

Lavija Šurnaitė

MAŽI
ĮPROČIAI –
DIDELI
POKYČIAI

KAIP GRAŽIAU ATRODYTI IR GERIAU JAUSTIS SAVAME KŪNE

Alma littera

TURINYS

I

DVIKOVA SU LĖKŠTE	13
KAVA. KAVA? KAVA!	17
BE MONOTONIJOS.	20
Mityba pagal kraujo grupę	21
Žaliavalgystė	24
Maisto derinimas	26
Veganiška savaitė	30
Noriu visko!	32
Alkio malonumas	33

II

MAŽOS SLAPTOS	
NUODĖMĖS	36
Lėkšta knyga ar filmas	37
<i>Popsas</i> jūsų grotuve	38
Dainavimas pro šalį	38
Laukiniai šokiai	39
Neplanuotas pirkinys	39
Uždraustas maistas	40
RECEPTAS NUO NEMIGOS –	
MANKŠTA	41
RYTO HITAS – VANDUO	
SU CITRINA.	45

III

LIEKNĖJIMAS PRASIDEDA	
PREKYBOS CENTRE.	49
GRAŽŪS ŽMONĖS UŽDIRBA	
DAUGIAU.	55
ĮPRASMINKITE	
TELEVIZORIAUS ŽIŪRĖJIMĄ .	59

IV

ŠVARA IR TVARKA	
JŪSŲ PILVE	62
GRYNO ORO DOZĖ –	
PAPRASTAI IR PATOGIAI	70
MANKŠTA LOVOJE	73

V

ŠALDYTUVO REIDAS	76
BĖGIMAS VS BĖGIMAS	78

VI

MAISTAS APSIMETĖLIS.	84
Vaisių sultys	85
Džiovinti vaisiai	86
Sausi pusryčių dribsniai	87
Varškės sūreliai	88
Jogurtai	89
Krabų lazdelės	91
Javainių batonėliai	92
Becukriai gaivieji gėrimai	93
Sušiai	94
NAMŲ RUOŠA –	
NUOSTABUS UŽSIĖMIMAS! ..	94
PIRMUMO TEISĖ.	98

VII

POPIETINIS NUOVARGIS.	101
Per daug kavos	102
Per mažai oro	102
Energizuojantis gėrimas	103
Ne pagulėti, o pajudėti	104

Arba visgi pagulėti.....	104
Koks jūsų hemoglobinas.....	105
NEMOKAMOS VAIŠĖS –	
NEMOKAMAS ANTSVORIS...	107
SVEIKESNĖS JŪSŲ MĖGSTAMŲ	
PATIEKALŲ VERSIJOS.....	109
Modernūs kotletai.....	110
Kepiniai be kvietinių miltų.....	112
Košės ne kaip vaikystėje.....	114
Mėsą ne kepkite, o virkite.....	115
Garnyrai.....	117
Sveikesni sumuštiniai.....	121
Sportininkų blynėliai.....	123

VIII

VAKARINIS ALKIS.....	125
Salotų baras.....	126
Daržovių lazdelės su pagardais.....	129
ATRASKITE SAVO SPORTĄ...	133
STALČIŲ TERAPIJA.....	138
EKOLOGIŠKI PRODUKTAI –	
NEBŪTINAI SVEIKA.....	139

IX

VALGYMAS DARBE.....	141
Pietų pertrauka.....	147
KITIEMS NEBŪTINA ŽNOTI..	151
SPORTO DIENORAŠTIS.....	153

X

LEGALŪS SALDUMYNAI.....	159
Juodasis šokoladas.....	160
Medus.....	166
Džiovinti vaisiai.....	167
Želė.....	169
Ledai.....	171
Vaisių salotos.....	174
NĖRA MIEGO,	
YRA PROBLEMŲ.....	175
ŠOKIŲ VAKARĖLIS RYTE.....	180

XI

DARBOVIETĘ PAVERSKITE	
SPORTO KLUBU.....	182
Stovimi darbastaliai.....	183
Kavos pertraukėlės nusipelnykite.....	184
Kaupkite žingsnius.....	185
Nematomi pratimai.....	186
Pietų pertrauka.....	187
TRUPUTIS PAVYDO DAR	
NIEKAM NEPAKENKĖ.....	188

XII

PO ĮTEMPTOS DARBO	
DIENOS... ..	192
IŠLAISVINKITE SAVO	
MAISTO DEMONUS.....	201
PIENAS – DAR VIENA	
BALTOJI MIRTIS?.....	204

XIII

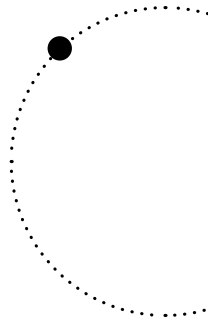
ŽALIOJI REVOLIUCIJA 210
Žalieji glotnučiai 213
Penki per dieną 215
KĄ NORIU, TĄ VALGAU 220
TRENERIS JŪSŲ KIŠENĖJE –
ŽINGSNIAMATIS 223

