**Energijos ir geros savijautos paslaptis pagal Vladą Musvydaitę**

**Fizinio aktyvumo nauda mūsų savijautai – neginčijama. Judėjimas suteikia energijos ir motyvacijos, gerina nuotaiką, neleidžia sustingti, padeda kovoti su įvairiais kūno skausmais ir negalavimais. Tiesa, aktyvaus laisvalaikio ir sporto užsiėmimų šiandien yra apstu, o pagrindinė problema – kaip pasirinkti sau tinkančią, patinkančią ir per daug brangaus laiko neatimančią veiklą?**

Lietuvos lengvosios atletikos čempionė, televizijos ir radijo laidų vedėja Vlada Musvydaitė teigia, kad judėti ir aktyviai gyventi turi visi – net ir nemėgstantys prakaituoti ant dviračių, bėgimo takelių ar intensyvių sporto treniruočių metu. Sveikatingumo motyvatorės teigimu, visų amžiaus grupių žmonėms paprastai pasiekiamas ir gerą savijautą garantuosiantis kasdienio aktyvumo parametras yra nueitų žingsnių skaičius.

„Moksliškai įrodyta, kad kiekvieną dieną nueidami 10 tūkst. žingsnių, savo gyvenimą mes prailginame vidutiniškai penkeriais metais. Tuo tarpu, vien pasyvumas ir nejudėjimas gali sukelti net per keturiasdešimt skirtingų lėtinių ligų. Tad judėti yra būtina ir tai svarbu daryti periodiškai – visos dienos metu. Dirbantieji biuruose nuo aštuonių iki penkių bent kas valandą turi atsistoti ir penkias minutes skirti pasivaikščiojimui. Priešingu atveju, net ir aktyvi vakarinio sporto treniruotė reikiamos naudos neatneš“, – sako sveikatingumo motyvatorė ir mobiliosios programėlės #walk15 kūrėja Vlada Musvydaitė.

**Gydytojo recepte – 10 tūkst. žingsnių**

Tiesa, gydytojų ir sveikatos specialistų patarimų klauso toli gražu ne kiekvienas. Šiandien dirbantis žmogus, anot V. Musvydaitės, vidutiniškai per dieną įveikia tarp trijų ir keturių tūkstančių žingsnių. Tai – tik trečdalis rekomenduojamos kasdieninės 10 tūkst. žingsnių ribos.

Atitinkamai, statistika rodo, jog vis daugiau ir daugiau žmonių visame pasaulyje susiduria su širdies ligų bei diabeto rizika. Šiame kontekste, anot V. Musvydaitės, ypatingai didelę reikšmę įgauna kasdieniniai vaikščiojimo įpročiai.

„Visi žinome, kad judėjimas ir fizinis aktyvumas stiprina širdį, gerina mūsų organizmo veiklą. Problema, kurią dažnai pastebime yra tai, kad aktyvumą žmonės dažnai sieja su sportu, o aktyvios treniruotės priimtinos ne visiems. Tiesa yra tai, jog norint pagerinti savo sveikatą ir užkirsti kelią lėtinėms ligoms, visai nebūtina bėgti ar lankyti kitas, didelio intensyvumo treniruotes. Pradėkite nuo paprastų dalykų – pasivaikščioti išeikite kasdien, liftą pakeiskite laiptais, o važiavimą į parduotuvę – ėjimu. Vaikščiojimo nauda yra begalinė ir laiku pradėjus judėti bei propaguoti sveiką gyvenimo būdą, galite užkirsti kelią rimtoms ligoms ateityje“, – sako #walk15 programėlės kūrėja V. Musvydaitė.

Debeto prevencijai skirtas ėjimo trasas „Diabetas mano širdyje“ kurianti ir ėjimus organizuojanti V. Musvydaitė džiaugiasi, kad šiandien judėjimą, kaip ligų prevenciją bei vaistą, vertina ne tik sveikatingumo specialistai, bet ir medikai. Gydytojai aktyviai diegia kasdienio judėjimo įpročius savo pacientams.

