

## APIE MANE

Esu Brigita Petrulė. Man 33 metai, mano gimtasis miestas – Biržai. Turiu 2 vaikus – dukrytę Brianą ir sūnų Mathejų, o su vyru mudu kartu nuo paauglystės, bet mes labai skirtingi, tad gal todėl esame puiki komanda ir vienas kitą papildome. Su šeima labai mėgstame keliauti, 10 metų esame gyvenę Norvegijoje, jau daugiau kaip 5 metus mūsų namai Ispanijoje ir, kai tik leidžia galimybės, keliaujame po pasaulį, o ypač vasarą mėgstame ieškoti nuotykių.

Tai antroji mano receptų knyga. Trenere dirbu jau daugiau kaip aštuonerius metus, padedu moterims pasiekti užsibrėžtus tikslus, sulieknėti, pamilti save, pakeisti savo įpročius ir tiesiog jaustis geriau.

Labai džiaugiuosi, kad mėgstama veikla man netrukdo keliauti ir viską galiu daryti vienu metu. Jau 8 metus dirbu su savo klientėmis lietuviškas per nuotolį visame pasaulyje, turiu klienčių Amerikoje, Japonijoje, Australijoje, Ispanijoje, Vokietijoje, Norvegijoje, Anglijoje ir kitose šalyse.

Atvirai pasakius, man sunku patikėti, kad mano noras padėti moterims atvėrė tiek daug didelių galimybių. Džiugu, kad šiuo metu rašau šiuos žodžius antrajai savo knygai ir kad esu reikalinga daugybei moterų. Judėti pirmyn mane

įkvepia troškimas padėti ir būti naudinga žmonėms, o iš to ateina kiti reikalingi dalykai.

Nesustoti per visus šiuos 8 karjeros metus man padėjo nuoširdumas ir paprastumas, gyvenimo siuščiamus sunkumus priimu kaip pamokas, o žmonių mėtomi akmenys padeda suprasti, kad kritikuoja tik tie, kurie nėra laimingi savo kelyje. Aš tikiu, kad visi gali tapti laimingi ir gyventi geriau, todėl ir toliau skleidžiu savo žinutę pasauliui ir padedu žmonėms būti laimingiems.

Jaučiu ir tikiu, kad esu teisingame kelyje. Jeigu ir niekas jūsų nepalaiko, bet tikite savimi, nesustokit, nepasiduokit ir siekit savo tikslų.

Beveik trečdalį savo gyvenimo esu sveiko gyvenimo būdo pavyzdys. Žinoma, nesakau, kad esu tobula, bet augu ir tobulėju, stengiuosi savo pavyzdžiu įkvėpti ir kitas moteris.

Jau apie 10 metų esu abstinėntė, maitinuosi sveikai ir reguliariai sportuoju, nuolatos mokausi, skaitau knygas, tobulėju savo profesinėje srityje ir kaip asmenybė, todėl mano sveikatingumo kelias tik plėtėja, mane labai žavi tas brandos jausmas suvokus, kodėl reikia rūpintis savimi, ką tai suteikia, kokias galimybes atveria. Puikiai suprantu, kad kardinalūs mano įpročių pokyčiai prieš 10 metų padėjo sukurti karjerą, daug galimybių ir visa, ką dabar turiu. Mano gyvenimas pradėjo gerėti tik atsisakius

žalingų įpročių ir išsiugdžius naudingus įpročius. Atsisakyti alkoholio buvo vienas geriausių mano sprendimų. Tą esu girdėjusi ir iš daugybės kitų žmonių, kurie atsisakė žalingų įpročių.

Labai mėgstu leisti laiką su savo šeima, jodinėti žirgais, slidinėti kalnuose,

skaityti knygas, būti gamtoje, žygius į kalnus, keliones ir žinoma sportuoti.

Taip pat man patinka skaniai valgyti, taigi ir gaminti, todėl nuolatos kyla idėjų sukurti naujų receptų. Labai tikiuosi, kad jie patiks ir jums.



