

## Grāmatas moto – “Savu dzīves garšu radi tu pats!”



Ar šo grāmatu mēs aicinām tevi, lasītāj, radīt savu dzīves garšu, kombinējot divas dzīves pamatgaršas – ēst gatavošanu un kustības, ēdiena baudīšanu un labu pašsajūtu. Tu esi savas dzīves eksperts, un tu zini, kas tev garšo, – ieklausies sevī, sajūti sevi un radi! Aicinām tevi izmēģināt arī jaunas garšas. Smeļies iedvesmu no šefpavāra Rūdolfā receptēm un piedāvā savām garšas kārpiņām jaunu piedzīvojumu. Ļauj fizioterapeitam Uldim atklāt tev kustību pasauli – sākt vingrot, turpināt to darīt, izmēģinot jaunus vingrojumus, vai izaicināt sevi un sasniegt kādu jaunu labsajūtas virsotni. Vingrošana ir arī ķermeņa izzināšana – ieskaties šajā grāmatā ar ziņātkāri un jaunatklājēja garu! Mēs vēlamies vairot prieku – par ēst gatavošanu, ēdiena baudīšanu, izkustēšanos un rūpēm par sevi. Prieku par dzīvi.

Cilvēka ķermenis ir radīts, lai kustētos. Kustībā ir enerģija un dzīvība. Grāmatā atradīsi vingrojumus, kas palīdz izkustināt visu ķermeni. Vingrojot mēs varam mācīties ieklausīties savā ķermenī, veidot labākas attiecības ar to un pateikties ķermenim par visu, ko tas mums ļauj piedzīvot. Ķermenis ir gudrs – tas glabā informāciju par visu, ko dzīves laikā esam pieredzējuši. Jo labāk saprotam savu ķermeni, jo labāk spējam to sajūst un uztvert tā sūtītās ziņas – kas mums nāk par labu un kas ne. Fiziskās aktivitātes ir labākās “zāles” pret stresu. Pat vidējas intensitātes kustības izdala ķermenī laimes hormonus.

Ēst gatavošana ir vienkāršs veids, kā varam radīt kaut ko ar savām rokām. Radīšanas process ir aizraujošs. Radīšana ir pašīstenošanās, savukārt pašīstenošanās vairo pašpaļāvību un ir vēl vienas “zāles” pret stresu un depresiju. Dažkārt nepieciešams kāds impulss, kāda ideja vai iedvesma, lai

taptu kaut kas gards. Ēd to, kas tev garšo! Ēd ar prieku un baudu!

Šajā grāmatā neatradīsi informāciju par pareizu vai veselīgu ēdienu – par to domas dalās pat pašiem ekspertiem. Atjaunojot saikni ar ķermeni, vairs nebūs nepieciešamības skaitīt kalorijas vai orientēties pēc citu cilvēku izstrādātiem uztura ieteikumiem. Nevis ēst, skaitot kalorijas, vai vingrot tikai tāpēc, ka neesi apmierināts ar savu ķermeni un vēlies notievēt, bet tāpēc, ka gribi darīt sev labu, darīt to ar prieku un izbaudīt. Eksperimentē, izgaršo un izbaudi! Kusties, sajūti sevi un dzīvo aizrautīgi!

Grāmatā piedāvājam tikai pārbaudītas receptes. Par rezultātu priecāsies ne tikai acis, bet arī garšas kārpiņas, ģimene un draugi. Tāpat šeit atradīsi efektīvus vingrojumus – lai tos veiktu, tev nav nepieciešams īpašs fitnesa aprīkojums, daudzus no vingrojumiem varēsi veikt jebkurā vietā un laikā, jā, arī gatavojot ēst. Atklāj no jauna prieku, kādu sniedz gatavošana un vingrošana!

Grāmatas tapšanas laikā arvien no jauna pārsteidza stāsti, kā tiek fotografēti ēdieni, piemēram, putukrējuma vietā tiek izmantotas bārdas skūšanās putas, vai grilējuma krāsa tiek iegūta ar kurpju smēri utt. Šajā grāmatā visi redzami ēdieni ir reāli – pēc fotografēšanas mēs tos notiesājām gardu muti. Tieši tāpat arī visi vingrojumi un to efektivitāte ir pārbaudīta uz savas ādas.

Novēlam tev gūt daudz radīšanas prieka, iedvesmojoties no šīs grāmatas! Lai grāmatā piedāvātās receptes sniedz impulsus izmēģināt kaut ko jaunu! Lai vingrojumi palīdz kļūt lokanākam, stiprākam, veidot labākas attiecības ar sevi un savu ķermeni!

Grāmatas radītāji