

Šarūnas Navickis

VALGYK,  
JUDĖK,  
MYLEK

**KŪNO GEROVĖS  
PROGRAMA**



## Kūno gerovės programa. Kas tai ir kodėl ji veiksminga?

Visų pirma skubu pasakyti, kad jokių burtų nėra – tai nuosekli ir ganėtinai paprasta gyvenenos praktika, kurios laikantis jūsų kūnas (ši sąvoka apima ne tik raumenis ar riebalinį audinį, bet kartu smegenis ir jų „produktą“ – mintis) ims neatpažįstamai keistis. Dabartiniai gyvenenos įpročiai, nuo kurių ant šonų besikaupiantys riebalai visomis prasmėmis lenkia jus prie žemės, slopina meilę sau ir kitam. Pamažu juos išgyvendinsime ir išsiugdysime, įtvirtinsime naujus, geresnius įpročius – gražinsime jums sparnus, norą gyventi, mylėti ir būti mylimiems. Tada ir susikaupę riebalai ims tirpti tarsi sniegas saulutei pašildžius. Nutukimas ir nejudrumas paprastai yra prigesusio noro gyventi padarinys, kai viską laidoja kasdienybė su kone penkiais šimtais pilkumos atspalvių. Todėl jei žmogui nepavyksta susigrąžinti noro gyventi ir pažadinti gerokai įmigusios meilės gyvenimui, kuri visada

prasideda nuo meilės sau („mylėk savo artimą kaip pats save“), visos dietos bus laikinos ir menkavertės lyg „tvarstis mirusiajam“.

Pagrindinis programos elementas yra ne kokia nors ypatinga dieta – svarbiausia susidėlioti mintis. Jei galvoje netvarka, ji neišvengiamai atsispindės visur kitur, todėl prieš imantis gražinti kūną, visų pirma bent šiek tiek patvarkykite tai, kas vyksta „įmonės valdyboje“, t. y. galvoje, o tik paskui gilinkitės į lokalias problemas. Kitaip sakant, pirmiausia reikėtų ieškoti problemos priežasties, o ne maskuoti pasekmes.

Įvairiausių dietų – valančių, detoksikuojančių, liekninančių ir kitaip „stebuklingų“ – pilnas internetas, kai kurias iš jų daugelis netgi išbandė, tik štai rezultatai nedžiugina. Blogiausia, kad net tais atvejais, kai pavyksta šį tą pasiekti, tarkim, atsikratyti norimo kiekio riebalų (nors dažniau ne riebalų, o tiesiog svorio, taigi ir raumenų), vos pasibaigus „dietinimuisi“ viskas grįžta į ankstesnę gana apgailėtiną padėtį dažniausiai su keliais papildomais riebalų kilogramais tam atvejui, jei vėl užeitų noras laikytis dietos. Vadinasi, raktas į sėkmę yra ne kokia nors „atominė“ dieta (tiesą sakant, labai nemėgstu šio žodžio), o gebėjimas nuosekliai maitintis sveiku ir pasirinktą gyvenimo būdą atitinkančiu maistu. Žinote, ką supratau? Viskas susiję ne su valia, o su motyvacija. Juk kai užsiimame mėgstama veikla, savęs versti (pasitelkti valią) anaiptol nereikia!

Štai jums pirma sudedamoji kūno gerovės programos dalis, tiksliau – jos pagrindas. Tai MOTYVACIJA. Jei esate pakankamai motyvuota, žinosite ne tik, ko norite, bet ir kodėl norite, tuomet valios prireiks tik tomis itin nepalankiomis akimirkomis, kai dėl vienokių ar kitokių aplinkybių jausite visišką disharmoniją, o taip nutinka ne kasdien. Pakartosiu: gera motyvacija (žinojimas, ko ir kodėl norite) yra pirma ir pagrindinė užduotis, kurios neatlikus anksčiau ar vėliau

visos jūsų pastangos, dietos ir kitoks savęs kankinimas neabejotinai nueis šuniui ant uodegos, o greičiausiai netgi po uodega...

Antra reikšminga sudedamoji dalis – INFORMACIJA. Svarbu suprasti, kad motyvacija, kuria remsitės tolesniame savo kelyje geresnio emocinio ir fizinio gyvenimo link, neatsiranda be priežasties, tarsi iš oro. Neužteks feisbuke tik prisiziūrėti paveikslukų, kur panelės rietais užpakaliais kraiposi prieš objektyvus. Nors tokie vaizdai motyvuoja, deja, neilgam – maždaug iki pirmos rimtesnės treniruotės ar vakarėlio, kai stalas lūžta nuo „kleckų“, o alkoholis liejasi laisvai. Ir vargu ar padės išminties lobynu vadinamas „Cosmopolitan“ – reikės rimtesnio ir tvirtesnio pagrindo po kojomis. Būtinios žinios. Kūno gerovės programoje rasite reikiamos informacijos.