## TOBULO RYTO RUTINA

Mano skaitomose knygos apie žymiausias ir daugiausia pasiekusias žmones rašoma, kad tuos, kurie turi daug tikslų ir nori gyventi geriau, sieja vienas dalykas – kėlimasis anksti ryte. Kadaisė man buvo nė motais laikytis miego režimo, bet pradėjusi skaityti, gilintis ir domėtis, kaip svarbu yra miego kokybė ir kas lemia darbingumą bei energingumą, nusprendžiau iš žmogaus, kuris keliasi bet kada, tapti miego režimo besilaikančiu žmogumi ir keltis 5 val. ryto.

Pradžioje nebuvau patenkinta savo sprendimu, nes netikėjau, kad pamiegojusi mažiau anksti ryte galiu būti darbingesnė negu atsikėlus 2–3 valandomis vėliau. Tačiau turėjau tai išbandyti, nes jaučiau, kad privalau kažką keisti, jeigu noriu tobulėti, o ne stovėti vietoje. Auginant du vaikus ir dirbant daug laiko ir energijos reikalaujantį darbą, rasti laiko sau arba naujiems dalykams atrodo neįmanoma, bet kitokia ryto rutina viską pakeitė, pajutau, kad vėl gyvenu ir judu pirmyn.

Pradžią buvo nelengva, keldavausi labai sunkiai. Palikdavau telefoną kitame kambaryje, kad suskambus žadintuvui turėčiau atsikelti ir eiti jo išjungti, taip man būdavo lengviau, nes kai jau atsikeli ir pajudi, labiau tikėtina, kad negrįši į lovą, mat jau išlipai. Taigi šis būdas padėjo man įprasti keltis anksti. Tikslas buvo nepaisant

nieko keltis 5 valandą 64 dienas iš eilės. Kodėl tiek dienų? Todėl, kad per tiek laiko išsiugdomas įprotis.

Nepamirškime: kad ryte atsikeltume valanda anksčiau ir jaustumės energingi, turėtume ir miegoti eiti anksčiau. Moterims paprastai pakanka 7–8 valandų miego, o pats kokybiškiausias, vertingiausias miegas yra nuo 21 iki 2 val. nakties. Mūsų savijautą atsikėlus lemia ne valandų skaičius, o miego kokybė. Ją gali pagerinti šie puikūs įpročiai:

- **nevalgyti 3 val. iki einant miegoti,**
- **reguliariai ir sveikai maitintis,**
- **reguliariai būti fiziškai aktyviems,**
- **gerti pakankamai skysčių,**
- **daugiau būti gryname ore,**
- **nesinaudoti mobiliuoju, kompiuteriu ir nežiūrėti televizoriaus 1–3 valandas iki miego,**
- **laikytis miego ir poilsio režimo.**

Man pavyko. Dalis šios knygos yra sukurta magišku laiku – anksti ryte, dar nepakilus saulei. Šis laikas ypatingas, nes visas pasaulis, atrodo, dar miega, o tu jau gyveni. Aplinkui ramu ir tylu, o būdama mama kartais pamiršti, kaip skamba tyla. Laikas prieš pakylant saulei gali būti pats produktyviausias, net ir ryto valanda sau gali lemti visos dienos nuotaiką, energiją ir kokybę.

Mes, kitaip nei gyvūnai, galime keisti savo įpročius. Anksčiau save vadinau

pelėda, vėliau – vyturiu, o tada supratau, kad kuo puikiau galiu keisti savo miego įpročius. Buvo laikas, kai maniau, kad mano kūrybiškumas pabunda tik naktį, nes neturėjau įpročio anksti keltis, bet dabar suprantu, kad naktinis darbas kenkia mano sveikatai, o darbas anksti rytais padeda man visapusiškai augti.

Mes, žmonės, esame nuostabūs, nes galime be galo daug, svarbiausia – norėti, tikėti savimi ir stengtis.

Tai ką gi veikti anksti atsikėlus?

Kaip minėjau, įpročių keitimo pradžia gali būti sunki, bet turėkite kantrybės ir nepasiduokite. Po 10 dienų jau pradėsite jausti savo pastangų naudą.

Atsikėlus anksti ryte reikėtų išgerti stiklinę šilto vandens, jis padės pabusti jūsų organizmui. Tada reikėtų palįsti po drungnu, šaltu arba lediniu dušu, ir greitai pabusite iš tingėjimo ir nenoro būsenos. Žmonės grūdinasi nuo senų laikų, nes šaltas vanduo stiprina imunitetą, stangrina odą, gerina darbingumą, nuotaiką, skatina energingumą. Atsigavinę po dušu, galite pašokinėti vietoje lyg per šokdinę – 100 šuoliukų visapusiškai išbudins kūną, ir jus užplūs energija. Jeigu turite laiko, rekomenduoju trumpą ryto mankštą, arba pasivaikščiokite, pasportuokite, pabūkite aktyvūs bent 20–30 min.

Kitas žingsnis – užrašai, dienos planavimas. Susiplanuoti ateinančią dieną galite iš vakaro, o ryte peržvelgti ir prireikus pakoreguoti. Turimas planas

su svarbiausiomis tos dienos užduotimis padės jums atlikti daugiau ir visa tai, ką nuolatos atidėliojote. Rašymas ranka popieriuje veikia stebuklingai, rekomenduoju pabandyti ir pajauti, kaip tokie paprasti dalykai gali keisti gyvenimą. Aš savo dienos užduotis ir darbus susidėliojau pagal svarbą: pradžioje tai, kas būtina arba sunkiausia ar svarbiausia, o sąrašo pabaigoje užsirašau bent vieną malonų dalyką, ką tą dieną galiu padaryti dėl savęs.

Laimingas ir sveikas žmogus, manau, yra tas, kuris atsikelia anksti ryte be žadintuvo, nori kilti iš lovos ir veikti. Tada jusite gyvenimo pusiausvyrą tarp miego, darbo, laiko sau ir tiems, kuriuos mylite. Tai gyvenimo harmonija.

Na ir štai – turime tobulą ryto rutiną, kuri puikiai veikia ir padeda tūkstančiams žmonių siekti savo svajonių, turėti laiko ir energijos, tobulėti ir būti laimingiems.

Tik primenu: kad ir kiek daug žinių žmogus turi, nuo to turtingesnis, laimingesnis ar didesnis netaps, jeigu tų žinių nepritaikys. Žinios be veiksmų – kaip žuvis be vandens.

## TAI VERTA ŽINOTI

Įpročiai arba gerina, arba blogina gyvenimo kokybę, greitina arba lėtina kūno senėjimo procesus.

Pirmuosius senėjimo požymius galime pradėti jausti sulaukę 30-ties. Atrodo, viską darai taip pat, maitiniesi taip pat, bet sveikatos ir kūno išvaizdos būklė prastėja, daryti tiek pat nepakanka. Esmė ta, kad kuo vyresni tampame, tuo daugiau turime rūpintis savo kūnu, jeigu norime išlikti sveiki, stiprūs, energingi ir dailių kūno linijų. Nėra stebuklingų piliulių, kremų ar procedūrų, padėti gali tik sveikas gyvenimo būdas ir geri įpročiai.

Kodėl taip yra? Kas vyksta mūsų kūne sulaukus 30-ties?

Nuo 30 metų pradeda mažėti raumenų masė, todėl organizmas su maistu turėtų gauti pakankamai baltymų, taip pat naudingos yra jėgos treniruotės 3–4 kartus per savaitę. O mažėjant raumenų masei, didėja riebalų kiekis, dėl to lėtėja medžiagų apykaita.

