

Ieva Gerčienė

TAPK SAVO APETITO,
MINČIŲ IR KŪNO
ŠEIMININKE!



LIEKNĖJU
PASKUTINĮ
KARTĄ

Alma littera

IŽANGA

Sveika, mielioti! Džiaugiuosi galėdama su Jumis bendrauti. Jei jau skaitote šias knygos eilutes, matyt, vis dar ieškote to vienintelio veiksmingo būdo, kaip pagaliau sulieknėti. Gal su nepageidaujamais kilogramais kovojate metų metus, jau net nebežinodama, ko griebtis? O galbūt ir vėl nusivylėte viena iš dietų ir nusprendėte pabandyti ką nors naujo, kitokio? Gal esate jauna mama, kuri niekaip negali susitvarkyti su priaugtais per nėštumą kilogramais? O gal Jūs jau pasiekėte norimą svorį, bet vis negalite atsikratyti nuolatinių minčių apie maistą, bijote, kad vėl priaugsite numestus kilogramus, ir nė nenujaučiate taip išsvajotos laisvės?

Kad ir kokia būtų Jūsų istorija, jei jau įsigijote šią knygą, vadinasi, ieškote sprendimų. Jūs esate pasirengusi permainsoms, ir aš labai nuoširdžiai Jus sveikinu! Tvirtai tikiu, kad Jūs galite sulieknėti tiek, kiek norite, ir lengvai tą svorį išlaikyti. Ši knyga atskleis Jums, kaip tai padaryti.

Į lieknėjimo programą sudėjau visą savo ir savo klienčių sėkmingo lieknėjimo patirtį ir dar daugiau. Žinau, jei nuoširdžiai laikysitės lengvai įvykdomų rekomendacijų, jau gana greitai džiaugsitės mažėjančiu kūno svoriu bei apimtimis.

Aš iš tiesų labai vertinu tai, kad dar kartą pasiryžote pabandyti ir investavote į šią programą. Užtikrinu, Jūsų išleisti pinigai atsipirks neišmatuojamai. Ir kas galėtų įvertinti laisvės jausmą, kuris aplanko suvokus: *Aš pagaliau sulieknėjau!*

Kad mano sukurta programa duotų patį geriausią rezultatą, atitinkamai nusiteikite. Nuo to labai priklauso Jūsų lieknėjimo sėkmė. Tik nelaikykite šios programos dar viena dieta.

Nuspręskite lieknėti kartą ir visiems laikams!

Mano didžiausias palinkėjimas – žiūrėti į šią įgūdžių formavimo sistemą kaip į naują ir be galo svarbų dalyką, kurį turite išstudijuoti ir perprasti. Žinoma, tai įvyks tik tuomet, jei atsidavusi laikysitės mano patarimų.

Svarbu!

Ši knyga padės sulieknėti ne visoms. Kad rezultatas būtų pats geriausias, svarbu ne tik laikytis programos rekomendacijų, bet ir ugdytis tam tikras savybes. Jūs turėsite būti kantri. Juk nereikalingus kilogramus užsiauginote ir netinkamus įpročius įgijote ne per dieną, mėnesį ar metus. Todėl norint sulieknėti reikės laiko. Taip pat labai svarbu būti atkakliai. Dar tik skaitote knygos pradžią, o aš jau sakau, kad Jūsų lieknėjimo kelyje tikrai bus duobių ir ne kartą suklupsite. Juk mokysitės naujų dalykų, tad visiškai natūralu, jei pradžioje kartais klysite. Tai gi, palinkėsiu Jums atkaklumo, kad ištikus nesėkmei rastumėte jėgų atsitiesti.

Kitas svarbus dalykas – pasitikėti manimi ir mano sukurta programa. Žinau, tai nėra paprasta. Tikrai sunku vėl patikėti, kai jau ne kartą nusivylėte. Bet nesėkmingi bandymai nereiškia, kad dar sykį nepasiseks. Be galo svarbu yra nusiteikti sėkmei. Juk kai netikime, kad pasieksime tikslą, nededame visų pastangų ir pasiduodame susidūrusios su menkiausia kliūtimi. Tačiau aš pamažu Jus vesiu naujuoju keliu, kad taptumėte liekna, sveika ir laiminga. Tiesiog tikėkite ir, jeigu sąžiningai laikysitės paprastų patarimų, netrukus džiaugsitės teigiamais pokyčiais. Aš tikrai tuo tikiu! Pasitikėkite savimi, manimi, mano sukurta programa ir neskubėdama ženkite žingsnelį po žingsnelio.

Programa sudaryta taip, kad būtų lengva ne tik lieknėjant, bet ir vėliau. Ji atskleis, kaip išsiugdyti naujus mitybos, gyvenimo būdo ir mąstymo įpročius. Jei nuoširdžiai įsigilinsite

į pateiktas rekomendacijas ir sąžiningai jų laikysitės, tai gali būti paskutinis kartas, kai Jums reikės atsikratyti nepageidaujamo svorio.

