ir specialios sveikatingumo programos.
- Savaitgalio poilsio programos.
- Naujos veido ir kūno puoselėjimo procedūros.
- Baseino ir pirčių kompleksas.
- SANATORIJOS PASLAUGŲ DOVANŲ KUPONAI – puiki dovana Jūsų artimiesiems.
- NAUJAS GYVENAMASIS KORPUSAS NEMUNO PAKRANTĖJE LAUKIA JŪSŲ

Atvykite ir patirkite tobuliausių gamtos šaltinių jėgą!