

Labą dienele, Gerb. Remigijau,

Na pradėsiu rašyti laišką nuo to, kad skaitinėčiau vieną vakarą Jūsų asmenį puslapį, radau naudingos informacijos ir man paliko labai gerą įspūdį atsiliepimų skyrelis.

Truputį papasakosiu apie save, kodėl sugalvojau parašyti Jums laišką ir tyliai mintyse viliuosi gauti atsakymą :) Laiškas netrumpas, bet kažkur giliai širdyje noriu pasidalinti su Jumis savo gyvenimo istorija.

Aš vardu Rūta, man 21 metai, gyvenu Airijoje. Na esu paprasta mergina, turbūt kaip ir daugelis merginų, su savais tikslais, išgyvenimais.



Einam prie esmės, :) Aš jau galbūt trejus metus stengiuosi rasti laisvą minutę sportui, iš tiesų man nėra sunku skirti tam laiko, man patinka sportuoti ir ypač mėgstu svorių, ir intervalų treniruotę. Pradėjau pirmą kartą eiti į salę būdama 11-je klasėje, turbūt paskatino kažkas dar neišbandyto ir idomaus, tačiau, tai buvo taip painu, ir taip pirmos savo dienos salėje niekada nepamiršiu :) Bet tai truko tik mėnesį, nes nebuvo finansinių galimybių, tai tęsti, na ir taip aš po mėnesį sportuodavau, galima sakyti, kartą i pusę metų. Mačiau pirmus rezultatus, kurie man paliko įspūdį, kūnas tikrai pasikeitė, aš niekada neturėjau svorio problemų, kaip ir daugelis begalo mėgau bulvių traškučius, saldumynus, tai aišku ir atsiliepdavo:))) Iš tikrųjų turėjau prisižiūrėti, mano kūno sudėjimas yra smulkus, esu 1m. 68cm ir svėriau 51-54 kg, šis svoris buvo mano pasiekimas, nes normalus svoris prieš sportą buvo 63 kg. Aš tada begalo džiaugiausi, pradėjau domėtis, ieškoti informacijos, turėjau sudarytą programą, bet tai buvo ir viskas, niekada nediršau trenerio daugiau ir klausti.

Na ir tada prasidėjo pamišimas dėl mitybos, pradėjau taip griežtai laikytis, tarsi pamiršau, nuoširdžiai sakau, dvejus metus aš nevalgiau jokių saldumynų, jokio nesveiko maisto, ir dar vieną didžiulę klaidą dariau, visai nevalgiau reibalų, net gerųjų, nesočiųjų riebalų, nebūčiau tada net į burną įdėjus, man tai ir atsiliepe turbūt, tapau, nervuota, metus nesirgau menesinimis, ir mamai meluodavau, kad man viskas gerai, nors jaučiausi gerai, tik mano nervų sistema po truputį mane "griaužė". Taigi taip tęsėsi apie du metus, beveik kiekvieną vakarą stengiausi namie sportuoti, tai buvo nieko įspūdinga, mano hanteliukai buvo 2 l vandens butiukai :))) tiesiog aš mylėjau ką dariau. Tik mano emocijų nevaldymas ir pyktis, vis kuo toliau ir toliau blogėjo.

Baigus 12-tą klasę, aš išvažiavau gyventi pas savo vaikina, turėjau pati užsidirbti, skirti pinigų mokslams, nes už mane to niekas nebūtų padaręs, padariau šį didelį žingsnį, man buvo labai

sunku išvažiuoti, ir nežinoti kada grįšiu, palikti savo mamą, kuriai visada galėjau viską papasakoti, kuri tiek iškentė dėl manęs.

Airijoje man vis blogėjo, aš meluodavau, kad man viskas gerai, jūs manęs nesuprantate, štai ką atsakydavau ir net neklausydavau savo artimųjų. Trumpai aprašant mano mitybą ji buvo tokia, nekalbu apie ligotą produktų etikečių skaitymą. Pusryčiai dažniausiai buvo avižos, kokie 4 šaukštai, arba dvi riekelės ruginės duonelės su agurku ir salotomis ir 500 ml vandens ir žalia arbata, likusią dieną valgiau tik baltymus, net kiaušinių bijojau valgyti, valgiau tik žuvį, vištienos krūtinėlę ir liesą varškę, daržoves, vaisius, turbūt tik obuolius, uogas. Štai ir viskas ką valgiau. Daugiau nieko sau neleidau. Būdama Airijoje mane net sportas pradėjo erzinti, anksčiau nesvarbu, kad ir 11-tą vakaro spordavau.

