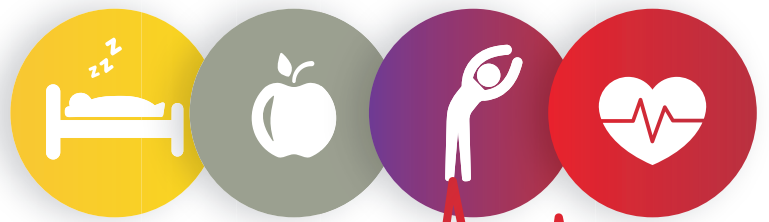


Esi vesels!



Droši – atpakaļceļā uz ideālo svaru

Ilze ZONNE

Atbrīvojies no liekā svara – tam jābūt nopietnam lēmumam, citādi nekas prātīgs neiznāks. Labā ziņa ir tā, ka vienmēr var mēģināt vēlreiz, pārdomāti izvēloties līdzekļus, konsultējoties ar zinošiem speciālistiem un atrodot jaunus veidus, kā sevi motivēt. Iedvesmai noder tādu cilvēku pieredze, kuriem iecerētais izdodas. «Es varu stāstīt par sevi, bet katram jāiziet savs ceļš,» saka Līga Pāvila (47), kura pašlaik jau veikusi daļu ceļa preti mērķa – ideāla svara – sasniegšanai, izmantojot veselīgas un atzītas metodes, kas netraucē darbam un ierastajām ikdienas gaitām.

Šoka skaitlis: 93,8

Līga neslēpj, ka par pagrieziena punktu kļuvis brīdis, kad kādu rītu, uzkāpjot uz svariem, tie rādījuši 93,8 kilogramus. «Tas mani iedzina nelielā šokā. Saprātu – kaut kas ir jādara, bet vēl nebiju nopietni nobriedusi konkrētai rīcībai, man nebija vienošanās pašai ar sevi,» atceras Līga. «Šāda vienošanās ir nepieciešama jebkurai rīcībai, īpaši, kas attiecas uz veselību, dzīvesveidu, stilu. Jāsaprot, ko tu gribi: būt skaists un slaidis, baudīt dzīvi, garšas, smaržas, kaut kur braukt, riskēt? Jo tu jau riskē pats ar sevi. Ja cilvēks jūtas labi un harmoniski tajā svarā, kāds viņam ir, tad nav problēmu. Ja tu esi visu laiku dusmīgs un tievs, tad varbūt labāk būt priecīgam un resnam? Savukārt es vienojos ar sevi par to, ka tā dzīvot vairs nedrīkst. Stimulējošs moments bija arī tas, ka izvērtēju visas slimības, kādas bijušas sievietēm mūsu dzimtā, lai saprastu, kas draud arī man; salīdzināju sevi ar gados vecākajām radniecēm un atskārtu, ka pēc desmit gadiem es negribu kļūt tāda kā viņas.»

No lēmuma līdz rīcībai

«Esmu noskatījies ļoti daudzus raidījumus: *Dzīvot ir lieliski* ar J. Mališevas līdzdalību un viņas tievēšanas metodēm, *Nosvērtie un laimīgie* Ukrainas televīzijā, amerikāņu tievēšanas šovu programmas,» stāsta Līga. «Kā tipiskam latvietim man ļoti patīk vērot citu dzīves, skatīties, kā cilvēki mainās, interesē dažādi pārvērtību šovi. Līdz zināmam laikam bija tā, ka paskatījos – redz, cik labi citiem iet, bet pati neko nedarīju. Gribēju gan, taču gribēt jau var vēl divdesmit gadu, bet vajag arī rīkoties! Man no lēmuma par to, ka es vēlos mainīties, līdz brīdim, kad sāku rīkoties, pagāja divi gadi.»