„Projekto „Debetas mano širdyje“ kontekste mane beprotiškai džiuginantis dalykas yra gydytojai ir jų iniciatyva. Šiandien jie patys imasi išrašinėti receptus, tačiau ne vaistams, o 10 tūkst. žingsnių ribai per dieną įveikti. Pabandykite įsivaizduoti tokį receptą gavusio paciento akis! Viena šeimos gydytoja iš Panevėžio pasakojo, jog ji savo pacientei pasakė: „Jeigu jūs netikite, kad jums reikia vaikščioti, aš išrašysiu receptą. Pagal jį kasdien turėsite nueiti 10 tūkst. žingsnių“. Po savaitės, vėl atėjus vizito laikui, gydytoja prašo parodyti pacientei įdiegtą mūsų programėlę #walk15. Joje gydytoja gali matyti visos savaitės žingsnius ir žinoti, ar pacientė „išgėrė“ jai paskirtus vaistus“, – juokiasi V. Musvydaitė.

**Motyvacijos toli ieškoti nereikia**

Jei pasiektas žingsnių skaičius išmaniojo laikrodžio ar telefono ekrane nemotyvuoja, V. Musvydaitė pataria nepasiduoti ir įkvėpimo eit ieškoti toliau. Norą vaikščioti gali paskatinti sudegintų kalorijų skaičius, socialiniai ar visuomeniniai aspektai. O gal – visa tai kartu?

„Visų pirma, ėjimas skatina stiprų bendravimą. Kai važiuojame, labai dažnai mes nerandame laiko pabendrauti, būname susikoncentravę į darbe mūsų laukiančias užduotis ir tarsi užsiblokuojame. Tuo tarpu, kai porą kilometrų eini kartu, automatiškai ištari tokius klausimus: „Kaip tu jautiesi?“, „Kaip tau sekasi?“, ir kita. Juk negali eiti kartu tylėdamas“, – šypsosi #walk15 programėlės kūrėja.

Ne mažiau svarbu, anot V. Musvydaitės, šalies strategijoje vis didesnę svarbą įgaunanti darnaus judumo politika bei nevaikštant prarandamas pažinimo džiaugsmas. Nenorintis judėti žmogus kasdien praleidžia daug įdomių detalių, kultūrinių ir informacinių taškų, miesto pokyčių, renginių bei įvykių. Kartu, praleidžia progą pridėti ranką prie miesto bei savosios bendruomenės aplinkos gražinimo – pakeliant ne vietoje išmestą šiukšlę ar atkreipiant dėmesį į naujai išryškėjusias miesto problemas.

„Net jei ir visi šie argumentai neveikia, tikrai tikiu, kad yra būdas, kaip pasivaikščioti ištempti ir didžiausius skeptikus. Pavyzdžiui, šiuolaikinių technologijų pagalba skeptikams galime pasiūlyti žingsnių nuolaidą – pietums, bilietui į konferenciją ar žaliajam kokteiliui. Esu išsiaiškinusi, kad vaikai mielai eis už pažadą vėliau pažaisti „Nintendo“ *(juokiasi)*. Šių pramogų noro iš vaiko neatimsi, bet, jeigu gali padaryti, kad jis daugiau judėtų ir vaikščiotų, kodėl gi to ir nepadarius?“, – patarimais dalijasi V. Musvydaitė.

**Aktyvios gyvensenos patarimai – parodoje „Sveikatos dienos 2020“**

Sveikatingumo motyvatorė pažymi, kad šiandien fiziniam aktyvumui skatinti sukurtos visos reikiamos sąlygos. Tam turime žingsniamačius savo išmaniuosiuose telefonuose ir kituose mobiliuose prietaisuose, galime laisvai naudotis nemokamais pažintiniais miestų ir gamtos maršrutais, prisijungti prie įvairių vaikščiojimo iššūkių, žygeivių renginių.

„Kasdien nueikite trimis tūkstančiais žingsnių daugiau, nei nuėjote vakar. Tada pamatysite, kad iš pradžių tolimi atrodę atstumai, iš tikrųjų yra labai arti. Išėjęs pasivaikščioti tu nejučia susitinki kaimynus, pažįstamus ar seniai matytus draugus. To nepadarysi tiesiog važiuojant automobiliu“, – sako #walk15 programėlės kūrėja.

Daugiau V. Musvydaitės ir kitų sveikatingumo specialistų bei motyvatorių patarimų išgirsti galėsite vasario 21-23 dienomis, Kaune, „Žalgirio“ arenoje vyksiančioje kasmetinėje parodoje „Sveikatos dienos 2020“. Greta sveikatingumo, medicinos bei aktyvios gyvensenos temų bei produktų pristatymo, parodoje lankytojų lauks ir įtraukiantis „Sveikatos dienos 2020“ žingsnių iššūkis. Parodoje žingsnius skaičiuosiančių lankytojų lauks specialūs prizai, nuolaidos ir kiti išskirtiniai pasiūlymai.