Turime tarsi du banginius – motyvaciją ir informaciją, ant kurių nuagarų laikosi kūno gerovės programa. Liko trečias – TECHNOLOGIJA. Atkreipiu dėmesį, kad nors programa vadinasi kūno (pabrėžiu) gerovės, dvi pirmos jos dalys, be kurių visa kita neturi prasmės, yra skirtos protui. Tai ne atsitiktinumas. Kad ir kaip suktume, visgi smegenys, o ne raumenys yra svarbiausia mūsų kūno dalis, ir jei norime atlikti užduotis, kurių iki šiol nepavyko įveikti, verta pasitelkti stipresnius įrankius, nei turėtus iki šiol. Technologija sudaro praktinę dalį. Kitaip tariant, *know how* – žinojimas, kaip padaryti. Pakartosiu – kūno gerovės programa NĖRA dieta. Pateikiamas mitybos planas yra gairės, kelio nuorodos, padėsiančios nenukrypti nuo kurso, vedančio pasirinkto tikslo link. Ir galiausiai – mankšta, fizinis aktyvumas. Fizinė veikla didina energijos sąnaudas, kitaip sakant, organizmo išlaidas. Dėl šios priežasties pirmiausia ir kalbame apie maistą – organizmo pajamas, nes jų nesutvarkius vargu ar verta planuoti išlaidas.

Jei imsitės kūno gerovės programos, keisitės užtikrintai ir ilgam, idealiu atveju – visam laikui. Bet atminkite – jei norite akivaizdžių rezultatų, veikti reikės iš tikrųjų, o ne bet kaip – juk tai jūsų gyvenimas ir kūnas, nesiolkite atsainiai. Pokyčiams prireiks laiko – per vieną naktį neįmanoma performuoti ar pakeisti įsisenėjusių įpročių. Taigi apsišarvuokite kantrybe.



The image features a minimalist, abstract design. It consists of several overlapping circular shapes. A large, vibrant red circle is the central focus, partially overlapping a white circle to its left. This white circle, in turn, overlaps a larger, bright blue circle that fills the background. The text 'I dalis' is centered within the red circle in a clean, white, sans-serif font.

I dalis



## Ar jaučiatės laiminga?

Tai bene vienintelis klausimas, dėl kurio verta sukti galvą. Juo labiau reikėtų atsakyti į jį sąžiningai ir be jokių išsisukinėjimų: „taip, bet...“, „taip, nors...“, „palyginti su kitais...“, „kartais taip, kai kada ne“ ir panašių. Beje, kuo labiau išlavintas intelektas ar aukščiau užkopta socialiniais laiptais, tuo šie išsisukinėjimai darosi išradingesni; laimės dėl to, žinoma, nepadaugėja, bet streso sukeltų ligų paprastai taip. Reikėtų prisiminti, kad absoliutūs dalykai – laimė, meilė, gyvybė ir kt. – negali būti išreiškiami daliniais rodmenimis. Trys ketvirtadaliai ištikimybės ar du trečdaliai meilės mus vargu ar įtikins. Tai kodėl turėtume manyti, kad su laime esama kitaip? Sakoma, kad laimė – subjektyvus, asmeniškąs potyris, paprastai tai, kas vienam laimė, kitam galbūt visai nieko nereiškia. Alkanam laimė pavalgyti, o pertekliu gyvenančiam žmogui apibrėžti, kas yra laimė, kur kas sudėtingiau. Ar tai reiškia, kad turintieji mažiau lengviau pasijunta laimingi?



Dažniausiai nusiviliame laimę tapatindami su daiktais ir jų turėjimu.

Nusivylimas dar labiau tikėtinas, jei įsigeidžiame turėti žmones, tarkim, vienas kitą. „Aš tavo, tu mano“ neblogai skamba poezijoje ir dainose, bet gyvenime toks savinimasis dažniausiai lemia baisų nuobodulį, kai nebėra ko siekti, nes ir pats esi „turimas“, ir kitą „turi“, o tada yra du pasirinkimai – toliau nuobodžiauti sėdint priešais televizorių, drauge ką nors kramsnojant ir gurkšnojant, arba... Vienu atveju – nutukimas ir pilkuma, kitu – skaudės. Nelabai geros išeitys, ar ne? Todėl sakau, kad laimę sieti su turėjimu – ne sprendinys, o klaida.

**Pirmas žingsnis siekiant sveikatos, gražaus kūno, sėkmės ir pasitenkinimo – laimės plačiąja prasme – vėl imti kontroliuoti asmeninį gyvenimą.**

Koks požiūris būtų teisingesnis? Pagrindinė laimės receptūros sudedamoji dalis tebūnie laisvė. Nors ji pati savaime neužtikrina laimės pojūčio, jei žmogus nesijaučia laisvas, yra įvairiausių gražiais

vardais ir reklaminiais šūkiiais slepiamų priklausomybių įkaitas. Kol nuo šių priklausomybių bent galvoje nepradedama vaduotis, apie laimę sudėtinga net svajoti. Žinoma, laisvė – tik pirminė laimės sąlyga, viena iš daugelio jos dalių. Tačiau nebėkime pirma traukinio, viskas savo metu.

## **Tik laimingas žmogus yra ištis gražus**

Kodėl apie tai kalbu knygoje, skirtoje norinčioms susikurti gražų kūną? Atsakymas paprastas – kaip gyveni, taip ir atrodai. Išsamesnį atsakymą rasite knygos puslapiuose. Tik laimingas žmogus yra ištis gražus, visa kita – komerciniai blizgalai, kurie keičiasi sulig kiekvienu

sezonu, nesvarbu, ką mums teigtų visokie reklamos guru (tai naujoji žynių kasta). Vienintelė manipuliavimo mūsų smegenimis esmė – skatinti prekybą ir nieko daugiau. Kuo labiau tampame priklausomi nuo vartojamų produktų, tuo didesnis pelnas pardavėjams ir gamintojams. Ką tai turi bendra su laime?

Kalbant apie tokią iš pažiūros paprastą ir gana materialią sąvoką kaip kūno grožis, jei nenorime slysti paviršiumi, tiesiog privalome bent pažvelgti į tas sritis, kuriose vyksta esminiai dalykai. „Kokie?“ – galbūt paklausite jūs. Tarkim tokie, kuriuos suvokus lengviau atsakyti į klausimus, dėl ko *nutrūkstama* laikantis dietos ar neprisiverčiama padaryti nė elementariausios mankštos. O jei nepavyksta net tokie pamatiniai dalykai kaip energijos „pajamų“ (maisto) ir „išlaidų“ (judėjimo, sporto) darna, apie ką daugiau apskritai galima kalbėti? Kaip ketinate statyti savo gyvenimo rūmo sienas, jei net nepadėjote pamatų?

## Asmeninės laisvės link

Todėl prieš imantis techninių veiksmų – ką ir kokiais kiekiais valgyti, kaip ir kiek mankštintis ir t. t., pirmiausia turime pakeisti mąstymą ir įsitikinti, kad jis tarnauja mūsų pačių pasirinktiems, o ne kitų primestiems tikslams. Kitaip sakant, pirmas žingsnis į sveikatą ir kūno grožį, į sėkmę ir pasitenkinimą – laimę plačiąja prasme – visada prasideda nuo poreikio kontroliuoti asmeninį gyvenimą. Tai vadinu asmenine laisve. Kol jūsų „asmeninis kompiuteris“ pilnas virusų, o minčių „ūkyje“ nėra aiškumo ir tvarkos, nesitikėkite, kad tvarka – sveikata, grožis, gerovė – nežinia iš kur ims ir atsiras savaime.

## Nuobodulys = storas pilvas

Daug metų gilindamasis į „kultūringo“ kūno (taip esu linkęs vadinti sveiką ir gražiai atrodančią fizinę žmogaus dalį) funkcionavimą ir

**Kurti „kultūringą“ kūną –  
daugiau nei laisvalaikio pramoga,  
tai svarbiausia sąlyga išlikti.**

puoselėjimą, vis labiau įsitikindavau, kad dažniausiai esame linkę susikoncentruoti į pasekmes ir visiškai nesigiliname ar nepakankamai

gilinamės į priežastis. Tarkim, susidūrę su nutukimu, didžiąja mūsų laikų ir šiuolaikinės vakarietiškos kultūros rykšte, paprastai skubame įnikti į įvairiausias dietas ir mankštas, taip tikėdamiesi bemaž mechanškai sudeginti susikaupusius riebalus, bet nė nesukame galvos, dėl kokių priežasčių jų atsirado. Geriausiu atveju paminima sulėtėjusi medžiagų apykaita... O kodėl ji lėtėja? Gal esama veiksmių, dėl kurių ji imtų ir vėl pagreitėtų? Kodėl būdami jauni ir seksualiai itin aktyvūs būname gražiausi, o vėliau, kai aistros aprimsta ir mūsų kadaise audringa jausmų jūra labiau primena pelkę, mes prisitaikome prie tokio pasyvaus būvio ir net išvaizda tampame panašūs į pelkių gyventojus? Riebius, tingius ir be jokios elegancijos. Be aistros, azarto, gyvybinės ugnies. Net nustembi suvokę, kiek daug laiko ir pastangų skiriame, kad mūsų gyvenimas taptų nuobodus ir gličiai vėsus, užuot žaižaravę ir degę tarsi tūkstančiai žvaigždžių besibaigiančios vasaros danguje...

Kodėl po skyrybų buvę situoktiniai taip dažnai iš naujo ima ir sužydi, kartais taip ryškiai, kad vėl pastebi ir atranda vienas kitą?