

Tokios jau mes, dauguma merginų, esame: žiūrime į veidrodį – ir vis randame prie ko prikibti. Trys COSMO skaitytojos – ne išimtis.

Joms patarimų nešykšti trenerė Renata ir gydytoja dietologė Žana.

Asta Urbanavičiūtė

VAIDA,
27 metų teisininkė

Vaida apie save: „Visi kilogramai linkę kauptis ant klubų. Norėčiau, kad figūra būtų proporcingesnė. Maitintis stengiuosi sveikai, dažniausiai ruošiu sriubų arba salotų, mėgstu grikius, ryžius, tuną, vištieną. Tiesa, mano mėgstamiausi vaisiai yra bananai. Žinau, kad juose nemažai kalorijų, tačiau jų atsakyti negaliu. Taip pat dažnai valgau obuolių, kartais – ananasų, kriaušių, slyvų. Prieš pusę metų atsisakiau šokolado ir saldainių, nebededu cukraus į kavą, vengiu miltinių kepinų – jais vaišinuosi tik ypatingomis progomis. Mano silpnybė – duona su saulėgrąžomis, valgau jos bent kartą per savaitę. Kartais pasimėgauju ledais. Mano darbas nėra fiziškai aktyvus, tačiau laisvalaikiu šoku Lotynų Amerikos šokius, regetoną, zumbą. Sportuoju 6–7 kartus per savaitę po 2–3 valandas, prieš pasirodymus krūvis dar padidėja. Dažniausiai po repeticijų atsisakau vakarienės.“

Pataria trenerė Renata: „Vaida, atrodo puikiai! Kiek suprantu, maitiniesi sveikai, fizinio aktyvumo taip pat pakanka, nebent esant galimybei gali pajavairinti sportinę veiklą, kad

Gražios nori būti

Mūsų konsultantės



Žana Antonova,
gydytoja
dietologė



Renata Leganovič,
centro „Aeromix“
instruktore

organizmas gautų kitokio krūvio. Patarčiau atlikti jėgos pratimų pilvo preso, apatinės kūno dalies ir viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti. Svarbiausia – visko valgyti saikingai, nedidelėmis porcijomis, neužmiršti gerti daug vandens.“

Pataria gydytoja dietologė Žana: „Jei nori duonos – valgyk. Kasdien! Tavo organizmui stinga tinkamo kuro, jo atsargas ypač reikia papildyti po fizinio krūvio. Angliavandeniai yra labiausiai ištirta ergogeninė (darbingumą didinanti) medžiaga, kuri turi didelę įtaką fiziniam darbingumui. Kai trūksta angliavandenių, sportuojantys žmonės dažnai greitai pavargsta. Dėl šios priežasties rekomenduočiau neatsisakyti vakarienės. Po fizinio krūvio būtina kuo greičiau pavalgyti ar užkąsti ir pakartotinai pavalgyti praėjus porai valandų.“



EO
LMI
rys

Apie save
mergina,
kilogramų
klubais, ti
būtų siaur
vasaras pl
srovę. Pac
mano pe
sportiška.
tiek per p
loje lanki
aerobikos
į Vilnių sp
stigo, tad
kyti spor
intensyvi
metu šok
savaite, k
das per d
mitybos
kuo daug
vištienos
puodelių
liu griki
ne visad
18 valan
nams ir
Pataria
kad šoki
organiz
pamoka
pratima
kūno lin
menis.
nueiti į
pilvo p
viršutin
stiprint
naudin
mą, ne
krūvio,

norisi būti dar gražesnės!

EGLĖ, 24 metų
LMPS tarptautinių
ryšių specialistė

Apie save: „Kaip ir kiekviena mergina, mieliai atsikratyčiau keletą kilogramų. Nesu patenkinta savo klubais, tikrai norėčiau, kad jie būtų siauresni. Paauglystėje kelias vasaras plaukiojau Nemune prieš srovę. Padarinių jaučiu iki šiol: mano pečių juosta stambi, pernelyg sportiška. Taip pat nepatinka šiek tiek per putlūs skruostukai. Mokykloje lankiau stalo teniso, sportinės aerobikos treniruotes. Atvažiavusi į Vilnių sportą apleidau, tačiau jo stigo, tad iš pradžių pradėjau lankyti sporto klubą, vėliau jį pakeitė intensyvi šokių repetitija. Šiuo metu šoku septynis kartus per savaitę, kartais net po tris valandas per dieną. Jei kalbėtume apie mitybos įpročius, stengiuosi valgyti kuo daugiau vaisių, daržovių ir vištienos. Kiekvieną rytą pradėtu puodeliu kavos su pienu ir dubenėliu grikių košės. Stengiuosi (tiesa, ne visada pavyksta) nevalgyti nuo 18 valandos. Jaučiu silpną bananams ir šokoladiniams sūreliams.“

Pataria trenerė Renata: „Puiku, kad šoki! Šokiai labai naudingi organizmui, tačiau siūlyčiau kelias pamokas pakeisti jėgos lavinimo pratimais – jie šiek tiek išryškintų kūno linijas, sustangrintų raumenis. Jeigu neturi galimybės nueiti į klubą, atlik pratimų namie: pilvo preso, apatinės kūno dalies ir viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti (30 min.). Kaip ir Vaidai, naudinga pajvairinti fizinį aktyvumą, nes organizmas įpranta prie krūvio, adaptuojasi. Valgyti reko-

menduočiau dažnai, mažomis porcijomis, būtina gerti daug vandens.“

Pataria gydytoja dietologė Žana:

„Intensyviai sportuojant, šokant subalansuota mityba ypač svarbu. Būtent valgiaraštis lemia treniruočių veiksmingumą, organizmo energijos atkūrimo greitį. Derėtų daugiau dėmesio kreipti į sudėtinius angliavandenius, t. y. stengtis kuo daugiau valgyti ne vaisių, bet kruopų, duonos. Šie produktai – pagrindinis energijos šaltinis. Per dieną pakaktų 2–3 vaisių. Jie – pravartus užkandis po treniruočių. Į valgiaraštį patarčiau įtraukti ir raudonos mėsos, ji garantuotų pakankamą kiekį hemoglobino. Beje, valgyti galima ir po 18 val. Svarbiausia, kad paskutinįkart valgytum likus dviem trimis valandoms iki miego.“





GRETA,
21 metų studentė

Greta apie save: „Dėl įtempto studijų grafiko pakito mano mityba. Dažniausiai valgau du kartus per dieną – rytą ir vakare, pietų išvengiu. Pusryčių mėgstu suvalgyti avižų dribsnių košės, jogurto, taip pat labai patinka glaistyti sūreliai. Visą dieną nieko nevalgau, tik geriu daug nesaldintos kavos su pienu, maždaug 4–6 puodelius. Vakare dažniausiai valgau salotų ir kokį nors mėsos patiekalą. Anksčiau intensyviai sportavau – lankiau lengvąją atletiką. Kai pradėjau studijuoti, šios veiklos teko atsisakyti. Ir tai greitai pajutau: per dvejus studijų metus priaugau 10 kg. Dauguma jų susikaupė ant klubų ir juosmens. Per žiemą nustojau apsiauti sportinių batelių ir pabėgioti. Esu labai apsunкуси, greitai pavargstu, tačiau vis tiek stengiuosi daug vaikščioti pėsčiomis.“



Pataria trenerė Renata: „Gerti kavos su pienu nepatartina – kaip ir visą dieną nevalgyti. Pirmiausia tau reikėtų pradėti taisyklingai maitintis (t. y. 4–5 kartus per dieną tuo pat metu), gerti daug vandens. Suprantu, nūdienos pasaulyje tai prabanga, tačiau jei nori jaustis sveika ir numesti svorio, kitos išeities nėra – turi taip valgyti. Pirmąją dienos pusę reikia valgyti angliavandenių, antrą – baltymų. Norint sulieknėti vakare angliavandenių (pavyzdžiui, salotų) nerekomenduojama, verčiau valgyti baltymų (varškės, žuvis, jogurto...). Nuo fizinės veiklos greitai pavargsti todėl, kad esi fiziškai pasyvi, nesportuoji. Kad jaustumėsi sveika, energinga, privalai nors 3–4 kartus per savaitę pasimankštinti. Tiktų ir aerobika (grupiniai užsiėmimai), plaukiojimas, sportiniai žaidimai... Dabar itin palanku sportuoti lauke. Iš pradžių bus labai sunku, tačiau vėliau taps įpročiu, be kurio negalėsi gyventi. Nes pajusi, kaip keičiasi kūno linijos, tampa energingesnė, gražesnė. Bet kokiū atveju visoms merginoms patarčiau (aišku, jeigu turi galimybę) nusipirkti asmeninių profesionalaus trenerio treniruočių. Jis padės siekti tikslo: sudarys individualų treniruočių bei mitybos planą.“

Pataria gydytoja dietologė Žana: „Jaustis energingai, žvaliai padės tik subalansuota mityba. Pirmiausia pradėk reguliariai valgyti. Turi rasti laiko papietauti. Privalai valgyti bent tris kartus per dieną. Kitaip kils dar daugiau problemų dėl svorio, sveikatos. Esamas nuovargis išduoda, kad tikriausiai energijos išteklių nėra adekvatus jos išseikvojimui, t. y. suvalgai mažiau, nei iš tikrųjų tavo kūnui reikia. Beje, intelektualus darbas sudegina nemažai kalorijų. Kavos kiekį reikėtų sumažinti bent iki trijų puodelių per parą. Jei mityba nesubalansuota, kava nesuteikia energijos, maža to, geriama tuščiu skrandžiu gali sukelti rimtų sveikatos problemų.“