Jābūt medicīniskam pamatojumam

Cik gan nav dzirdēts par cilvēkiem, kuri nedomājot izvēlas kaut kur saklausīties ekstrēmas tievēšanas metodes, ar dažādām organisma «skalošanām» un badošanās, lai pēc tam to nožēlotu. Līgas pieeja bija atbildīga un nopietna: «Izvērtēju drīzāk no medicīniskā viedokļa, kādi būs mani ieguvumi, ja es pārstašu ēst baltmaizi, mazāk lietošu sāli, ie-

robežošu ēdiena porcijas lielumu, izslēgšu no savas ēdienkartes vienus produktus, bet to vietā vairāk ēdīšu citus, dzeršu pietiekami daudz ūdens, sāksu fiziskās aktivitātes. Man bija ne tikai liekais svars, bet arī asinsspiediens šausmīgi «lēca» augšā, bija aizdusa, tahikardija, gremošanas sistēmas funkcionālie traucējumi, tūskas, sasniedzu pre-diabēta stadiju, kas ir stāvoklis pirms diabēta. Ģimenes anamnēzē ir otrā tipa cukura diabēts, kas gandrīz automātiski nozīmē, ka man tas arī varētu būt, ja laikus nesāksu domāt par profilaksi.»

Tiem, kuri nevēlas cīnīties ar lieko svaru, bieži ir atruna, ka esot iedzimta slikta vielmaiņa, ģimenē visi apalīgi un tur neko nevarot darīt. Taču nereti vainojamas ir no paaudzes paaudzē pārmantotās ēšanas tradīcijas, kas radušās laikos, kad cilvēkiem bija daudz lielāka fiziskā slodze un dažādi kārdinoši ēdieni piedāvājumi nebija sastopami uz katra stūra.

Kritisks skats uz sevi

Nemot piemēru no internetā redzētā šova, Līga spēra drosmīgu soli, izģērbjoties spoguļa priekšā un pajautājot: vai es pati sev patīku, vai es esmu pievilcīga? «Nav patīkami skatīties pašam uz sevi, kad tu esi tūskains, ar izplūdušām auguma aprisēm,» viņa saka. «Nemaz nerunājot par to, ka, ienākot veikalā, lai pielaiktu kādu apģērbu, atliek konstatēt, ka viss izskatās neglīti, to novilkt un doties projām, bet uz tām bēdām gribas kaut ko uzēst, jo ēšana ir bauda, tā rada laimes sajūtu. Taču sevi vajag kritiski novērtēt. Ne tikai izskatu, bet arī paradumus. Ja sieviete saka – es jau neko daudz neēdu, pirmais, ko gribas ieteikt: pieraksti, ko tu visas dienas laikā esi iemetusi mutē. Konfektīte, čipsi, kaut kas pie kafijas, kaut kas no ledusskapja, garāmeļot kāds kumosīns no katla vai pannas virtuvē... Es varēju visu dienu neēst un nedzert šķidrumu, bet vakarā ap septiņiem notiesāt milzīgu porciju ar lielu baudu, gandarījumu par to, ka ir labi padarīts darbs. Kad es sāku skatīt kalorijas un vispār lasīt produktu etiķetes, informācija reizēm vienkārši šokēja, piemēram, sapratu, ka, izēdot 400 gramu iepakojumu ar šķietami



Publicitātes foto

PIRMS PĒC

diētisku grieku jogurtu, ko es mēriģi spēju, kilokalorijās ir uzņemta gandrīz dienas norma.»

Risinājums – maltīšu aizvietoņi

«Tādam cilvēkam kā man grūtības sagādā kaloriju rēķināšana un porcijas lieluma kontrole, tāpēc es apsvēru iespēju lietot maltīšu aizvietoņus (*meal replacement*), kas ļauj dienā ieturēt noteiktu maltīšu skaitu, uzņemot konstantu kilokaloriju daudzumu,» turpina Līga. «*Nutrilless* produktus atradu tirdzniecībā pati, skatījos par tiem arī sižetu raidījumā *Dzīvīte* un sekoju *Facebook* lapā gan Latvijā, gan Skandināvijā, kur šos produktus ražo. Man patīk, ka sastāvs ir zinātniski pamatots, šie maltīšu aizstājēji ir Latvijā reģistrēti PVD un oficiāli atļauti kā mazkaloriju diētas produkti. Tajos sabalansētās attiecībās iekļauts viss va-

jadzīgais: olbaltumvielas, oghidrāti, vitamīni. Ar *Nutrilless* produktiem jāaizstāj dažas vai visas ēdienreizes dienā un jādzer pietiekami daudz ūdens. Papildus ieteicamas vieglas fiziskās aktivitātes. Es kopā ar domubiedru grupiņu nodarbojos ar nūjošanu, kas ir ļoti efektīva – gan kaloriju dedzināšanai, gan fiziskajai formai, gan kā neliels kardiotreniņš; 40–60 minūšu intensīva un pareiza nūjošana ļoti palīdz, organisms aktīvāk sāk dedzināt kalorijas.

Lietojot *Nutrilless* maltīšu aizstājējus, jāieslēdz motivācija: es jebkurā laikā varu atgriezties pie agrākajiem ieradumiem un atkal izvilkst no skapja XXL izmēra apģērbus.

Nesen negaidīti saņēmumu papildu atbalstu un motivāciju – *Nutrilless facebook* lapā laimēju iespēju piedalīties *Nutrilless* svara zaudēšanas programmā. Ne uz ko necerēju, jo parasti konkursos un loterijās ne-

veicas, bet šoreiz laimējās. Tā bija gluži kā zīme, ka iesāktais jāturpina! Tagad trīs nedēļas jāievēro zemas kalorāžas diēta, kur jālieto tikai *Nutrilless* zupas un kokteiļi. Izpildot konkursa noteikumus, ar tiem pašlaik aizstāju piecas ēdienreizes. Man patīk sākt rītu ar dārzeru zupu, vakara ēdienreizei izvēlos vistas zupu, bet pa dienu – kokteiļus. Esmu ļoti apmierināta ar šādu režīmu, jo nav ne pārēšanās, ne bada sajūtas, organisms skaidri zina, ka pēc trim stundām kaut kas atkal nonāks «kurtuvītē», tāpēc tērē enerģiju bez bažām. Katru rītu konkursa rīkotājiem nosūtu atskaiti par to, ko rāda svāri. Ķermeņa masas samazinās, jo uzņemto kilokaloriju daudzums ir mazāks par patērēto. Pēc trīs nedēļām varēšu lietot arī citus produktus un konsultēšos, kā rīkoties tālāk, kā atgriezties slīdēs, lai neuzņemtu liekos kilogramus atpakaļ.»

Pašdisciplīna un pašmotivācija

«Es esmu parasts cilvēks, man patīk ēst. Man ir latviešu ēšanas tradīcijas, kur cienā ir mērces, gaļa, kartupeļi, bagātīgi klāti galdi,» saka Līga. «Lai nezaudētu mēra sajūtu, vajadzīga pašdisciplīna un pašmotivācija. Protams, pārtikas ražotāji un ēdinātāji dara visu, lai mēs vairāk patērētu viņu produkciju un ēstu arī tad, kad negribas. Gods un slava jaunatnei, kas šajās lamātās neiekrīt, bet rūpējas par veselīgu dzīvesveidu, apmeklē sporta klubus, skrien maratonus. Taču, ja esi «uzēdis» lieko svaru, tad pašam no tā arī jāatbrīvojas, jo neviens jau ar varu ēdienu mutē nebāza. Novēlu visiem, kuri iesākuši šajā virzienā kaut ko darīt. Esmu pozitīvi noskaņots, jo vēl jādzīvo tik daudz skaistu brīžu. Un gribu būt jauna, skaista māmiņa savam bērnam.» ■



NUTRILESS ir mazkaloriju diēta svara mazināšanai un kontrolei. Ar ļoti zemas kalorāžas produktiem – vistas garšas un dārzeru krēmzupām, vaniļas un šokolādes kokteiļiem – var aizvietot vienu vai vairākas ēdienreizes dienā. Katrā ēdienreizē uzņemot vidēji tikai 117–122 kilokalorijas (dienā kopā tikai 600–720 kcal), rodas enerģijas deficīts, kas izraisa strauju svara zudumu. Nav muskuļu masas zuduma. Produkti satur šķiedrvielas un olbaltumvielas no sojas pupām, kas sniedz sāta sajūtu, neaizstājāmās taukskābes, pilna spektra vitamīnus un minerālvielas.

Vairāk par *Nutrilless* var uzzināt:

www.nutrilless.lv un <https://www.facebook.com/NutrillessLatvija>

Uztura bagātinātājs.
Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.