Pranešimas žiniasklaidai

2025 11 07

**Verslininkė L. Rimgailė įvardijo triukus, kurie padeda į sūnaus mitybą įtraukti daugiau daržovių**

**Desertų kultūros ir „Rimi“ ambasadorė, nuomonės formuotoja Liucina Rimgailė sako, kad jos geros savijautos paslaptis – sveika mityba ir sportas. Moteris pasakoja, kad ji atidžiai renkasi, ką deda į savo kasdienių pirkinių krepšelį. Anot jos, jis paprastai susideda iš natūralių produktų: mėsos, žuvies, daržovių bei vaisių. Rinkdamasi kitus produktus ji atidžiai seka jų sudėtį, ieško sveikesnių alternatyvų.**

**Ant tuščio skrandžio – kokybiško alyvuogių aliejaus**

Kalbėdama apie sveikesnę kasdienybę L. Rimgailė pasakoja, kad jai tai yra ne tik gyvenimo būdo pasirinkimai, bet ir gera emocinė būsena. Anot jos, svarbiausia jausti didelį norą gyventi, džiaugtis smulkmenomis.

„Stengiuosi į savo kasdienybę įtraukti keletą nesudėtingų, sveikų įpročių. Tiesa, jie vis keičiasi. Pavyzdžiui, šiuo metu ant tuščio skrandžio kasdien išgeriu kokybiško alyvuogių aliejaus. Plaudama galvą, stengiuosi tai darysi su šaltesniu vandeniu – tai suteikia žvalumo“, – sako L. Rimgailė.

Energijos jai suteikia ir reguliarus sportas.

„Buvo laikas, kai iš žinomos nuomonės formuotojos Indrės Trusovės buvau nusižiūrėjusi vieną žvalumo suteikiantį metodą ir kasdien rytais darydavau po 100 šuoliukų, tačiau didžiausią efektą pajaučiau, kai mes su vyru pradėjome eiti į jėgos treniruotes“, – teigia žinoma moteris.

**Atidžiai seka produktų sudėtį**

Besirinkdama produktus kasdienai, kažkokių didelių taisyklių L. Rimgailė neturi, tačiau į krepšelį nededa to, ko norėtų, kad tiek ji, tiek jos šeimos nariai: vyras Tadas ir sūnus Oskaras nevartotų.

„Turėjau laikotarpį, kai negalėjau vartoti pieno produktų, tad jų įpratau vartoti mažiau. Mūsų racioną paprastai sudaro daržovės, vaisiai, žuvis, mėsa. Beveik nevartojame perdirbtų produktų, net ir perkant saldumynus atidžiai perskaitau ingredientų sąrašą. Aklai niekada neperku. Visuomet žiūriu į sudėtį. Pavyzdžiui, „Rimi“ neseniai atsirado privataus prekių ženklo „Salling“ asortimentas, kuriame gausu ekologiškų, geros sudėties ir augalinių produktų“, – sako L. Rimgailė.

**Sveikesnio maisto stengiasi įtraukti ir į sūnaus racioną**

Paklausta ar šeimos kasdienė mityba smarkiai pasikeitė gimus sūnui – Liucina sako, kad ne. Vis tik, anot jos, Oskaras yra gana konservatyvus valgytojas, turi savo mėgstamus produktus, tad tam tikrus patiekalus gaminant šeimai reikia pritaikyti, kad juos valgytų ir sūnus.

„Sūnaus neverčiu valgyti nei daržovių, nei vaisių. Tiesiog jų pripjaustau ir padedu po nosim. Matau, kaip jis net neraginimas pats tiesia ranką į lėkštę ir juos ima. Per sūnaus gimtadienį buvau paruošusi daug jautienos kukuliukų ir daržovių – be jokio lūkesčio, kad tiek jis, tiek kiti vaikai jas valgys. Bet jie viską suvalgė! Mano taktika paprasta: jei neversi, bet pasiūlysi – suveiks“, – sako ji.

Prie sveikesnių maisto pasirinkimų priprato ir jos vyras Tadas. Pavyzdžiui, savo mėgstamus padažus jis pakeitė į pesto ar alyvuogių aliejų. Vis tik, verslininkė pastebi, kad tiek jai, tiek aplinkiniams, esant dideliam gyvenimo tempui ar įtemptam laikotarpiui emocijas kartais norisi numalšinti maistu.

„Tomis dienomis ypač norisi kažko traškaus: traškučių ar batonėlių, tad stengiuosi turėti įvairiausių sveikesnių alternatyvų: mažų morkyčių, agurkų, humuso, riešutų“, – pasakoja ji.