

**Kalėdos šiais metais numatomos kaip niekad žemiškos - su lengvu šaltuku ir puriu sniego patalu. Tad užsisėdėti prie šventinio stalo tikrai nereikėtų. Kuo daugiau laiko leidžiame prieš vaišių, tuo paskui labiau pergyvename dėl papildomų šventinių kilogramų. Nuo tokio galvos skausmo gelbėja sveikos gyvensenos treneris Alanas Dzeranovas, siūlantis 5 idėjas, kaip praleisti laiką, pakilus nuo vaišėmis nukrauto stalo.**

### ***Idėja nr. 1- ekskursija, o gal orientacinės varžybos?***

Jei per šventes liekate mieste, o dar geriau - lankotės pas gimines kitame mieste, šventinis laikotarpis, kai niekur nereikia skubėti, gali būti puiki proga su savo ar kitu miestu susipažinti artimiau. Susiplanuokite maršrutą ir norimas apžiūrėti architektūrines miesto vietas, kurioms paprastą dieną nerandate laiko. Bus įdomiau, jei paieškosite vietų, kurios nėra pagrindiniai turistų lankomi objektai. Pasidomėkite prieš tai savo miesto istorija - ir įdomesnę maršrutą susiplanuosite, ir iš kitur atvažiavusiems artimiesiems dovanosite nepakartojamų išpūdžių.

Išradingiausieji gali surengti ir improvizuotas orientacines varžybas, kurių metu ne tik apžiūrėsite įdomius architektūrinius pastatus, bet ir sudeginsite visas kalorijas, gautas prie stalo.

„Pats rinkčiausi orientacines varžybas po žymiausias Vilniaus ar bet kurio kito miesto vietas. Tereikia paruošti kelis pasirinkto maršruto žemėlapius, sugalvoti užduotis prie konkrečių objektų. Pavyzdžiui, pasiekus Katedros aikštę, sušokti šokį ir nufilmuoti jį, aplankius Trijų Kryžių Kalną, nulipdyti sniego senį ir įsiamžinti su juo, o pasiekus Rotušės aikštę, pasidaryti asmenukę prie eglutės“, - idėjomis dalinasi „Audimo“ ambasadorius.

Aktyviai judėti storai prisirengus nėra patogiu. Kartais vien tai atgraso nuo noro eiti į lauką. Tad dar iki švenčių atsikratykite stereotipo, kad žiemą šilta tik storai prisirengus. Rinkitės merino vilnos drabužius, kurie bus ploni, tačiau labai šilti. O kad šaltukas nesikandžiotų, apatinius drabužius sluoksniuokite - pora plonų merino vilnos sluoksnių nevaržys judesiu, bet kartu ir neleis sušalti.

### ***Idėja nr. 2- kvėpavimo pratimai***

Kvėpavimo pratimai skirti pripildyti organizmą deguonies, kartu ir energijos, kurios gali labai trūkti, apsunkus nuo šventinių vaišių. Pratimus geriausia atlikti lauke, tačiau nebėkite iškart pavalgę, maistui reikia laiko susivirškinti.

„Įkvėpkite maksimaliai, kiek leidžia jūsų plaučiai, o iškvėpkite be pastangų, natūraliai. Tokius pratimus darykite po 2 pakartojimus 20-30 kartų. Tai padės jums pasikrauti energijos ir aprūpinti ląsteles deguonimi. Nesijaudinkite, jeigu šiek tiek suksis galva ar dilgčios pirštų galiukai, visa tai dėl didesnio deguonies kiekio“, – moko A. Dzeranovas ir prideda, kad, pasikrovus energijos, belieka pasileisti rogutėmis nuo kalniuko.

### ***Idėja nr. 3 - pasivaikščiojimas gryname ore***

Švenčių metu daugelis mūsų palieka miestus ir keliauja šventes minėti į užmiesčius, kur gyvena mūsų tėvai ar seneliai, o tai ideali vieta pasivaikščiojimams.

„Po kiekvieno pavalgymo stenkitės atsistoti nuo stalo ir nueiti bent 700 metrų, idealiausia, į gryną orą išeikite ilgesniam laikui. Vėsus ir gaivus oras pripildys plaučius deguonies, taip padidės ir energijos kiekis, kuris nukrenta maistui užpildžius skrandį, nes organizmas susikoncentruoja į maisto viršinimą ir visą energiją nukreipia ten. Žinoma, ilgesniems pasivaikščiojimams labai svarbu pasirinkti tinkamą aprangą. Kadangi per šventes žadamas labai žiemiškas oras, geriausiai tiktų natūraliais pūkais ir pluksnomis užpildytas paltas, turintis neperšlampamą ir vėjo neperpučiamą viršutinį sluoksnį. Nesušalti ir komfortiškai jaustis padės ir termo drabužiai, kurie neleis suprakaituoti ir perkaisti, pasirinkus intensyvesnį pasivaikščiojimą“, – pataria „Audimo“ ambasadorius.

### ***Idėja nr. 4- stalo žaidimai***

Pavalgę ir pasidaliję naujienomis, susiskirstykite komandomis ir pažaiskite stalo žaidimus, tačiau rinkitės tokius, kurie turėtų dinamines užduotis, pavyzdžiui, „ALIAS“ ar įvairios šarados. Jų metu jums teks ne tik pasijuokti, bet ir pajudėti bei atlikti tam tikrus fizinius pratimus.

„Neribokite savęs, žaisdami stalo žaidimus: jeigu žaidimas skirtas sėdėjimui, pakeiskite taisykles, kurios priverstų pajudėti tiek vaikus, tiek vyresnius“, – pataria A. Dzeranovas.

### ***Idėja nr. 5 - fotosesija sniege***

Mūsų gyvenimuose karaliaujant socialiniams tinklams, nė vienos šventės neapsieina be nuotraukų. Tad sujunkite dvi veiklas – fotosesiją ir aktyvų laisvalaikį. Ir smagiai praleisite laiką, ir turėsite sočiai medžiagos socialiniams tinklams.

„Pakvieskite artimuosius į smagią fotosesiją sniege. Tegu ji būna aktyvi ir pripildyta juoko: išsamžinkite sniego mūšio akimirką, pasigaminkite originalias sniegrogės, lipdykite linksmiausią sniego senį – ribų jūsų fantazijai nėra. Jos metu ir pajudėsite, ir vienas kitą

pakilnosite ar sniegu pasimėtysite. Paskui darykite geriausios ar originaliausios nuotraukos rinkimus. Galbūt taip gims ir graži jūsų šeimos šventinė tradicija“, – šypsosi sveikos gyvensenos treneris, primindamas, kad ir tokiai fotosesija ypač svarbu pasirūpinti tinkama apranga.

„Linksmybėms sniege labiausiai tiktų slidinėjimui skirta apranga, kuri itin gerai apsaugo nuo drėgmės, todėl net ilgiau pasivartę pusnyse jausitės šiltai ir patogiai. Žinoma, nepamirškite žaismingos kalėdinės kepurės ir šaliko. Eglučių motyvais margintos spalvingos kepurės ir šalikai gali tapti puikiu jūsų įamžintų akimirų akcentu“.

