Vilnius, 2022 m. sausio 3 d.

**Užteks kalbėti, laikas pradėti: „Lidl“ visą sausio mėnesį kvies atrasti savo sporto šaką**

**Naujųjų metų pradžioje pažadai liejasi tarsi iš gausybės rago: gyventi sveikiau, valgyti skaniau ir, žinoma, pradėti sportuoti. Kad visi pažadai būtų ištesėti, „Lidl“ parduotuvėse jau nuo sausio 3 d. pasirodys ne tik sveiki veganiški užkandžiai, bet ir kokybiški sportiniai drabužiai ir sporto inventorius. Visą sausio mėnesį prekybos tinklas taip pat kvies pirkėjus atrasti mėgstamiausią savo sporto šaką, o naujus sportinius iššūkius jiems padės įveikti sportininkė ir laidų vedėja Dalia Belickaitė.**

Laidų vedėjai, sportininkei ir nuomonės formuotojai D. Belickaitei sportas yra neatsiejama jos gyvenimo dalis, o įvairi fizinė veikla padeda merginai pabėgti nuo slegiančių minčių, pamiršti kasdienius rūpesčius ir atsipalaiduoti.

„Sportuodama stiprinu tiek savo kūną, tiek stiprėju emociškai. Mano darbotvarkė yra labai įtempta, todėl dienos pabaigoje būnu išsekusi. Treniruotės yra slaptasis mano ginklas, visada lydinčios plačios šypsenos ir geros nuotaikos užtaisas“, – sako nuomonės formuotoja.

**Skanus, saldus ir sveikas maistas – įmanoma!**

Sportas bei sveika gyvensena neatsiejami nuo sveikos mitybos, tačiau nemanykite, kad kasdienį jūsų racioną privalo sudaryti tik švieži vaisiai ir daržovės. Pasak D. Belickaitės, sportuojant svarbiausia kasdien išgerti iki dviejų litrų vandens ir susikurti savo mitybos balansą.

„Esu tikra saldumynų ir saldžių kepinių mėgėja, o neretai po sočių pietų dar noriu ir deserto. Kartais bandau save sudrausminti, mėgaujuosi ir sveikesniais užkandžiais, bet tikrai neketinu atsisakyti visų skonio malonumų“, – tikina sportininkė. „Valgau ir picą, ir kebabus, tik tokiu atveju kitą dieną renkuosi sveikos mitybos principais pagrįstus patiekalus“.

„Lidl Lietuva“ kartu su žinoma moterimi ir kitais prekybos tinklo ambasadoriais visą sausio mėnesį griaus sveikos mitybos mitus bei dalinsis skanių ir maistingų patiekalų receptais. Išbandykite juos visus ir pamirškite alinančias naujametines dietas!

Nuolatinį „Lidl“ parduotuvių prekių asortimentą sausio mėnesį papildys sveikuoliški maisto produktai. Lentynose ieškokite glitimo savo sudėtyje neturinčių prekių ženklo „Free From“ produktų, subalansuotų ir mažai kalorijų turinčių „Sportfood“ užkandžių ir tarptautinį apdovanojimą gavusių veganiškų „Veggie Vegan“ maisto prekių. Jūsų pirkinių krepšelius gali papildyti ir sveikuoliškų receptų knyga bei geriausios virtuvinės prekės.

**Specialus inventorius – daugiau nei tik treniruotėms**

Visą mėnesį „Lidl“ kvies pirkėjus sportuoti, išbandyti kuo daugiau sporto šakų ir atrasti savo mėgstamiausią. O tą padaryti padės ir kasdien sportuojanti bei įvairias sporto šakas mėgstanti išbandyti D. Belickaitė.

„Kasdien, kartais ir du kartus per dieną, savo malonumui pamėtau kamuolį į krepšį, salėje atlieku ištvermės, jėgos, funkcinius pratimus. Karantino laikotarpiu daug sportavau namie, o esant šiltesniam orui, paprastai miške bėgu krosą“, – dalijasi sportininkė.

Pasak merginos, geriausius rezultatus atneša tie pratimai, kuriuos atlikti malonu. Dėl to ji renkasi įvairiais mankštos ir treniruočių programas gerai savijauta užtikrinti.