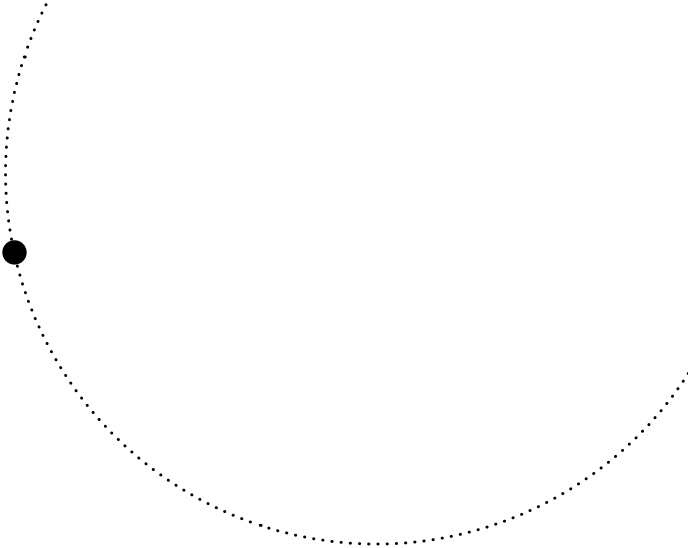
XIV

JŪ DIDENYBĖ GRIKIAI 229
GRAŽI VEIDO ODA 233
Kosmetologė nelygu
dermatologei 236
Švara ir dar kartą švara 236
Poilsis prie jūros 238
Grynas oras + vanduo 239
Veido joga 242

XV

„**PAGIRIOS**“ NUO MAISTO 245
RAMYBĖS VALANDA
PRIŠ MIEGĄ 249
KRUASANAS NORS
IR KASDIEN 251
VIETOJ EPILOGO 255





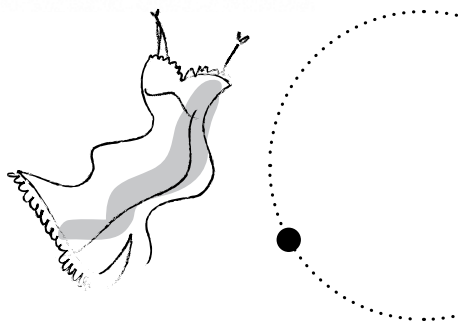
Šia knyga norėčiau, kad pagaliau užmegztumėte meilės romaną, kuris tęstųsi visą gyvenimą, nesvarbu, esate laiminga vienišė ar turite antrą pusę. Toks sėkmingas romanas galimas ir turi nesibaigiantį galiojimo terminą tik vienu atveju – kai besąlygiškai pamilstame save. Tačiau visi pabodę raginimai „mylėk save, kokia esi“ man skamba kiek patetiškai, o neretai netgi primena susitaikymą ir savigailą, bet tikrai ne nuoširdų susižavėjimą ir įsimylėjimą. Tad užuot gaišusios laiką ir jėgas bandydamos sau patikti, geriau kibkime į smagius, kūrybingus ir naudingus skulptorių kursus. Ką lipdysime? Svajonių moterį, t. y. jus. Kiekviena sau esame svajonių moteris ir siekiamybė. Nepaisykite nuomonės, kad neturėtumėte susireikšminti, juk esate vienintelis žmogus, kuris 24 valandas kasdien praleidžia šioje draugijoje ir neturite jokių galimybių pailsėti net per atostogas. Gera fizi-

nė ir psichologinė savijauta atsiranda tada, kai būname besąlygiškai pasirengusios priimti savo kūną. Tačiau kas galėtų būti stipriau už baimę – pamilti save tokią, kokią kasdien regime veidrodyje? Neabejotinai – svaiginantis noras susipažinti su tobulesne savimi! Ar kraujas neužverda vien nuo minties, kad pagaliau sau patiksite ne susitaikiusi su esama padėtimi, o dėl to, kad galite tą padėtį valdyti ir keisti? Pagrindinis mūsų tikslas – ne bevardė modelio nuotrauka, o dailesnė jūsų pačios versija. Siekiant šio tikslo galima rinktis daug kelių ir būdų. Visi jie teisingi, tik ar visi priimtini? Kviečiu tapti ne situacijos įkaite, priešingai, raginu su malonumu, smalsumu, užsidegimu ir noru keistis pačiai ir valdyti padėtį. Tikiuosi, mano asmenine patirtimi grįsta knyga tiks ir patiks tokioms laisvoms asmenybėms kaip jūs, o naudingų įpročių bagažas paskubins svaiginančią pažintį su jumis – savo svajonių moterimi. Pagaliau atėjo metas gražiau atrodyti ir geriau jaustis!

Lavija

...stangresnė, protas ir pašėlusios mintys nurimsta, galva tarsi išsivalo. Tiesa, sėdėti pusvalandį ar ilgiau balkone gali pabosti, todėl šį metą paverčiu skaitymo seansu. Šios abi veiklos labai puikiai dera tarpusavyje – laikas bėga greičiau, o skaitomos knygos puslapiai tiesiog tirpsta.

