



Nuotrauka iš asmeninio archyvo

Arturas Swanas teigia, kad visi svarbūs pokyčiai prasideda nuo žmogaus noro keistis. Jo žodžiais, turime būti stiprūs kasdienybės rutinoje ir neužmiršti, kad geresnio, sveikesnio, teisingesnio gyvenimo šansas - mūsų rankose.

Sveikos gyvensenos iniciatyvos „Motyvuoti atletai“ įkūrėjas, sveikos mitybos specialistas Arturas Swanas įsitikinęs – valios pastangomis žmogus gali pakeisti savo gyvenimą. Reikia tik... pradėti ir nenuleisti rankų, ypač tuomet, kai įgūdžių nėra, o rezultatų norisi greitai ir akivaizdžiai. Galimybių turime visada Nuo vaikystės Arturą persekiojo ligos. Turėjo polinkį į epilepsiją ir problemų dėl širdies, tad gydytojai jam sportuoti neleido. 33-ejų metų vyriškis pasakoja patyręs net keturis smegenų sutrenkimus, po kiekvienos traumos gydytojai jaunuolį įspėdavo: „Sportuoti griežtai draudžiama“.

ISM universitete verslo vadybą ir analitiką studijuojantį Arturą patraukė neįpareigojantis „režimas“: vakarėliai, naktiniai klubai, riebus maistas – apie subalansuotą mitybą tuomet nebuvo

Parašė Živilė

Penktadienis, 07 Gruodis 2018 08:42

nė kalbos. Tiesa, į sporto klubą vaikiną atvedė ne sveikatos problemos ir antsvoris, o tai, kad jis buvo itin lieknas. Ir silpnas.

„25 metai. 59 kilogramai. Ko imtis? Sprendimas buvo toks: metinis sporto klubo abonementas ir aš ateinu daryti pirmo prisitraukimo... NULIS... Toks mano rezultatas. Jeigu galvoji, kad salėje pasipylė juoko lavina, tu klysti. Aš taip pat buvau nustebeš. Atsirado daug norinčių padėti ir aš supratau, kad šansas yra“, – „Motyvuotų atletų“ tinklalapio pristatyme pasakoja Arturas.

Pradėjo rimtai domėtis

Tiesa, iki tikrojo „šanso“ Arturui teko palaukti trejus metus. Iš pradžių rutina tęsėsi: ankstyvą rytą – treniruotė sporto salėje, dieną – darbas laikrodžių parduotuvėje. Norimo rezultato nebuvo, nes sportas neišstūmė noro savaitgaliais atsipalaiduoti audringuose vakarėliuose, nepaskatino atsisakyti alkoholio bei tabako. A. Swanas pasakoja: pradėjus sportuoti pasikeitė jo sveikatos būklė, jis pradėjo geriau miegoti, geriau jaustis. O jauno vyriškio gyvenimo būdas iš esmės pasikeitė tuomet, kai jis aiškiai suvokė: vakarėliai – ne būtinybė, jų atsisakius gyvenimas nesibaigia. Kad tai įvyktų, teko supykti ant savęs.

Arturas nutarė imtis dar didesnių pokyčių savo gyvenime, tačiau informacijos, kaip sveikai maitintis, teisingai sportuoti, judėti, neužteko. Vietoj to, kad patarimų ir pagalbos kreiptųsi į profesionalus, būsimasis tinklaraštininkas pasirinko sudėtingesnę variantą – nutarė, kad jis pats taps specialistu. Arturas įstojo į Jungtinių Valstijų Vanderbilt universitetą ir nuotoliniu būdu baigė studijas, kurios padėjo sukaupti žinių apie sveiką mitybą.

„Taikant per pirmą studijų pusmetį įgytas žinias, man pavyko pasiekti geresnių rezultatų nei per ankstesnius trejus metus“, – akcentuoja A. Swanas.

Sukurti tai, ko Lietuva dar nematė...