Pradėjau silpti, tapau pikta ir verkdavau beveik kiekvieną dieną, tarp manęs ir vaikinio pasidarė tokia įtampa. Pykau ant draugų, ačiū Jiems, mano vaikinui ir mamai, niekada nuo manęs jie nenusisuko, ir nesvarbu ką dariau ar pasakiau Jie man atleido ir suprato. Pradėjau nesirūpinti savimi, nekenčiau savęs. Save įsivariau į depresiją, nuoširdžiai sakau aš taip niekada gyvenime "šūdinai" nesijaučiau, atsiprašau už šį žodį, tačiau tik taip apibūdinti.

Tai truko daugiau nei metus, net nesugebėjau pabaigti Teisės pirmo pusmečio, nes aš visą tą laiką verkiau įsikniubusi į pagalvę.

Pradėjau valgyti viską, ir slėpiau tai, nenorėjau to pripažinti, bet mano svoris mane išdavė, nuo 54 kg aš pakilau iki 74 kg. Taip, saldinių pakelių reikėdavo gal net trijų, šokolado plytelės, tik tarsi mane nuramindavo. Taip, tai tiesa, net dabar rašant man šiurpas kyla, kaip aš taip galėjau elgtis, turbūt tada atrodė geriausia, tuomet dar labiau savęs pradėjau nekęsti.

Turbūt nebūčiau atsitokėjęs, kol nepradėjau klausytis mamos patarimų, aš reikalaudavau raminančių, psichologo pagalbos, tačiau ji man atsakydavo, kaip šiandien pamenu, "Niekas tau nepadės, kol pati nepažiūrėsi į veidrodį, prisiminsi ką tu darei ir kaip elgeisi, o kai suprasi, ir pati norėsi pakeisti savo gyvenimą." Ji manęs klausdavo, "Ar nori būti ir toliau tokia, nesirūpinti savimi?" Vieną jos pasakymą gylyiai sau kartojau ir kartojau, "Jog mūsų gyvenimas nerepeticija, pakartojimo nebus" Iš tiesų, tai aukso verti žodžiai.

Ir aš pradėjau keisti po truputį viską, negaliu pasakyti, kad buvo lengva, pyktis ir isterija, ne taip greitai mane paliko. Kartais būdavo juodų dienų, bet jų vis mažėjo ir mažėjo. Pradėjau nuo vidaus, turėjau susitaikyti su savo kūnu, koks jis yra, tik mano visi likę rūbai priminė man šviesias dienas :)) Juokauju.

Na po truputi pradėjo kristi svoris, bet mažiausi į jį kreipiau dėmesį, stengiausi kuo daugiau bendrauti, matyti saulėtas dienas, sakyti savo vaikinui kaip aš jį myliu, pradėjau vėl mylėti save. Pamenu nusidažiau juodai plaukus. Pakeičiau stilių, ir svarbiausi pakeičiau savo sielą. Taip, būna kartais ir dabar liūdna, tačiau aš stengiuosi tada geriau išeiti, pasivaikščioti, ar apsikabinti mylimą žmogų.

Dėl to nieko nekaltinu. Štai toks buvo mano gyvenimas. Aš supratau ko noriu, turiu savo tikslus, supratau klaidas, nors man tik 21 metai, bet aš labai vertinu savo naują gyvenimą, kuris tik prasideda :)

Aš vieną dieną, galvojau kuo norėčiau būti, pradėjau rasyti, studijavau teisę, tačiau ji man nepatiko, rinkausi ją ne dėl to, kad ji man patinka, juokingai skamba, dėl to, kad teisininkai turtingi, man kelia toks mano mąstymas dabar tik šypsena :)

Nusprendžiau sieti savo gyvenimą su sportu.

Aš, visada, galiu skaityti valandų valandas apie sportą, mitybą, man, tai be galo įdomu.

Taip aš grįžau, bet grįžau kitokia, nusprendžiau savo gyvenimą sieti su sportu, siekti rezultatų, sveikai ir pilnavertiškai gyventi, Tikiuosi ši rudenį pradėsiu studijuoti fitnesso institute, jei bus viskas gerai, su darbu, nes jau 7 mėnesiai kaip as laikaisi jau daug tvirčiau ant kojų.



Štai dėl to ir rašau Jums, nes jaučiu, kad galiu pasidalinti su Jumis savo istorija ir tikslus. Svarbiausia tikėti ką darai :)

Tai ir viskas būtų :)

**Rūta Račkytė**

Airija, 2010 m. kovo 1 d.