Keičiasi ir hormonų veikla, lėtėja kolageno gamyba, todėl oda ima netekti stangrumo, pradeda rasti raukšlį. Ką daryti? Vartoti pakankamai baltymų, gerti pakankamai vandens, laikytis tinkamo miego režimo.

Artėjant menopauzei, 45–55 metų moterys staiga ima jausti senėjimo ir kitus požymius, nes kūne mažėja

estrogeno. Ką daryti dar iki to ar jau užklupus menopauzei? Gali padėti sveika gyvensena. Pagrindiniai gydytojų rekomenduojami dalykai: atsisakyti kavos ir alkoholio arba vartoti jų gerokai mažiau, mesti rūkyti, į mitybą įtraukti daugiau baltymų, sumažinti angliavandenių (miltinių produktų ir cukraus), pakankamai gerti skysčių, išmokti valdyti stresą, būti fiziškai aktyvioms ir laikytis tinkamo miego režimo.

Jeigu norime ilgiau išlikti jauni, net ir vyresniame amžiuje privalome visapusiškai rūpintis savo kūnu. Juk tai vieninteliai namai, kuriuose gyvensime visą gyvenimą.

## ĮDOMŪS IR NAUDINGI FAKTAI

- Dieną pradėję saldžiu maistu, tikėtina, kad tą dieną suvartosite daugiau cukraus ir daugiau užkandžiausite negu pavalgę sočius, maistingus pusryčius pagal 5 lieknėjimo taisykles.
- Jėgos treniruotės skirtos stiprinti kaulams, mažinti traumų tikimybei, gerinti emocinei būsenai, didinti raumenų masei.
- Didesnė raumenų masė didina metabolizmą, tada mūsų kūnas net ir ilsėdamasis sudegina daugiau kalorijų. Vadinas, net ir daugiau valgydami galime lieknėti arba palaikyti norimą svorį.
- Širdį geriausiai stiprina vidutinio intensyvumo kardiotreniruotės: greitas ėjimas arba lėtas bėgimas.
- Polioliai (cukraus alkoholiai), nurodomi maisto etiketėse, irgi yra cukrus, tačiau jis silpniau veikia gliukozės kiekį kraujyje.
- Kardiotreniruotės gali sumažinti alkį ir padėti nepriaugti numestų kilogramų, taip pat kovoti su depresija arba mažinti jos simptomus.
- Prastas miegas trukdo lieknėti. Prastai ir mažai pamiegojus streso hormono organizme padaugėja 20 %, o tai gali lemti cukraus vartojimą, blogą nuotaiką, galvos skausmą, energijos trūkumą.
- Sveiką mitybą sudaro natūralūs, švieži, kuo mažiau termiškai apdoroti maisto produktai be pridėtinio cukraus, konservantų, sintetinių dažiklių ir transriebalų.
- Perdirbtas maistas yra nekaloringas ir nesotus, nes jame mažai maisto medžiagų, kurios suteikia sotumą.
- Mityba, kurioje daug baltymų, gali padėti nepersivalgyti.
- Prastas miegas gali sumažinti jūsų energiją 30–40 %.
- Kava degina mūsų energiją.
- Įpročių pakeitimas gali pakeisti visą gyvenimą.
- Kada mes keičiamės, keičiasi ir mūsų aplinka.
- Jeigu svajones pradėsime vadinti tikslais, suprasime, kad reikia imtis veiksmų, o ne laukti stebuklo.
- Ligos užklumpa tada, kai mūsų kūnui labiausiai reikia poilsio, dėmesio ir priežiūros.
- Savimi rūpintis reikia nuolat.
- Visi pasaulio žmonės nori ir siekia tų pačių dalykų: būti laimingi, sveiki, mylimi ir turtingi.



## 14. BALTYMINIAI BEIGELIAI

3–4 porcijos

### Reikės:

- 300 g migdolų miltų
- 3–4 šaukštų graikiško jogurto
- druskos ir maltų juodųjų pipirų
- 1 skiltelės česnako
- sezamų
- purškiamo alyvuogių aliejaus

### Gaminame:

1. Migdolų miltus, druską, pipirus ir trintą česnaką sumaišome su jogurtu.
2. Gauta lipni tešla turėtų būti lengvai formuojama rankomis (jei reikia, įmaišykite daugiau jogurto arba miltų).
3. Rankomis suformuojame apskritus beigelius, jų viduryje su butelio kamšteliu išspaudžiame skylutes.
4. Sudedame į kepimo popieriumi išklotą skardą, apipurškiame aliejumi ir apibarstome sezamais ir druska.
5. Kepame įkaitintoje 180 °C orkaitėje apie 20–25 min., kol gražiai apskrunda.
6. Iškepus leidžiame atvėsti.

### BRIGITOS PASTABOS IR PATARIMAI

Saldiems beigeliams į tešlą nededu tik česnako, o žiupsnelis druskos skonį tik pagerina. Beigeliai tinka vietoj įprastos duonelės ar užkandžiui.

Skanu su tepamuju varškės sūriu, griežinėliu laišos ir šviežiais agurkais, pjaustytais plonais griežinėliais. Jei norite saldžiau, valgykite su migdolų kremu, džemu ar šviežiomis uogomis.



## 15. MAKARONAI SU VARŠKĖS PADAŽU

3–4 porcijos

### Reikės:

- 250 g makaronų
- 250 g grūdėtosios varškės
- 3 skiltelių česnako
- 1 raudonos saldžiosios paprikos
- 1 saujelės vyšinių pomidorų
- 1 šaukšto tarkuoto kietojo sūrio
- druskos ir maltų juodųjų pipirų
- džiovintų raudonėlių
- šviežių bazilikų ir alyvuogių aliejaus (nebūtinai)

### Gaminame:

1. Įkaitiname orkaitę iki 220 °C, į išklotą kepimo popieriumi skardą sudedame perpus perpjautą ir išvalytą papriką, vyšninius pomidorus, pakepame juos apie 10 min., nustatę ventiliatoriaus funkciją.
2. Per tą laiką išverdame makaronus (virkite 2–3 min. trumpiau, negu nurodyta ant pakuotės) ir nusunkiame (nuovirą pasilikame).
3. Į maisto smulkintuvą sudedame pravėsusias keptas paprikas be odelės ir pomidorus, varškę, luptas česnako skilteles, pagardiname druska, pipirais, žiupsneliu raudonėlių ir kietuoju sūriu.
4. Supilame apie 100 ml makaronų nuoviro (pasilikite jo, nes gali dar prireikti).
5. Sutriname vientisą masę, apiejame ją makaronus (jeigu norisi padažo skystesnio, dar praskiedžiame makaronų nuoviru) puode, sumaišome vos kaitindami apie 2–3 min. ir sudedame į lėkštes.
6. Prieš tiekiant galima papildomai apibarstyti sūriu, papuošti šviežiais bazilikais ir apšlakstyti šlakeliu alyvuogių aliejaus.

### BRIGITOS PASTABA

Tinka ir įvairūs makaronai, ypač lęšių.  
Aš naudoju daug baltymų turinčius makaronus.



## 43. ŽUVIENĖ

3–4 porcijos

### Reikės:

- 1 l daržovių sultinio
- 200 g šviežios lašišos
- ½ svogūno
- 2 morkų
- 2 bulvių
- 1 saujos vyšnių pomidorų
- 3 šaukštų pomidorų pastos
- 2 skiltelių česnako
- druskos ir maltų juodųjų pipirų
- 1 žaliosios citrinos
- 1 poro

### Gaminame:

1. Keptuvėje pirmiausia apkepiname svogūną, tada kartu ir pjaustytą lašišą.
2. Į sultinį sudedame pjaustytas daržoves, pomidorų pastą, prieskonius, jei reikia, pasūdome ir paverdame 15 min.
3. Tada sudedame lašišą su svogūnais, įspaudžiame česnaką, paverdame dar 10–15 min.
4. Prieš tiekdami įspaudžiame žaliosios citrinos sulčių ir įberame pjaustyto poro.