„Lieknėju paskutinį kartą“ – tai ne tušti žodžiai. Kaip tik tai sau kartodavau sunkiausiomis akimirkomis, kai jau norėdavau viską mesti ir grįžti prie netinkamų įpročių. Sunkiomis minutėmis sau primindavau, kad šis kartas tikrai bus paskutinis, todėl nė neketinu pasiduoti, ir vis pasižadėdavau judėti pirmyn. Pažadą reikėjo atnaujinti dar daug kartų, bet savo tikslą pasiekiau. Pagaliau galiu džiaugtis gyvenimu negalvodama apie kiekvieną kąsnį ir, svarbiausia, jaučiuosi laisva. Pagaliau mėgaujuosi gyvenimu tikrąja šio žodžio prasme, nešvaistydama brangios gyvybinės energijos mintims apie nereikalingus kilogramus.

Rašydama knygą nuolat galvojau apie Jus. Stengiausi visą informaciją pateikti kuo suprantamiau ir paprasčiau. **Mano pagrindinis ir svarbiausias tikslas – kad Jūs pagaliau sulieknėtumėte kartą ir visiems laikams.** Labai to noriu. Kiekviename eilutėje sudėtas mano didelis noras ir palinkėjimai, kad taip ir nutiktų. Tiesą sakant, aš net nebūčiau pradėjusi kurti šios lieknėjimo programos, jeigu nebūčiau turėjusi tokio tikslo. Nematau prasmės siūlyti tai, kas duoda tik laikinus rezultatus. Tai prieštarautų tam, kuo tikiu. Geriau nei kas kitas žinau, kaip sunku yra bandyti siekti tikslo ir vis nusivilti, kaip sunku įveikti tą jausmą, kad ir vėl nepasisekė...

Jūs turite priimti rimtą sprendimą. **Pasižadėkite, kad tvirtai laikysitės programos.**

Gali būti, kad po pusmečio ši programa jau bus kiek kitočia. Gal ją patobulinsiu ir papildysiu. Tačiau į dabartinę sudėjau viską, ką žinau, patyriau ir ko išmokau. Taigi dalijuosi geriausiais savo, savo artimųjų ir klienčių patarimais, padėjusiais pasiekti puikių rezultatų.

MANO ISTORIJA

Esu ne tik holistinio lieknėjimo konsultantė, bet ir turiu daug asmeninės svorio kontroliavimo patirties.

Visada buvau aktyvi ir sveika. Daug kuo domėjausi, kasdien po pamokų lėkdavau į kokį nors būrelį, žodžiu, buvau nuolat užsiėmusi. Iki ankstyvos paauglystės, kaip turbūt ir daugelis, neturėjau minčių apie lieknėjimą, kilogramus, dietas ir kitas su tuo susijusias temas, nes nebuvau iš tų žmonių, kurie stambūs nuo vaikystės. Artimoje aplinkoje niekas apie tai nekalbėdavo. Ir tos temos tada nebuvo tokios populiarios ir dažnos kaip dabar.

Nepasitenkinimo savimi užuomazgų, manau, atsirado tada, kai pradėjau moteriškėti anksčiau už savo bendraamžes. Tada nebuvau stambi, bet tarp savo dar vaikiškos figūros draugių atrodžiau vyresnė ir moteriškesnė.

Mano paauglystė praėjo tais laikais, kai parduotuvėje negalėjai įsigyti ko panorėjusi. Bet tėvai turėjo verslą, tad važinėdavo į užsienį ir parveždavo tokių nematytų naujienų kaip bulvių traškučiai, įvairūs sausainiai, šokoladai. Visi šie skanėstai nebuvo nei slepiami, nei draudžiami. Nė nepastebėjau, kaip jie tapo kasdieniu mano maistu. Valgydavau juos tikrai ne iš alčio. Tiesiog grįžusi iš mokyklos namie būdavau viena ir vis norėdavosi ko nors užkrimsti. Nepajusdavau, kaip sušlamšdavau nemažą pakuotę traškučių ir visą pieninio šokolado plytelę.

Tai tapo įpročiu. Net minties nekilo, kad tai blogas maistas ir reikėtų jo valgyti mažiau. Neturėjau jokio supratimo, iš kur tie nereikalingi kilogramai. Dabar toks pareiškimas skamba naivokai. Bet prieš gerus 18 metų nebuvo tiek informacijos apie sveiką mitybą. O ir internetas buvo tolimesnis ateitis. Galų gale man tos temos ir nerūpėjo. Nepastebėjau ir augančių kilogramų. Jaučiausi gerai. Iš artimųjų irgi nesulaukiau jokių pastabų ar priekaištų.

Lūžis, manau, įvyko, kai bendraamžis palygino mane su geriausia drauge sakydamas, kad ji gražesnė, nes lieknesnė. Turbūt nereikia nė sakyti, kaip skaudžiai reaguojame į panašias pastabas paauglystėje. Viską priimame labai asmeniškai ir tiesiogiai. Iki tol niekada negalvojau, kad lieknesnė reiškia gražesnė. Tuomet nebuvo eskaluojamas lieknumo ir grožio kultas, nebuvo ir žurnalų, kuriuose būtų garbinamos lieknos didesnių ar mažesnių žvaigždžių figūros.

Iki šiol negaliu patikėti, kad tie nekalti žodžiai paskatino pradėti kovą su kilogramais, ir ji truko beveik 15 metų. Nejučia pradėjau lyginti save su bendraamžėmis. Su liūdesiu turėjau pripažinti, kad esu už daugelį jų stambesnė. Kitaip tariant – negražesnė...

Sakoma, kad kas ieško, tas randa. Man pro akis nepraslysdavo informacija apie įvairius lieknėjimo būdus. Neturėjau supratimo apie tai, kas sveika, todėl bandžiau viską, kas pakliuvo. Troškau kuo greičiau susigrąžinti buvusią išvaizdą. Iš mamos draugės sužinojau apie delčios dietą, pagal kurią septynias dienas reikia valgyti vis kitokią vienos rūšies maistą, o vieną dieną gerti tik vandenį. Draugai net juokaudavo, kad, norint sutaupyti, mane į svečius reikia kviesti vandens dieną. Vėliau išbandžiau kopūstų sriubos, japonišką, Atkinsono ir dar bala žino kokią dietą. Visų pavadinimų net neprisimenu. Nė vienos iš jų iki galo neįgyvendinau ir, aišku, dėl to jausdavaisi tik dar blogiau.

Mokydamasi paskutinėse mokyklos klasėse, pradėjau lankyti sporto klubą. Sportavau atidžiai prižiūrima trenerio. Jis man patarė skaičiuoti kalorijas. Pamažu pradėjau lieknėti ir vėl sau patikti. Iš aplinkinių sulaukiau daug dėmesio ir pagyrų, kad išgražėjau.

Regis, pagaliau atrodžiau taip, kaip norėjau, bet taip lauktos vidinės ramybės ir pasitenkinimo kažkodėl nejaučiau. Vidinis skaičiuotuvus skaičiavo kiekvieno suvalgyto kąsnio

kalorijas. Jeigu numatytą kiekį viršydavau, prisidėdavo dar ir kaltės jausmas. Per pastaruosius keliolika metų mano svoris tai didėjo, tai mažėjo daugybę kartų. Paklaida buvo gana didelė – 15–20 kg į vieną arba į kitą pusę.

Ir toliau mėginau naujausias dietas ir sporto rūšis. Riebalų gramai, taškų dieta, liekninamasis kvėpavimas, joga, aerobika, treniruokliai, važinėjimas dviračiu... Turėjau krūvą iškarpu iš žurnalų su įvairiais pratimais, lieknėjimo istorijomis, dietomis. Būsimas vyras jas vadindavo „juodaisiais sąrašais“. Griebdavau si jų tada, kai numestus kilogramus, kaip visada, priaugdavau.

Iki šiol esu dėkinga savo vyrui už begalinį palaikymą ir supratimą. Jis ne kartą matė mane ašarojančią. Galiu tik įsivaizduoti, kaip jam buvo sunku suprasti mano kančias. Juk tai tik maistas. Tačiau man tai buvo kur kas daugiau! Visiškai nekontroliavau šios savo gyvenimo srities. Jau nebemokėjau valgyti taip kaip normalūs žmonės.

Maistas man buvo tik draudžiamas arba leidžiamas, nekaloringas arba kaloringas. Neatsispyrimas ledams, šokoladui, pyragėliams man reiškė nesėkmę, apimdavo kaltę ir beviltiškumą. Jeigu pasiduodavau pagundai, privalgydavau jų be galo daug manydama, kad nuo rytojaus juk vėl susiimsiu ir maitinsiuosi tinkamai. Dažnai tai darydavau viena, nes net mano supratingasis vyras, ko gero, nebūtų supratęs, kaip įmanoma sukimšti šitiek maisto. Vienu kartu galėdavau suvalgyti dėžę ledų ir didžiausią maišą traškučių. Tada vėl norėdavosi saldaus, ir taip be galo, kol skrandis prisipildydavo taip, kad pasidarydavo bloga. Įkalčius sudėdavau į maišelį ir išnešdavau į lauko konteinerį... Nemoku žodžiais nusakyti, kaip blogai tokiais atvejais jausdavausi. Verkdavau iš beviltiškumo ir nežinojimo, ko griebtis. Tokiomis akimirkomis norėdavau tik užsidaryti ir nieko nematyti. Atrodė, visi mato, kad ir vėl sustorėjau. Tai veikė visas mano gyvenimo sritis. Jaučiau kaltę ir gėdą, ir vis stipriau po kiekvieno panašaus atvejo.