MANKŠTA LOVOJE

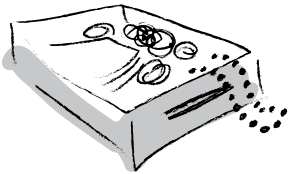


Be jokios abejonės TA mankšta lovoje tikrai degina kalorijas. Pasikaičiuota, kad seksas sudegina 100–230 kcal per pusvalandį. Jeigu dažnai keisite pozas, išėikvosite dar daugiau energijos. Monrealio universiteto (Kanada) mokslininkai nepraleido progos atlikti eksperimentą, per kurį nustatė, kad vyrai lovoje sudegina daugiau kalorijų negu moterys. Galingas seksas iš vyro „atima“ 1000 kcal, iš moters – 289 kcal; laikas – nuo 10 min. iki valandos. Sakoma, kad įžanginės glamonės išėikvoja dar papildomai 100 kcal. Be to, kūniška meilė palankiai veikia sveikatą: stiprina imunitetą, suaktyvina medžiagų apykaitos procesus, gražina. Laimingas ir mylimas žmogus atsparus peršalimams, stresams, galvos skausmui, kraujotakos sutrikimams. Dar mokslininkai nustatė, kad jei moterims trūksta meilės, pradeda vystytis liguistas potraukis maistui. Nepaisant visos šios informacijos, norėju papasakoti visai apie kitą mankštą lovoje – rytinį rąžymąsi.

stiprų treniruokį arba šokinio namelį), o slyki per savaitę eimi palampyū raumenų į kalanetiką. Svarbiausia, tuo pačiu išvengiu monotonijs.

STALČIŲ TERAPIJA

Kai ima graužti neaiškios kilmės liūdesio, nuobodulio ar ilgesio „kirminas“, kurio nepamaitina net greitosios pagalbos funkciją atliekanti sultinga pica su aštriu peperoni, nusiraminiimą randu atlikdama neįtikėtinai paprastą darbą – imuosi tvarkyti stalčius ar dėžes, kuriose kaupiasi įvairios smulkmenos. Stalčių tvarkymas kitoks nei likusi namų ruoša. Ši „terapija“ tinka, kai net fiziškai nusivarius nuo kojų, vidinis erzelis vis dar rusena. Prisitrauki prie komodos kėdę ir pirštų



galiukais pasineri į susikaupusius „gyvenimo trupinius“, kurie nusėda būtent stalčiuose. Smulkioji motorika veikia stebuklingai – pirštų galiukai maloniai masažuojami į stalčiuose užsigulėjusias smulkmenas, liečiant, ieškant, kilnojant, peržiūrint susikaupusį smulkių daiktų chaosą, ir bjaurusis „kirminas“ ima rimti.

Ši terapija šimtu procentų veikia, kai prie malonių fizinių pojūčių prisideda gerieji emociniai dirgikliai. Stalčiuose užsigulėjusios ir nerečiai pamirštos smulkmenos pradeda kutenti nervines galūnes ir širdis apsipila balzamu. Kaskart, kai tai įvyksta, aš negaliu patikėti, kad maži dalykai turi tokią didelę galią – sužadinti prisiminimus, kurie būna ir linksmi, ir graudūs, bet svarbiausia – sentimentalūs, o pastarieji ir nu-

plauna tą neramų slogutį. Vartai daiktus, verki ir juokiesi tuo pat metu. Poros metų senumo atvirukas nuo artimo žmogaus, kurio nematei jau ištisisus metus, iš atostogų draugės parsivežtas suvenyras, daili, bet pamiršta pačios nuotrauka, vaiko darbelis ir t. t.

Dažniausiai susikaupusias smulkmes stalčiuose ketinu sutvarkyti, kai ką išmesti, bet visada ši terapija baigiasi tuo, kad tiesiog perduodu jas į naują vietą ir palieku kitam sentimentaliai seansui.

EKOLOGIŠKI PRODUKTAI – NEBŪTINAI SVEIKA



Neretai tarp *sveiko* ir *ekologiško* maisto dedamas lygybės ženklas. Etiketė „eko“ ar „bio“ produktui suteikia patrauklumo ir neretai klaidina pirkėjus, priversdama plačiau atverti pinigines, nes ekologiškas maistas gerokai brangesnis. Tačiau maistui suteiktas ekologiškas statusas tereiškia, kad produktas užaugintas natūraliai, nenaudojant pesticidų, trąšų, tirpiklių ir cheminių priedų. Ekologiško maisto augintojai ir gamintojai siekia pašalinti chemines medžiagas iš savo produkcijos, bet cukrus, riebalai ir kalorijų kiekis nei dingsta, nei sumažėja. Net pasipuošę „eko“ ženkliniu maisto produktai netampa sveikesni ar naudingesni – cukrus lieka cukrumi, miltai miltais, o sviestas sviestu ir pan. Daugybė ekologiškų maisto gaminių yra tikros kalorijų, angliavandenių, cukraus ir riebalų bombos. Įvairūs

sausainiai, kepiniai, gėrimai, kvietinė duona, rūkyti mėsos gaminiai ir begalė kitų valgių su ženkleliu „eko“ lygiai taip pat tukina kaip ženklelio nenusipelnę jų parduotuvių lentynų draugai. Apakinti ekologiško maisto mados, žmonės už sveikatai nenaudingus produktus dar ir sumoka gerokai daugiau – toks maistas gali kainuoti penktadaliu ar net dvigubai brangiau už analogus. Palyginti ekologiškų ir



paprastų produktų maistinę vertę galime paskaitę pakuočių etiketes. Didelis angliavandenių, riebalų ir kalorijų kiekis bus kone tas pats. Iš ekologiškų miltų, kiaušinių, sviesto ir cukraus iš-

keptas keksas turi tokią pačią savybę kaip ir „eko“ žymės negavęs keksas – pabūti kelias minutes burnoje, bet ilgam nusėsti ant minkštos vietos. Sumuštinis, suteptas iš ekologiškos baltos kvietinės duonos, ekologiško sviesto ir ekologiško rūkyto kiaulienos kumpio niekada nepraeis sveiko maisto kontrolės ir neišgaus naudingo maisto statuso.

Pirkti ekologišką maistą verta tik tada, kai renkatės jį iš naudingų maisto produktų kategorijos. Tarkim, jei su odele, žievele ar luobele valgote uogas, vaisius ir daržoves – auginimo aplinkybės ir kriterijai tampa aktualūs. Tokiais atvejais aukštesnės jų kainos įgauna prasmę.

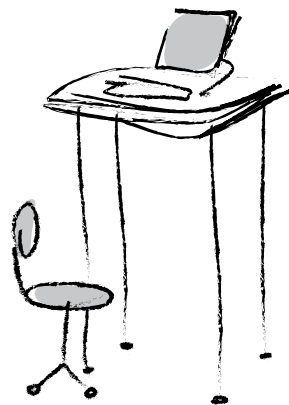
Netingėkite skaityti, kas parašyta maisto etiketėse, kaskart to daryti nebereikės, nes naudingus produktus jau būsite įsiminusi.

apsnūsta, stinga energijos. Tada norisi išsitiesti, pakeisti kūno padėtį, išjudinti raumenis. Pasaulyje sėdėjimas jau vadinamas tyliąja epidemija, lemiančia ne tik tukimą, bet ir daugelį kitų ligų bei negalavimų. Vis daugiau žmonių Europoje, taip pat JAV biuruose pradeda dirbti atsistoję. Be judančių stalų Skandinavijos šalyse šiuolaikinė ergonomiška darbo vieta apskritai neįsivaizduojama – didžioji dalis, daugiau nei 80 proc. biurų čia jau aprūpinta tokio modelio darbastaliais.

Stovimi darbastaliai

Šie stalai suteikia daug laisvesnę judėjimo erdvę, kūnas nesustingsta. Stovint gerėja bendra kraujo apytaka, dirba daugiau kūno raumenų grupių – vos 2 val., praleistos stovint, padeda papildomai sudeginti net 340 kcal. Galimybė dirbti atsistojus suteikia antrą kvėpavimą, o šis faktas turėtų labai patikti jūsų darbdaviui, tad imkitės iniciatyvos ir pasiūlykite kontorai įsigyti stovimų darbastalių, prie kurių atliekami įprasti biuro darbai. Galite maloniai nustebti, kad tarp kolegų atsiras ir daugiau šiuolaikiškai, naujoviškai į darbo formą žiūrinčių žmonių, gal net pats darbdavys nebus abejingas tokioms idėjoms.

Išgirdusi apie stovimus darbastalius, ėmiau domėtis, gal kas iš mano pažįstamų tokiais jau naudojasi, ir radau! Vienas reklamos agentūros vadovas darbo patalpoje įrengė trejetą tokių stalų ir maloniai nustebė, kaip šiuos naujoviškus biuro baldus žaibiškai pamėgo darbuotojai. Prie stovimų darbastalių rikiuojasi eilės norinčiųjų



padirbėti stovint, todėl bičiulis jau svarsto galimybę tokių darbastalių įrengti daugiau. Kodėl agentūros darbuotojams taip patiko dirbti stovint? Pasipylė argumentai: nestingsta kūnas, galima lengvai judėti, patampyti raumenis, nelinksta stuburas, neskauda nugaros, netempia sprando, neslūgsta energija, apskritai darbas einasi paprasčiau ir sklandžiau, net padidėja kūrybiškumas. Privalėjau tai išbandyti, nes rašydama atsisėdusi, jaučiau visus išvardytus nemalonių požymius. Dėl eksperimento bent porai valandų įsiprašiau pas bičiulį į kontorą, kad rašydama šį skyrių klaviatūra barškinčiau būtent stovėdama prie tokio darbastalio. Man taip patiko, kad stovimą darbo vietą užsimaniau įsirengti ir namuose. Kūnui naudinga keisti padėtį, todėl idealu, jei toks darbastalis reguliuojamas, iš stovimo galima nuleisti iki sėdimos padėties ir po kiek laiko vėl dirbti stovint. Arba tiesiog mainytis kas keletą valandų su kolegomis vietomis, jei stovimas darbastalis yra paprastesnės konstrukcijos be aukščio reguliavimo funkcijos.

Smagu, kad koja kojon su biuro baldų inovacijomis žengia ir lietuvių gamintojai. Mūsų šalyje galima įsigyti reguliuojamo aukščio stalų – sėdimos padėties stalas patogiai pasikelia iki stovinčio žmogaus aukščio pagal jo ūgį. Beje, įdomi informacija, kad dirbti stovėdami mėgo tokie žymūs žmonės kaip politikai W. Churchillis ir D. Rumsfeldas, rašytojai E. Hemingway'us ir V. Nabokovas.

Kavos

pertraukėlės nusipelnkite



Jei pietaujate ne kontoroje, o einate kur nors už jos ribų, po pietų negerkite kavos toje pačioje vietoje, kur valgėte. Gerdama kavą tuoj pat

po porcijos pietų, greičiausiai užsimanysite ir deserto. Šis noras „užsiskaninti“ ką tik sočiai pavalgius neretai kyla tiesiog iš inercijos, nes gerti vien kavą lyg ir neįdomu. Todėl pačios kavos gėrimą atidėkite vėlesniam laikui – iššęskite malonumą, žinodama, kad grįžus į darbo vietą jūsų dar tik laukia kvapnus kavos ar arbatos puodelis. Net suvalgyti gabaliuką juodojo šokolado netaps nusikaltimu, jeigu tą kavos pertraukėlę „užsidirbsite“. Iš pietų vietos grįžkite pėsčiomis, pasirinkite tokią vietą, iki kurios reikėtų bent 5–10 min. paeiti, o ne tiesiog liftu nusileisti į žemesnį aukštą tame pačiame pastate. Blogiausiu atveju bent nesinaudokite liftu, visada lipkite laiptais tiek žemyn, tiek aukštyn – ši fizinė veikla net 200 proc. padidina energijos sąnaudas.

Jei pietus atsinešate iš namų ir valgote kontoroje, raskite dingstį išeiti bent trumpam pasivaikščioti, tarkim, pavalgius nueiti iki parduotuvės nusipirkti vandens buteliuką ar sveikų užkandžių pavakariams, ar susitvarkyti asmeninių reikalų. Prieš plikydamos kavą pergalvokite, kokių liko nebaigtų reikalų pačiame biure, kuriuos norėjote nuveikti dar iki pietų – tai turi būti fizinės energijos reikalaujanti veikla, netinka pasitikrinti elektroninį pašta. Gal metas susitvarkyti netvarką ant darbo stalo, nunešti dokumentus į kitą kabinetą, aptarti su kolega projektą (neskambinkite, o nueikite iki jo kabineto), peržiūrėti lentynas, išsiplauti nuo ryto užsilikusį puodelį ir t. t. Kiekvienoje kontoroje visada atsiranda tokių „vėliau padarysiu“ darbėlių. Nėra geresnės akimirkos už dabartinę.

Kaupkite žingsnius



Net jei biuras, kuriame dirbate, nėra kompanija per kelis pastato aukštus, galima rasti progų pajudėti – ir nedidelėje kontoroje per dieną įmanoma nužingsniuoti apie 2000 papildomų žingsnių. Iš

įprastos veiklos biure išspauskite kuo daugiau naudos ir atlikdama visus veiksmus įžvelkite progą įdarbinti savo kūną.

Gerkite vandenį iš mažų buteliukų ar puodelių, užuot prisipildę litrinį butelį. Tai privers jus iki virtuvės nueiti papildomus penkis ir net daugiau kartų.

Jei iš virtuvėlės iki kabineto norite nusinešti daugiau nei vieną daiktą, tarkim, puodelį kavos ir stiklinę vandens, neškitės juos atskirai – taip bus patogiau ir saugiau, mažesnė rizika išlaistyti gėrimus, ir, žinoma, proga pajudėti.

Geriant daug vandens, teks dažniau pasivaikščioti ir iki kitos strateginės vietos. Jeigu jūsų biure įrengta daugiau negu vienas tualetų kambarys, visada eikite iki esančio toliau nuo jūsų darbo vietos – užsidirbsite papildomų žingsnių, sudeginsite daugiau kalorijų.

Aptarti reikalų su kolegomis, užuot skambinę, eikite akis į akį. Galėsite išjudinti sustingusius raumenis ir palaikyti draugiškesnius santykius su bendradarbiais.