Lengvesnei savo pirkėjų kelionei į sporto žvaigždyną „Lidl“ pasirūpino patvariu sporto inventoriumi, kuris leis išbandyti dar efektyvesnius mankštos bei treniruočių pratimus. Artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje ieškokite aukštos kokybės sporto kilimėlių, gimnastikos kamuolių, treniruoklių bei kitų sporto reikmenų ir, žinoma, aukščiausios kokybės sportui skirtų drabužių.

Stebėti savo organizmo reakciją į padidėjusį sportinį krūvį bei palaikyti sveikatą jums padės it laikrodžiai tikslūs kraujospūdžio matuokliai, kurie ne vienerius metus yra viena populiariausių „Lidl“ prekių.

Šį mėnesį artimiausioje „Lidl“ parduotuvėse taip pat bus rasti prekių, kurios padės išvengti traumų sportuojant bei leis greičiau atgauti jėgas. Tausoti save ir išlaikyti gerą savijautą galėsite naudodami profesionalius alkūnių, pėdų bei nugaros įtvarus, o medicininiai tvarsčiai ir pleistrai pagelbės tada, kai sporto iššūkiai pasirodys esantys per sunkūs.

**Sportinė apranga naujam judesio sezonui**

Greičiau pasiekti užsibrėžtų tikslų sporte padeda tinkama sportinė apranga. D. Belickaitės teigimu, privalu investuoti į lengvus, orui pralaidžius ir patvarius sportinius drabužius.

„Kadangi sportuoju tiek gryname ore, tiek ir sporto salėje, skirtingoms treniruotėms turiu skirtingus sportinių rūbų komplektus. Pavyzdžiui, mėgstu bėgioti anksti ryte, kai dar būna vėsu, todėl būtinai renkuosi pašiltintą aprangą, tampres, palaidines, apsirengiu lengvą, neperpučiamą striukę“, – sako sportininkė. „Mėgstu apsipirkinėti, turimi rūbai nebetelpa spintose, tačiau sportinius drabužius renkuosi labai atsakingai ir atkreipiu dėmesį ne tik į jų spalvą, bet ir medžiagą“.

Kaip niekada didelis sporto rūbų pasirinkimas „Lidl“ parduotuvėse jūsų lauks iki pat vasario mėnesio, o socialiniuose tinkluose prekybos tinklas dalinsis patarimais, kaip prižiūrėti savo sportinę aprangą, jog ši tarnautų dar ne vieną sezoną.

**Sportuoti skatins žinomi veidai**

Visą sausio mėnesį ištikimiausius „Lidl“ prekybos tinklo klientus mankštintis drauge kvies nuomonės formuotoja D. Belickaitė. Socialiniuose tinkluose sportininkė dalinsis sveikos gyvensenos ir mitybos patarimais bei smagiais fizinio aktyvumo iššūkiais, kurie kiekvieną privers pakilti nuo sofos.

Viena labiausiai socialiniuose tinkluose sekamų lietuvių pasakoja, kad ją po sporto visuomet aplanko išskirtinis geros energijos pliūpsnis. Mergina noriai dalijasi savo sportine patirtimi su kitais ir skatina juos palikti savo komforto zoną.

„Jeigu vakare po darbų norisi patinginiauti, tai mano nuomone, geriausias laikas sportuoti yra ryte. Man irgi būna sunku prisiversti pakilti iš lovos, tačiau treniruotei pasibaigus visada jaučiuosi išsibudinusi, motyvuoju save gera nuotaika. Iš tiesų, mano treniruočių trukmė ir pratimai labai priklauso nuo jaučiamų emocijų, bet niekada nieko nedarau per prievartą“, – patikina D. Belickaitė.

Kartu su kitais „Lidl“ prekybos tinklo ambasadoriais ir nuomonės formuotojais sportininkė lankys įvairius sporto užsiėmimus, užsiims joga bei išbandys jėgos treniruotes. Žvaigždės savo įspūdžiais dalinsis su sekėjais ir kvies „Lidl“ pirkėjus metus pradėti atrandant mėgstamiausią savo sporto šaką.

 Visas sporto prekės iš „Lidl“ galite pamatyti čia: <https://www.lidl.lt/c/sporto-prekes/c2377/>

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt