Vilnius, 2020 m. gruodžio 28 d.

**„Lidl“ pristato sporto ir sveikos gyvensenos katalogą**

**Fizinis aktyvumas – neatsiejamas geros savijautos elementas ir nors pastaraisiais mėnesiais įprasto gyvenimo ritmas pakito, sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įpročių pamiršti nereikėtų. Prasidedant paskutinei 2020-ųjų savaitei „Lidl“ pristato skaitmeninį sporto ir sveikos gyvensenos prekių katalogą, kuriame galima rasti ne tik įvairių sporto aprangos ir reikmenų pasiūlymų, bet ir gausybę pratimų namuose, mitybos bei sveikos gyvensenos patarimų. Šiemet šio katalogo veidais tapo ir patarimais kataloge dalijasi sportininkė Dalia Belickaitė ir gydytoja-dietologė Dalia Vaitkevičiūtė.**

D. Belickaitė pasakoja, kad nors sportas ir padeda palaikyti gerą mūsų kūno būseną, fizinis aktyvumas gali prisidėti ir prie emocinės žmogaus savijautos gerinimo.

„Visuomet buvau fiziškai aktyvi ne tik dėl meilės sportui ar fizinės savijautos, bet ir dėl savo pačios emocinės būklės. Juk šalia tvirto kūno ir naudos sveikatai, lygiai tokios pat svarbios yra ir kitos sporto naudos – gera nuotaika, tinkamas emocinis pasiruošimas ir energijos pasikrovimas visai dienai. To priežastis – paprasta – sportuojant mūsų kūnas išskiria endorfinus – chemines medžiagas, kurias nervų sistema gamina tam, kad susidorotume su stresu ir skausmu. Ko gero tai yra viena iš svarbiausių priežasčių, kodėl tiek daug šypsausi“, – sako sportininkė.

**Fizinis aktyvumas – galimybė skirti laiko sau**

D. Belickaitė pratęsia, kad šiais laikais įprasta gyventi aktyvų gyvenimą – visur skubėti, bet niekur nespėti. Jai sportas – galimybė skirti laiko sau, pailsėti ir atitrūkti nuo visų rūpesčių ar į vietą susidėlioti reikalingas mintis.

„Neįsivaizduoju geresnio pabėgimo nuo kasdienių problemų ir darbų nei sportas. Būdama fiziškai aktyvi, aš visiškai atsiriboju nuo išorinio pasaulio ir galima sakyti atsiduriu kitoje realybėje, tarsi sustoja laikas, o galva – ištuštėja“, – sako sportininkė.

„Lidl Lietuva“ Pardavimų skatinimo departamento vadovas Linas Baltušis pažymi, kad lengviau pasprukti nuo rutinos ir perkelti mintis į sporto pasaulį galės ir visi „Lidl“ klientai: „Jau tradiciškai į naujus metus „Lidl“ žengia su kvietimu gerų įpročių neatidėlioti rytojui ir pradėti daugiau dėmesio sau skirti dar šiandien. Prasidedant paskutinei metų savaitei pristatome sporto katalogą, o jau nuo sausio 4 d. „Lidl“ pirkėjams pasiūlysime aukštos kokybės „Crivit“ sporto kilimėlių, treniruoklių, kitų sporto reikmenų bei sportinių drabužių. Tarp pasiūlymų taip pat bus galima rasti ir smulkių virtuvės prietaisų, kaip trintuvas ar garinis troškintuvas, kurie taps puikiais pagalbiningais siekiantiems maitintis sveikiau. Be to, asortimentą naujienomis papildysime beveik kiekvieną savaitę iki pat vasario 18 d. – pasiūlymus jau dabar galima išvysti naujajame interkatyviame „Lidl“ sporto kataloge.“

**Subalansuoti valgymo įpročiai gerina nuotaiką**

Anot D. Vaitkevičiūtės, mūsų mintys ir emocijos yra sutelktos smegenų centruose, o mityba, kaip ir daugybė kitų veiksnių, daro įtaką ne tik mūsų nuotaikai, bet ir kai kurių psichinių ligų ar sutrikimų atsiradimui.