### BRIGITOS PASTABA

Žuvies galite ir nekepinti. Tiesiog išvirkite ją daržovių sultinyje.



## 44. CUKINIJŲ SUKTINUKAI SU LAŠIŠA

2–3 porcijos

### Reikės:

- 3 kiaušinių
- 150 g tarkuotos mocarelos
- 150 g cukinijos
- keleto šaukštų migdolų miltų
- druskos ir maltų juodųjų pipirų

### Įdarui:

- 150 g keptos lašišos
- 2 šaukštų tepamojo varškės sūrio „Philadelphia“
- 1 šviežio trumpavaisio agurko
- šviežių krapų arba svogūnų laiškų

### Gaminame:

1. Cukiniją sutarkuojame burokine tarka ir gerai nuspaudžiame, kad neliktų skysčio.
2. Sumaišome su kitais produktais. Masė turėtų būti tiršta. Bet jeigu per skysta, įmaišome daugiau miltų.
3. Gautą masę supilame į kepimo popieriumi išklotą skardą, tolygiai paskirstome, pašauname į įkaitintą 180 °C orkaitę ir kepame apie 15 min. arba kol apskrunda.
4. Iškepusį paplotį aptepame varškės sūriu, tolygiai paskleidžiame keptą lašišą, pjaustytus krapus arba svogūnų laiškus, smulkintą agurką, apibarstome druska, pipirais ir susukame.

### BRIGITOS PASTABOS IR PATARIMAI

Įdarui galite naudoti ir kitus produktus. Man šis receptas yra puikus būdas su-naudoti likučius, dažniausiai mėsos arba žuvies. Šie suktinukai labai tinkami įsidėti į maisto dėžutę.



## 60. PICA BE NUODĖMĖS

3–4 porcijos

### Picos padui:

- 1 žiedinio kopūsto
- ¼ svogūno
- 1 kiaušinio
- 100 g kietojo sūrio
- 1 šaukštelio alyvuogių aliejaus
- druskos ir maltų juodųjų pipirų
- džiovintų raudonėlių
- džiovintų svogūnų granulių

### Picos priedai:

- 40 g tarkuotos mocarelos
- 2 šaukštų pomidorų tyrės
- keletas griežinėlių aštraus saliamio (*pepperoni*)
- keletas vyšninių pomidorų
- keletas pievagrybių

### Gaminame:

1. Supjaustome kopūstą ir svogūną, sudedame į maisto smulkintuvą ir malame, kol virsta trupiniais. Tada kelias minutes pakepame juos keptuvėje, kad išgaruotų daržovėse esantis skystis, ir suberiame į dubenį.
2. Kartu sudedame tarkuotą sūrį, įmušame kiaušinį, pasūdome, pagardiname prieskoniais ir gerai išmaišome.
3. Kepimo popieriumi išklotoje skardoje iš gautos masės suformuojame norimos formos padą ir kepame įkaitintoje 160 °C orkaitėje apie 20–25 min.
4. Kol kepa padas, pasiruošiamo picos priedus: supjaustome pievagrybius, perpus perpjauname pomidorus.
5. Iškepęs padą tolygiai ištepame pomidorų tyre, išdėliojame pievagrybius, saliamį, pomidorus ir apibarstome mocarela.
6. Pašauname į orkaitę tik 3–5 min. arba kol išsilydo sūris.

### BRIGITOS PASTABA IR PATARIMAS

Picos priedus ir prieskonius galite rinktis kokius tik norite.

Atvėsęs padas tampa tvirtesnis, tad picos likučių galima įsidėti į maisto dėžutę.