Priėjusi tokią ribą, turėjau du pasirinkimus: susitaikyti su esama padėtimi ir toliau taip gyventi arba atrasti būdą, kaip vėl tapti savo minčių, apetito ir kūno šeimininke. Aš pasirinkau antrąjį variantą. Toliau taip gyventi tiesiog negalėjau. Tai būtų reiškę, kad ir toliau tik egzistuosiu nuo vieno iki kito nesėkmingo bandymo sulieknėti. Niekaip negalėjau su tuo susitaikyti! Aiškiai žinojau, ko noriu: laisvės, vidinės ramybės. Beprotiškai troškau vėl jausti gyvenimo džiaugsmą.

Šiandien drąsiai sakau: *Man pavyko!* Aš turiu tai, ko taip norėjau, ir dar daugiau. Norimą svorį pasiekiau lengviausiu ir natūraliausiu būdu. Ieškodama man tinkančio, perskaičiau krūvas knygų, lankiausi seminaruose, išbandžiau daugybę įvairių patarimų. Jausdama, kad einu teisingu keliu, nusprendžiau žengti dar vieną žingsnį. Žinojau, kad, radusi visus trūkstamus atsakymus, aš norėsiu tuo pasidalyti ir su kitais. Investavau į specialius kursus, kuriuos baigusi galėjau pradėti dirbti su norinčiais lieknėti. Užtrukau tikrai ilgai, kol pagaliau suvokiau, kodėl vieni lieknėjimo būdai niekam tikę ir net žaloja organizmą, o kiti ne tik padeda sulieknėti, bet ir lemia gerą sveikatą bei puikią savijautą. Pagaliau supratau, kad neužtenka riboti mitybą ir sportuoti iki nukritimo. Taip gali ir visą gyvenimą neprisikasti prie pačios esmės. Šis suvokimas man buvo kaip šaltas dušas. Aš negalėjau nuslėpti savo entuziazmo. Pagaliau jaučiausi laisva atsikračiusi to, kas mane varžė tiek metų!

Dabar aš jau moku valgyti taip, kaip valgo tie, kurie niekada neturėjo antsvorio. Jiems tai išeina natūraliai, o man reikėjo mokytis. Tačiau aš kantriai tai dariau, nes kas savaitę jaučiausi vis geriau. Laikui bėgant, stiprėjo jausmas, kad mane kontroliuoja ne maistas ir ne mintys apie lieknėjimą. Aš vis labiau jaučiausi savo kūno ir minčių šeimininke. Skaitykite toliau, ir aš Jums žingsnis po žingsnio atskleisiu, kas man padėjo pagaliau išsivaduoti iš uždaro rato ir pradėti *gyventi!*

KODĖL NEPATARTINA LAIKYTIS DIETOS

Net ir labai norėdama negalėčiau prisiminti nieko pozityvaus iš tų laikų, kai laikydavausi mažo kaloringumo dietų. Būdama paauglė ir neturėdama jokių žinių apie sveiką mitybą, aš tiesiog bandydavau tai, kas būdavo siūloma populiariuose žurnaluose moterims. Daugeliui dietų būdinga tai, kad drastiškai reikia atsisakyti tam tikrų produktų ir staigiai pereiti prie kitokio gyvenimo būdo: nuolat save riboti ir laikytis griežtai nustatytų taisyklių, todėl tampame irzlesnės ir pažeidžiamesnės. Juk nelengva save kontroliuoti, kai visą laiką jautiesi alkana ir nelaiminga. Taip jausdamosi mes tampame ūmios ir labai lengvai prarandame kantrybę. Nuo to dažnai kenčia patys artimiausi, tokio mūsų elgesio nenusipelnę žmonės.

Ilga griežta dieta neigiamai veikia mūsų imuninę sistemą. Organizmas, kai negauna gyvybiškai būtinų medžiagų, tampa neatsparus peršalimui, nesugeba pasipriešinti įvairioms infekcijoms. Maisto trūkumas blogina miegą. Būtinų medžiagų stoka veikia smegenis. Aš vis dar prisimenu vidury nakties pažadindavusį alkio jausmą, kai gurgiantis skrandis neleisdavo užmigti. O studijuodama daug sunkiau susikaupdavau ir įsimindavau naują informaciją, neišlaikydavau dėmesio.

Turbūt nebūtumėte pagalvojusi, kad laikantis dietos gali pradėti varginti depresija: dėl blogos savijautos dažna nemato šviesių spalvų ir jaučiasi vieniša. Tampa sunku mėgautis bičiulių draugija, nes per vakarėlius visada yra gardaus maisto ir nepakeliamai sunku jo tiek matyti.

Dieta gali suryti daug brangaus Jūsų laiko, kai tenka gaminti dvejus pietus ir dvi vakarienes: atskirai sau ir šeimai. Tuo gyvenimo etapu, kai laikydavausi įvairių dietų, aš dar neturėjau šeimos, tad laiko klausimas man nebuvo toks aktualus. Galėjau tik įsivaizduoti, kaip sudėtinga derinti dietą su šeiminiu gyvenimu. Juk reikia atsiriboti ir gyventi tarsi atskirą

gyvenimą. Ir kokia turėtų būti kančia – gaminti gardų maistą ir žinoti, kad negalėsi jo valgyti!

Dietos – tai vienas didžiausių pasitikėjimo savimi griovėjų, nes beveik neįmanoma nuolat sąžiningai laikytis griežtų nurodymų, o kas kartą nusidėjus jaučiamasi vis blogiau ir blogiau. Dažniausiai numestas svoris grįžta, o tai dar labiau apsunkina padėtį.

Net trumpalaikis griežtas maisto ribojimas didina mitybos sutrikimų riziką. Iš pradžių galite galvoti, kad tik savaitę ar mėnesį laikysitės dietos ir vėl grįšite prie normalaus savo gyvenimo. Deja, viskas ne taip paprasta. Jūs pradodate maistą ir valgymą matyti kitoje šviesoje. Per tą laiką, kol laikėtės dietos, spėjote įprasti prie alkio. Atsiranda baimė suvalgyti per daug ir netgi pajusti natūralų sotumą.

Ernestos patirtis

Ernestos istoriją galėčiau pavadinti tipiška. Sulaukusi vos dvidešimties, ji susirūpino savo kūno formomis. Pažįstama trenerė sudarė griežtą mitybos ir treniruočių grafiką. Apribojimai buvo labai griežti, be galimybės valgyti bent šiek tiek mėgstamo maisto. Tai buvo įprasta griežta, sportininkams skirta dieta. Ernesta jos laikėsi sąžiningai ir sportavo pagal jai sudarytą programą. Iš tiesų džiaugėsi rezultatais – per gana trumpą laiką atsikratė nepageidaujamų kilogramų. Tačiau... vos tik ėmė valgyti įprastą maistą, suprato, kad jau nebegalės į jį žiūrėti taip, kaip anksčiau. Jai prasidėjo persivalgymo priepuoliai, nevaldomai traukė saldumynai, numestas svoris pradėjo augti. Apimta panikos Ernesta dar išbandė ne vieną dietą ir net nepajuto, kaip įsisuko į užburto ratą: arba laikėsi dietos, arba, atleidusi vadeles, neįstengdavo sustoti valgyti.

Bėda ta, kad dietos nieko nemoko. Baigus laikytis dietos, dažniausiai grįžtama prie senų mitybos įpročių. Argi ne absurdiška tikėtis, kad keliolikos dienų dieta stebuklingai pakeis kūną, susiformavusį per metų metus dėl tam tikrų mitybos ir

gyvenimo būdo įpročių? Kas paprastai nutinka baigus laikytis dietos? Grįžtama prie „normalaus“ gyvenimo. Rezultatas toks, kaip ir iki dietos: laikydamosi dietos neatsikratėme antsvorį lėmusių įpročių, taigi ir vėl suapvalėjome.

Galėčiau tęsti be galo... Jeigu Jums daugiau nei kartą teko laikytis kokios nors dietos, ko gero, esate išgyvenusi ne vieną mano aprašytą situaciją ir pajutusi neigiamą dietos poveikį. Todėl aš primygtinai raginu visam laikui pamiršti dietas. Jūs *tai* jau išbandėte ir žinote, kad *tai* neveikia. Pats laikas atversti naują savo gyvenimo puslapį.

MANO SUKURTO METODO SĖKMĖS PASLAPTIS

Priimta manyti, kad sportas ir sveika mityba yra pagrindinės sąlygos norint pasiekti trokštamą svorį. Deja, tai tik dalis tiesos. Jeigu tai yra taip paprasta, kodėl tiek daug žmonių vis bando sulieknėti ir, deja, nesėkmingai? Kodėl tiek nuostabių vyrų ir moterų švaisto gražiausius savo gyvenimo metus bergždžiai kovodami su nepageidaujamais kilogramais? Juk reikėtų tik daugiau judėti ir sveikiau maitintis! Atsakymas labai paprastas: nors fizinė veikla ir subalansuota mityba yra svarbu, tai tik išorinės situacijos gerinimo priemonės. Tai galėčiau palyginti su vaistų nuo skausmo vartojimu: jie tik numalšina skausmą, o skausmo priežastis niekur nedingsta. Man pačiai prireikė daugybės metų, kad šitą suprasčiau. Aš labai gerai žinojau, koks maistas sveikas, o koks ne. Galėjau dalyti patarimus kitiems. Valios sportuoti man irgi netrūko. Tai kodėl, turint, rodos, visas reikiamas žinias, man nesisekė jų taikyti? Mat reikalo esmė slypi daug giliau.

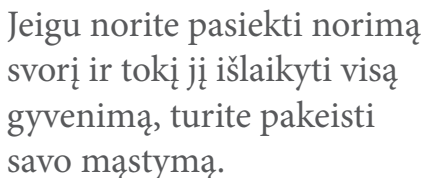
Taigi, jeigu nebus pašalinta skausmo priežastis, jis vis grįš. Suvartojus galybę vaistų, skausmas niekur nedings, nes niekur

nedingo jo priežastis. Vos tik pašalinsite skausmo priežastį, galėsite pamiršti ir vaistus. Jums jų tiesiog nebereikės.

Lygiai tas pat ir norint pagaliau sulieknėti. Laikantis griežčiausių mitybos planų ir be galo daug sportuojant galima pasiekti norimą svorį, bet jis vis tiek grįš, nes tai, kas lėmė antsvorį, išliko. Gal kas pasakys, kad nereikalingų kilogramų atsirado dėl netinkamos mitybos ir nejudrumo, ir jie bus teisūs, bet tik iš dalies.

Taip mes prisikasėme prie esmių esmės. Vienokį ar kitokį mūsų elgesį lemia įvairūs įsitikinimai, tam tikras požiūris ir daugybė kitų priežasčių. Jeigu norite pasiekti norimą svorį ir tokį jį išlaikyti visą gyvenimą, turite pakeisti savo mąstymą. Apie tai ir yra ši programa.

Daugeliui niekaip nepavyksta išlaikyti norimo svorio dėl keleto pagrindinių priežasčių. Programa sudaryta iš žingsnių joms šalinti. Aš Jums padėsiu įveikti neigiamus mąstymo ir elgesio modelius, ir Jūs negalėsite patikėti, kad tai taip paprasta.



Jeigu norite pasiekti norimą svorį ir tokį jį išlaikyti visą gyvenimą, turite pakeisti savo mąstymą.

KĄ JUMS REIKĖS DARYTI

Kai vartoju žodį „paprasta“, dar nereiškia, kad Jums nieko nereikės daryti ir viskas įvyks savaime. Kartą viena mano klientė pajuokavo, kad būtų nuostabu lieknėti vien tik kalbant su manimi.

Deja, įsigijusi ir tik perskaičiusi šią knygą lieknėti nepradėsite. Vien žinios negarantuos norimo rezultato. Svoris ims kristi tik atsidavusiai pradėjus taikyti programos žingsnius. Pastangų tikrai reikės, bet tai bus ne tas pats, kas lieknėti laikantis griežtos dietos ar vadovautis konkrečiais mitybos planais. Jums nereikės kęsti alkio, sukti galvos, iš kur gauti produktų įmantriems patiekalams, nereikės nieko sverti ar matuoti. Ir tai nebus taip sunku, kaip nenusižengti griežtai dietai.

Prireiks neišvengiamai daug padaryti, norint su šaknimis išrauti įsisenėjusius, antsvorį lėmusius įpročius. Tačiau tai bus neįkainojama investicija į save, savo ateitį, gerą savijautą. Suskaičiuokite, kiek metų sugaišote įvairiems nesėkmingiems lieknėjimo būdams. Ir visa tai tik tam, kad ir vėl ieškotumėte išeities. Pasiryžkite atkakliai laikytis programoje pateiktų rekomendacijų, nes tai nebus nesėkmingas brangų laiką atimantis bandymas. Darbas su savimi duos dividendų visam gyvenimui. Juolab kad ne tiek daug laiko ir reikės – vos keliolikos minučių per dieną.

KAIP LAIKYTIŠ PROGRAMOS, KAD REZULTATAS BŪTŲ PATS GERIAUSIAS

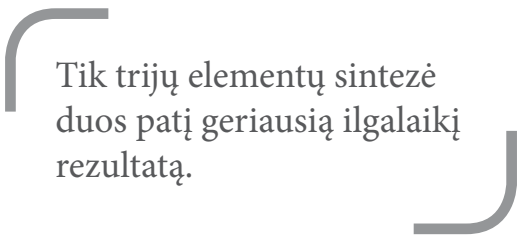
Žinau, kad Jums bus labai smalsu iš karto perskaityti visus programos žingsnius. Bet vos tik tai padarysite, grįžkite prie I žingsnio ir pradėkite būtent nuo jo. Kitą savaitę perskaitykite II žingsnį ir imkitės nurodymų. Programa sukurta taip, kad Jūs palaipsniui keistumėte savo įpročius. Jums būtų daug naudingiau susitelkti į vieną užduotį ir ją vykdyti. Geriausių rezultatų pasieksite kompleksiskai taikydama visas rekomendacijas iš karto. Tačiau to neįmanoma pasiekti per vieną dieną. Reikiamą informaciją įsisavinkite pamažu. Pasibaigus

septynioms programos savaitėms, jau darysite viską, ko reikia, kad pagaliau sulieknėtumėte.

Tiesa, judėti į priekį galite nebūtinai kas savaitę. Stebėkite, kaip Jums sekasi, kaip jaučiatės, ir pagal tai pasirinkite lieknėjimo tempą. Gal pirmųjų programos žingsnių rekomendacijomis suskubsite vadovautis kuo greičiau, o vėliau pajusite, kad norite šiek tiek sulėtinti tempą. Viskas gerai. Taip ir darykite. Tiesa, aš nepatarčiau vieno programos žingsnio laikyti ilgiau nei dvi savaites. Kai išeisite visą lieknėjimo programą, visada galėsite grįžti ir dar padirbėti.

Taigi mano programos tikslas labai aiškus – suteikti Jums visą reikiamą informaciją, kad įgijusi naujų įpročių pradėtumėte lieknėti ir toliau tai sėkmingai darytumėte. Tai ne greitas svorio metimo planas, kurį įgyvendinus grįžtama prie įprasto gyvenimo būdo, o įžanga į naują gyvenimą, kur būsite liekna, sveika, laiminga. Jūs lieknėsite jau nuo programos I žingsnio.

Kiekvieną savaitę mes keisime mitybą, mąstymą ir fizinę veiklą. Jau minėjau, kad tik šių trijų elementų sintezė duos patį geriausią ilgalaikį rezultatą. Aptarsime kiekvieną iš jų atskirai.



Tik trijų elementų sintezė duos patį geriausią ilgalaikį rezultatą.

TRYS ELEMENTAI

- **Mityba**

Turbūt dar niekada apie maistą ir sveiką mitybą nebuvo rašoma tiek daug. Šiais laikais bene populiariausias visų rūpestis – ką valgyti? Informacijos yra tiek daug ir tokios įvairios, kad paprastam žmogui labai lengva joje pasiklysti. Labiausiai klaidina tai, kad vieni teigia, jog sveikiausia maitintis atsižvelgiant į savo kraujo grupę, kiti – kad sveikas yra tik žalias ir termišškai neapdorotas maistas, treči propaguoja vegetarizmo idėjas, dar kiti valgo tik tam tikru paros metu.

Kiekvieną savaitę Jūs palaipsniui keisite savo mitybą, kad ji taptų sveikesnė ir padėtų lieknėti. Pažadu: Jums nereikės pulti į kraštutinumus ir jaustis balta alkana varna su draugais vakarėlyje, nes ten nėra Jums leistino maisto. Visi patarimai, susiję su mityba, yra tradiciškai priimtini ir nepriklauso nė vienam populiariam lieknėjimo būdai. Jie buvo žinomi jau prieš daugelį metų ir, tikėtina, jais bus ir toliau vadovojamasi.

Mityba, norint sulieknėti, yra labai svarbi. Kai paauglystėje pirmąkart pradėjau lankyti sporto klubą, iš trenerio išgirdau: lieknėjant sportas padeda tik 20 proc., mityba – 80 proc. Bet reikia ir tinkamai maitintis, ir sportuoti. Aišku, mityba svarbiau už sportą. Tuo ne kartą teko įsitikinti ir man pačiai. Mano gyvenime yra buvę, kai tikrai daug sportavau, bet rezultatų nebuvo. Tiesą sakant, aš vis stambėjau, nes valgiau viską iš eilės ir nė kiek savęs neribojau.

Taigi, norint sėkmingai sulieknėti, labai svarbu pakeisti savo mitybą, bet tikrai nereikės iš karto pereiti prie kitokios. Tas perėjimas bus laipsniškas ir kuo natūralesnis. Nors pateikiu labai aiškias mitybos rekomendacijas, knygoje nerasite žodžių „draudžiama“ ir „leidžiama“. Mano sukurtas

lieknėjimo būdas ne griežta dieta, o viso gyvenimo įpročių formavimo sistema. Jeigu kalbame apie rekomendacijas, kurių reikės laikytis visą gyvenimą, apie jokių draudimų negali būti nė kalbos. Argi įmanoma sau ką nors drausti visą gyvenimą?

Tikriausiai esate išbandžiusi ne vieną lieknėjimo būdą, kai reikėjo sau ką nors drausti. Gal tai buvo produktai, kurių nebuvo galima valgyti, arba draudėte sau valgyti po tam tikros valandos. O galbūt užsibrėžėte neviršyti tam tikro kalorijų skaičiaus.

Jei vis dar ieškote būdų, kaip sulieknėti, manau, draudimų Jūs nepaisėte. Ir tai visiškai natūralu. Žmogaus prigimtis – būti laisvam. Jis laisvas rinktis, laisvas mąstyti, laisvas pats nuspręsti, ką ir kada jam valgyti. Todėl visiškai natūralu, kad vos atsiranda draudimų ir apribojimų, mes pradame priešintis. Ne veltui ir posakis: „Uždraustas vaisius saldesnis.“

Taigi, laikydamosi mano programos, Jūs, užuot sau ką nors draudusi, mokysitės *sąmoningai rinktis* tai, kas geriausia Jūsų kūnui ir padeda veiksmingai lieknėti. Vadoaudamosi mano pateiktomis mitybos rekomendacijomis, sėkmingai lieknėsite nejausdama, kad sau ką draudžiate ar esate verčiama ko nors atsisakyti. Prie to mes eisime ramiai, pamažu, ir nė nepajusite, kaip Jums taps natūralu ir lengva sveikiau maitintis.

• Mąstymas

Mano patirtis rodo, kad svarbiausias dalykas, norint sėkmingai sulieknėti, yra mąstymas. Aš visada kartoju, kad lieknėti pradama galvoje. Jau minėjau, jog mityba lemia net 80 proc. sėkmės ir tik 20 proc. sportas. Pridėjus trečią lieknėjimo komponentą – mąstymą, jam atitenka 80 proc., o mityba ir sportas pasidalija 20 proc.

Man teko dirbti su profesionalia sportininke, kurios visas gyvenimas – sportas. Net ji, kasdien treniruodamasi, negalėjo pasiekti norimo svorio. Pertvarkiusi mąstymą, pašalinusi pagrindinius trukdžius, apie kuriuos pasakysiu vėliau, ji kuo gražiausiai ėmė mesti svorį.

Tai, kas dedasi mūsų galvoje, turi tiesioginę ir lemiamą reikšmę, ar sulieknėsime ir ar sulieknėjusios išlaikysime tą svorį. Norint džiaugtis ilgalaikiais rezultatais, labai svarbu keisti savo požiūrį į maistą, į save ir valgymą apskritai. Be to, reikia atsikratyti varžančių įsitikinimų, nes jie trukdo lieknėti. Taip pat būtina šalinti priežastis, skatinančias persivalgyti, ir atrasti stiprią motyvaciją, kuri padėtų sąžiningai laikytis rekomendacijų. Visa tai ir dar daugiau Jūs ir darysite laikydamasi mano sukurtos programos.

• Fizinė veikla

Tai trečias sėkmingo lieknėjimo formulės elementas. Jums gali kilti klausimas: kam reikalinga fizinė veikla, jeigu labai svarbu yra mityba ir dar labiau mąstymas? Sportas bus bejėgis, jeigu maitinsimės bet kaip. Tačiau tai be galo geras pagalbininkas lieknėjant, jei laikysitės pateiktų mitybos ir mąstymo koregavimo rekomendacijų.

Dažnai mes mėgstame prisigalvoti daugybę priežasčių, kad tik nereikėtų mankštintis. Viena iš populiariausių – „neturiu laiko“. Bet tai tik pretekstas išvengti fizinės veiklos. Mūsų tikslas – kad Jūs po 1 valandą 3 kartus per savaitę aktyviai pajudėtumėte. To mes sieksime pamažu, ypač jei jau seniai aktyviau nesimankštinate. Jeigu sportas kelia neigiamų asociacijų, pats laikas keisti požiūrį! Jums visai nebūtina prakaituoti sporto klube ar sukti ratus aplink stadioną. Svarbiausia atrasti veiklą, kuri teiktų malonumą ir priverstų tankiau plakti širdį. Tai gali būti ir paprasčiausias spartus vaikščiojimas ar šokiai namie pagal mėgstamą muziką.

Taigi norint sulieknėti, svarbu reguliariai judėti, nes

- judant deginamos kalorijos, o tai padeda greičiau lieknėti, antraip papildomos kalorijos virs riebalais;
- fizinė veikla greitina medžiagų apykaitą, o po treniruočių ji dar kelias valandas išlieka greitesnė;
- sportuojant stiprėja raumenys, o kuo daugiau kūne liešiosios masės (tai yra raumenų), tuo greitesne medžiagų apykaita galima džiaugtis;
- kai lieknėjama sportuojant, kūnas tampa daug tvirtesnis ir gražesnis, o oda stangresnė;
- reguliariai judančiam žmogui daug lengviau išlaikyti motyvaciją toliau laikytis programos rekomendacijų.

Jūsų lieknėjimo tikslas – kad kuo didesnis procentas prarasto svorio būtų riebalai. Jei vengsite sportuoti, tai padaryti bus beveik neįmanoma. Tik reguliari mankšta gali sustiprinti raumeninį audinį, kartu mažindama ir riebalinį.

KOKIU TEMPU MESTI SVORĮ?

Tai vienas iš dažniausių klausimų. Jums labai norisi kuo greičiau numesti visus nereikalingus kilogramus. Tačiau nepamirškite, per kiek užsiauginote papildomą svorį. Juk tai įvyko ne per vieną dieną ar mėnesį. Kokiu greičiu tirps kilogramai, priklauso ir nuo to, kiek šiuo metu sveriate ir kaip sąžiningai laikysitės mano rekomendacijų. Beje, jeigu sveriate daugiau, tai ir lieknėsite, matyt, greičiau.

Mano klientės, kurios sąžiningai laikosi rekomendacijų, numeta vidutiniškai po 4 kg per mėnesį. Tos, kurioms svorio reikia numesti labai nedaug, lieknėja šiek tiek lėčiau. Bet per daug nesusitelkite į lieknėjimo tempą. *Juk šį kartą lieknėjate paskutinį kartą ir visam laikui.* Svarbiausia kaskart pasisverus