„Maistas yra ne tik mūsų fizinio kūno energijos šaltinis, tačiau ir reikšmingas mūsų psichinės sveikatos veiksnys. Tam tikri produktai mažina streso hormono kortizolio išsiskyrimą ir didina laimės hormono – serotonino išsiskyrimą. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad trūkstant tam tikrų maistinių medžiagų, esant per didelei ar per mažai kūno masei, gali vystytis tam tikri psichiniai sutrikimai: depresija, nerimas ar bipolinis sutrikimas“, – sako gydytoja-dietologė.

**Tinkama mityba atitolina psichikos sutrikimus**

Pasak pašnekovės, įtakos mūsų psichinei būklei turi daugybė maiste esančių medžiagų – Omega 3 riebalų rūgštys, magnis, geležis, vitaminai A, B, D ir E.

„Vitamino D trūkumas siejamas su nuotaikos svyravimais ir polinkiu sirgti depresija, ypač vyresniame amžiuje. B grupės vitaminai yra itin svarbūs smegenų veiklai, jų stygius siejamas su demencija ar depresija. Omega 3 riebalų rūgštys yra reikalingos sklandžiam smegenų vystymuisi, o jų nauda pastebima esant nerimo, dėmesio, hiperaktyvumo ar valgymo sutrikimams, sergant depresija ar autizmu. Be to, įvairių studijų duomenys rodo, kad hipomagnezija – sumažėjęs magnio kiekis kraujyje – yra susijęs su depresija“, – sako gydytoja dietologė.

**Nebeturime pasiteisinimų nesportuoti**

Sportininkė pratęsia, kad sportas ypač svarbus mūsų emocinei būklei yra dabar – karantino metu, kuomet dauguma žmonių jaučia tam tikrą nežinomybę ar stresą. Anot jos, fizinis aktyvumas namuose gali padėti atrasti ramybę, juolab kad nebeturime pasiteisinimų, jog nerandame tam laiko.

„Dabar yra puiki proga į savo dieną įsprausti kelis mankštos, jogos ar kitus pratimus – juk laiką, kurį įprastai skirtumėte važiavimui į darbą, galite paversti į fizinei ir emocinei savijautai naudingą mankštą. Svarbu paminėti, kad sportuojant rekomenduojama konsultuotis su treneriu, nes jis geriausiai paaiškins, kaip atlikti pratimus ir užtikrins, kad sau suteikiate daugiau naudos nei darote žalos. Dabar, kai turime itin pažengusias technologijas, treneris jūsų namuose gali atsidurti ir patarimus dalinti net ir per atstumą“, – sako D. Belickaitė.

Anot jos, visgi pradėti nuo standartinių pratimų galima jau dabar: „Atsispaudimai, įtūpstai, pritupimai ar „lenta“ – tai pradiniai elementai, sustiprinsiantys jūsų kūną, kuriems nereikia jokių įrankių, o jų variacijų – daugybė. Pradėkite sportuoti neskubėdami – geriau paprasčiau ir mažiau, bet taisyklingai, nei daug, bet sudėtingai ir netaisyklingai.

**Karantino metu – išskirtinis dėmesys mitybai**

D. Vaitkevičiūtė pažymi, kad laikantis prastos mitybos nukenčia ne tik mūsų emocijos, tačiau pradeda trūkti energijos, atsiranda silpnumas, prastėja įvairių organų veikla. Anot jos, savo mityba rūpintis svarbu žiemos metu, kai negauname tiek saulės spindulių, kad pasigamintume pakankamą kiekį vitamino D, rečiau sportuojame, valgome mažiau šviežių vaisių ir daržovių. Tam dar daugiau įtakos turi ir karantinas.

„Tam tikri kasdienės rutinos pokyčiai gali ne tik suteikti energijos, bet ir palaikyti gerą nuotaiką, kuomet pastaraisiais mėnesiais daugiau laiko praleisime namuose. Į savo racioną įtraukite žuvį – puikų omega 3 šaltinį, sumažinkite perdirbto maisto kiekį racione, į savo valgiaraštį įtraukite fermentuotus produktus, atsakingus už gerą žarnyno veiklą. Taip pat rekomenduočiau valgyti įvairių spalvų vaisių ir daržovių, o pastarąsias gardinti alyvuogių, moliūgų sėklų ar linų sėmenų aliejumi“, – sako gydytoja dietologė.

„Lidl“ sporto katalogą ir daugiau pasiūlymų pamatyti galite apsilankę šioje nuorodoje: <https://www.lidl.lt/leidinys/sporto-katalogas-2021>

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)