Kalbėdamas mobiliuoju telefonu, nesėdėkite vietoje, geriau eikite pasivaikščioti biuro koridoriumi: sudeginsite papildomų kalorijų ir savo kalbomis netrukdykite šalia dirbančių kolegų.

Nematomi pratimai

Atlikti tam tikrus pratimus galima ir sėdint darbo vietoje, laukiant eilės prie gydytojo kabineto, važiuojant automobiliu ar autobusu, skaitant knygą, gaminant pietus, netgi svečiuose arba koncerte. Tam nereikia jokios specialios aprangos ar sportinių įrenginių ir priemonių. Štai kaip galima stiprinti pilvo ir sėdmenų raumenis, tiesiog dirbant įprastu darbu biure, kai sunku kyla aplinkui pėsčiomis.

lyką – pačią kavą. Juk atėjau susitikti, pasikalbėti su artimu žmogumi, nes atsigerti kavos galiu ir namie ar darbe. Ir kai tik mano požiūris į kvietimą išgerti kavos apsisuko kitu kampu, mūsų susitikimai vėl tapo smagūs ir pilnaverčiai, nes supratau, kad jaučiausi kvailai ir savanaudiškai, be to, priekaištaudavau draugei, kad ji nebeberia kavos ir taip atima didžiąją smagumo dalį, užuot paskatinusi ir palaikiusi bičiulę laikytis užsibrėžto tikslo, nes jai tai svarbu.

Taip ir namiškiai, kai pamatys, kad jums yra svarbūs nauji įpročiai, kad trokštate keistis, supras ir palaikys. Net jei palaikant girdėsite pokštų šia tema. Vadinasi, jiems rūpите, nes pastebi, kuo jūs gyvenate.

TRENERIS JŪSŲ KIŠENĖJE – ŽINGSNIAMATIS



Sykį internete ieškant šeimai naujo elektroninio termometro, akį patraukė nematytas daikčiukas – žingsniamatis. Iš pavadinimo supratau, kad prietaisas skirtas žingsniams skaičiuoti, bet kaip jis veikia, kam reikalingas ir kiek tų žingsnių reikia nueiti per dieną? Vidutiniam ypatingų sveikatos problemų neturinčiam žmogui per dieną privaloma nukeliauti 10 000 žingsnių, kad neaugtų svoris, žmogus netuktų, ir net galėtų atsikratyti antsvorio (jeigu šalia taikomi ir sveikos mitybos principai). 10 000 žingsnių – šis skaičius man nepasiro-

dė nei didelis, nei mažas, tiesiog joks. Neįsivaizdavau, kaip realiai tie tūkstančiai atrodo, todėl nusprendžiau šį prietaisą įsigyti. Žingsniamačių esama įvairių. Varijuoja jų funkcijų įvairovė, dizainas ir kaina. Išsirinkau patikimo japonų gamintojo, bet patį paprasčiausią pagal galimybes, nebrangų žingsniamatį už 17 eurų – man buvo svarbu, kad suskaičiuotų tuos mistinius žingsnius, o papildomi rodmenys buvo ne tokie aktualūs. Beje, net toks nesudėtingas kaip maniškis be žingsnių suskaičiuoja nueitus kilometrus ir turi laikrodžio funkciją. Panaršę internete rasite įvairiausių žingsniamačių, neretai su



puikiomis nuolaidomis. Vos gavusi siuntinuką, tiesiog plėšte išplėšiau jį iš kurjerio rankų, labai nekantru buvo pradėti skaičiuoti kasdienius žingsnius. O gal aš net viršiju rekomenduojamą

normą? Iš pat ryto užsikabinau šį nedidelį prietaisą už kelnių diržo kilpos (jį galima įsidėti į kišenę ar rankinę, svarbu, kad ta rankinė, kai judate, visada būtų šalia) ir nesiskyriau su šiuo „treneriu“ visą dieną. Prisiekiu, kad į rezultatus pažvelgsiu tik vakare, prieš eidama gulti. Žingsniamatį visą dieną laikiau šalia, kad būtų suskaičiuoti visi žingsniai, net ir tie, kuriuos nukeliamu iki kavos aparato darbe ar namie nuo vonios iki virtuvės. Pagaliau vakarinė tiesos akimirka, spusteliu mygtuką ir netenku žado, nes matuoklio ekrane dega skaičius 3500! Klaikus minusas! Net 6500 per mažai! Suvokimas, kokį sėslų gyvenimo gyvenu, suveikė lyg šaltas dušas. Nuo kitos dienos prasidėjo tikrasis azartas ir žaidimas, tiksliau, realybės šou „10 000 žingsnių per dieną“. Ir daryti tai kasdien, o ne sykį per savaitę. Supratau, kad kasdienį maršrutą namai / darbas / namai / vaikų darželis / maisto prekių parduotuvė / namai reikia papildyti bet kokia veikla, kuri man duos tų trokštamų žingsnių. Tas pirminis šokas po truputį

ėmė garuoti, kai pamačiau, kad tuos žingsnius surinkti išties įmanoma, tik reikia šiek tiek noro ir entuziazmo. Tai įkvėpė dar labiau įsitraukti į šią intrigą, savotišką mačą pačiai su savimi – kaip prižvejoti kuo daugiau žingsnių.

Aplink vien žingsniai

Visus atstumus ėmiau matyti kaip galimybę. Atvažiavusi į darbą, automobilį statyti ne arčiausiai, o toliausiai nuo pastato esančioje stovėjimo aikštelės vietoje. Nesinaudoti liftu, o laiptus įveikti pėsčiomis. Biure nesistengti vienu apėjimu nuveikti kuo daugiau užmojų, o pasilikti juos atskiriems kartams. Vandens prisipilti eiti atskirai nei užsikaisti kavos ir pan. Grįžtant namo, apsipirkti sustoti ne toje maisto parduotuvėje, kuri yra pakeliui automobiliu, o palikti mašiną prie namų ir keliauti į netoli esančią, bet paeiti reikalaujančią prekybos vietą. Įpusėjus dienai, jau galite įvertinti, kiek judri jūsų diena buvo ir ar antroji jos pusė sugebės pririnkti taškų iki apvalios sumos. Nenusiminkite, jei žingsniamatis vis dar negailestingai rodys akivažių žingsnių trūkumą, visada galima pasitelkti sunkiąją artileriją, su kuria jūs nenuginčijamai laimėsite. Visų pirma, tai paprasčiausias ėjimas. Šis užsiėmimas idealiai prikaupia žingsnių į jūsų skaičiuoklę, bet nenuvargina, neišsekina, atvirkščiai, nuramina, pakelia nuotaiką. Nuotaika pakyla dar labiau, kai pamatai, kaip kapsi žingsniai žingsniamačio ekrane. Paprastas išėjimas pasivaikščioti – klasikinis ir patikimas būdas padidinti dienos žingsnių rezultatą. Nepamirškite, koks tai universalus dalykas, lengvai pritaikomas įvairiose gyvenimo situacijose. Toks anksčiau atrodęs laiko švaistymas kaip *šopingas* įgauna naują prasmę! Viena valanda lengvo klaidžiojimo po parduo-

tuves žingsnių krepšelį papildys vienu kitu tūkstančiu. O ką moteriai reiškia vieną valandą praleisti parduotuvėje? Pralekia nepastebimai. Trejetas valandų klaidžiojimo po akį traukiančių drabužių ir batelių dziungles, kitaip vadinamas prekybos centru, puikiai pagerina žingsnių rezultata. Prie tokios mankštos pridėkite dar drabužių bei avalynės matavimąsi ir tai suveiks kaip akstinas dar labiau rūpintis savo kūno linijomis, jei išsvajoti drabužiai vis dar neguli kaip nulieti. Tik nepasiduokite nusivylimui – kad vis tiek man niekas netinka, tai kam dar stengtis, geriau einu pasiguosiu šokoladinio torto gabalu su saldžia balta kava. Geriau duokite sau su žingsniamačiu laiko ir įsivaizduokite, kaip į tą pačią parduotuvę grįšite lygiai po mėnesio pasimatuoti to paties ar panašaus išsvajoto drabužio. Ir tikrai, ateikite tos pačios suknelės pasimatuoti po mėnesio. Visko gali būti, kad po 300 000 žingsnių programos (tiek jūs nueisite vos per vieną mėnesį) ji puikiai nuguls ant jūsų figūros ir pagaliau atsidurs pirkinių krepšyje. O iki šios euforijos akimirkos po parduotuves vaikščiokite be piniginių, kad nepasiduotumėte spontaniškam pirkimui „akys mato“. Iš šalies jūs atrodysite kaip paprasta pirkėja, o tai smagiausia, kad niekas nenutuoks, tik jūs pati žinosite, jog klaidžiodama tarp pakabų ir lentynų mankštinatės. Tiesa, nors piniginių saugiai gulės namuose, nepamirškite įsimesti keletą smulkių monetų, kad visuomet nuspirtumėte vandens. Mineralinio vandens buteliukas *šopinantis* toks pat privalomas atributas, kaip vandens gertuvė bėgiko, dviratininko ar sporto salėje plušančio entuziasto rankoje. Leiskitės į apsipirkimą be išlaidų. Vienintelis praradimas bus jūsų sudegintos kalorijos, kurios gražiai transformuosis į žingsnių ekvivalentą.

matologę, o kreiptis privačiai jai per brangu. Bet apsilankymas pas kosmetologę juk buvo ne už dyka...

Švara ir dar kartą švara

Net jei dermatologui padedant atsisveikinote su rimtomis odos problemomis, kompaniją jums palaikyti nuolat pasirenę inkštirai, arba komedonai – tai juodi ar gelsvi taškeliai, atsirandantys ant odos, dažniausiai nosies srityje. Ši problema vienodai būdinga tiek moterims, tiek vyrams ir nesvarbu, kokio amžiaus esate. Tam įtakos turi odos tipas, kadangi inkštirai dažniau susidaro turintiems riebią odą. Mano oda mišri, tad aš puikiai žinau kaip tie komedonai gali „papuošti“ nosį. Poras užkemša negyvos odos ląstelės, riebalai ir tose vietose pradeda daugintis bakterijos. Juoda spalva atsiranda dėl riebalų sąlyčio su oru (riebalų oksidacija). Skamba itin nemaloniai, bet geroji žinia, kad su inkštirais patys galite sėkmingai kovoti. Pagrindinės jų susidarymo priežastys – netinkama mityba ir nepakankama higiena.

Jeigu oda netinkamai valoma – ilgai netruks ant nosies (dažnai ir smakro) susikaupti nauja inkštirų „kolonija“.

Reikia nuolat valyti odą, tik, gink Dieve, ne spaudyti inkštirus! Jausmas, kai niežti nagus, norint išprašyti tuos juodus taškus iš svetimos teritorijos, pažįstamas daugeliui, bet tai meškos paslauga sau pačiai. Truputis kantrybės ir kasdien naudoti pritaikyto kreminio (ar gelinio) šveitiklio veidui padės išsaugoti gražesnę ir lygesnę odą. Besirinkdamos tokią švarinimo priemonę, perskaitykite etiketę, pasitarkite su parduotuvės konsultante, būtinai įsitikinkite, kad šveitiklis

skirtas kasdienei odos priežiūrai. Jei imsite naudoti „agresyvesnius“, kuriais odą šveisti galima tik sykį per savaitę, sudirginsite, pažeisite odą ir įgysite naujų problemų.

Kas vakarą kaip įprasta nuvalykite veidą – kruopščiai pašalinkite akių ir viso veido kosmetiką jūsų mėgstama priemone: micelininiu vandeniu, prausimosi putomis, pieneliu ar kita „neagresyvia“ odos švarinimo priemone. Tada sudrėkinkite veidą ir išspaudusios nedidelį kiekį kasdienio naudojimo šveitiklio, įmasažuokite į tas vietas, kuriose linkę kauptis inkštirai. Paprastai tai kakta, smakras ir nosis, tačiau jei jūsų visa veido oda riebi, spuogų gali rasti ir ant skruostų. Tikiu, kad pažįstate savo odą ir žinote, kurios vietos „nešvariausios“, joms ir skirkite daugiausia dėmesio. Jei ant skruostų nesiranda inkštirų, tų plotų kasdien nebūtina brūžinti. Visą veidą šveiskite tik 1–2 sykius per savaitę, o inkštiringus plotus – kasdien. Aš darau tai būtent vakarais, nes per naktį oda pailsi ir išsilygina, ryte efektas būna geresnis. Lengvai nušveista oda geriau pasisavina kosmetikos priemonės, kurios pernakt puoselės jūsų odą.

Jei inkštirai smulkūs, jų nėra labai daug, per vieną dvi savaites kasdien švelniai šveisdamos odą, sulauksite puikių rezultatų – gero kai švaresnės ir lygesnės odos. Jei oda užsiteršusi stipriau – nueikite pas kosmetologę atlikti profesionalaus šveitimo, kurio metu speciali užtepta kaukė atvers poras, tada šveitiklis pašalins inkštirus, o raminoji kaukė sutrauks poras. Grįžus po kosmetologės procedūros, kasdien imkitės šio švarinimosi ritualo, kad užkirstumėte kelią ir neleistumėte susidaryti naujiems inkštiramams.

Čia ir dabar

Ačiū, kad perskaitėte mano pastebėjimus, mintis, patirtis ir patarimus. Dabar jums metas pradėti asmeninių tikslų, išgyvenimų, potyrių ir pokyčių „knygą“. Pradėkite rašyti dienoraštį. Tai gali būti trumpučiai įrašai, jei nemėgstate ilgų rašinėlių, kaip jums sekasi keisti senus įpročius dėl naujų pokyčių. Pirmas įrašas tebūnie itin paprastas, jei esate atsargi (iš tiesų norėjau pasakyti baili), tarkim, pradėjau lipti laiptais, užuot važiavusi liftu, arba/ir vietoj dviejų šaukštelių cukraus į kavą ar arbatą dedu tik pusę ir t. t. Šios smulkmenos neduos žaibiško rezultato, bet nuo ko nors juk reikia pradėti tam, kad judėtumėte toliau ir įgautumėte didesnę pagreitį. Pagrindinis laivo variklis taip pat susideda iš sraigčių. Su smalsumu ir malonumu pačios dėliokitės naujų įpročių mozaiką ir rezultatai jus maloniai nustebins. Svarbu padaryti ką nors nedidelio, bet čia ir dabar, o ne planuoti grandiozinį permainų planą, bet nuo kito pirmadienio, kito mėnesio, kitų Naujųjų metų...

Pasidalykite, kaip jums sekasi, parašykite man
mazi_iprociai@yahoo.com