Būsimasis subalansuotos aktyvios gyvensenos treneris socialiniuose tinkluose jau anksčiau buvo sukūręs grupę „Motyvuoti atletai“, kurioje kartu su draugais aktyviai dalijosi patarimais, patirtimi, diskutavo sveikos gyvensenos, sporto tematika. Ilgainiui draugai tą grupę paliko, o Arturas tęsė veiklą. Tikslas? „Sukurti tai, ko Lietuva dar nebūtų mačiusi“.

Nors artimieji į šias pastangas žvelgė skeptiškai, Arturas tinklaraščio neatsisakė. Jis pirmasis šalyje „Youtube“ platformoje pradėjo talpinti vaizdo fi lmukus, kuriuose buvo rodomos jo darbo dienos, laisvalaikis, treniruotės... Gana greitai bendraminčių grupė išaugo iki vieno didžiausių internetinių sporto projektų Lietuvoje.

Arturas šypsosi: prieš užsukdami į jo svetainę žmonės turbūt galvoja, kad čia viskas sukasi tik apie sportą, rezultatus. Jo paties atliktas tyrimas parodė, kad sportas domina tik 3–7 proc. auditorijos, o likusiai daliai yra įdomi buitnis bei kasdienis gyvenimas. Tad projektas „Motyvuoti atletai“ nuo pat pradžių buvo orientuotas ne tik į sportą, bet ir į aktyvų, sveiką gyvenimo būdą.

Parašė Živilė

Penktadienis, 07 Gruodis 2018 08:42

Svetainė pradėjo domėtis vis daugiau žmonių, būtent jie privertė Arturą pakeisti darbą ir dar rimčiau užsiimti projektu. Apie „Motyvuotus atletus“ pradėjo rašyti naujienu portalai, žmonės socialiniuose tinkluose pradėjo stebėti Arturo šeimos pasirinkimus: kaip jie ruošia maistą kiekvienai dienai, į darbą, kaip maitinasi kelionėse, kokia aktyvia veikla užsiima ir t. t.

Vienas geras pokytis lėmė kitus

Šiandien Arturas teigia: kitaip sudėliojęs gyvenimo prioritetus, jis sulaukė puikių rezultatų: pats sau suteikė darbo vietą, sukūrė šeimą su leva, kuriai taip pat patinka aktyvus gyvenimas ir kiti jam svarbūs dalykai. Ir pagaliau gali džiaugtis gera savijauta. Vakarėlių lankytojo įpročiai jau užmiršti. Arturui lengva keltis šeštą valandą ryto, kas iki tol atrodė neįmanoma. Sportuodamas penkias dienas per savaitę jis gali valgyti daugiau, nes yra fi ziškai aktyvus.

„Motyvuotus atletus“ socialiniuose tinkluose stebi daugiau nei 170 tūkst. žmonių, jų skaičius vis didėja. Stengiamasi išlaikyti esamus sekėjus, vis pateikiant kažką naujo, primenant žmonėms istorijas iš praėjusių metų kaip sektinus pavyzdžius. Skatinama judėti, vaikščioti, sportuoti, lankytis sporto klube, kreiptis į mitybos specialistus ir rūpintis savo sveikata.

Žmonės patiki tuo, kas akivaizdu: kiek galima pasiekti, pakeitus gyvenimo būdą, – pasitelkus sportą, judėjimą ir atsisakius žalingų įpročių.

Arturas neslepia: dabar jis džiaugiasi savo gyvenimu ir nori pasidalyti šia laime su kitais.

...Žinoma, būna rytų, kai nesinori lipti iš šiltos lovos, ruoštis treniruotei. Tokiais atvejais turi suvokti: pirmiausia esi atsakingas pats už save. Arturas sako nepasiduodantis tinguliui, nes jo pasekmes jau yra patyręs: „Jei būsime stiprūs savo kasdienėje asmeninėje rutinoje, būsime atsakingesni darbe. Jei darbe – tai ir šeimoje. Nuo to viskas ir prasideda – nuo asmenybės ugdymo“.

Projektas „Gyvenimo kokybė-mūsų pačių rankose“ finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis □