

## Ulazak u tridesete, ulazak u starost?

*Vjerojatno imate barem jednu prijateljicu koja je uvjerenjena da se udebljala desetak kilograma zato što joj se "usporio metabolizam" kada je ušla u tridesete. Gubljenje vitalnosti, snage i energije su, prema mišljenju mnogih, neizbježna pojava koja prati ulazak u tridesete godine života - piše psiholog i trener Dragan Šurlan*

### Tko vas definira?

Oko nas kruže glasine o tome kako je nakon tridesete nemoguće izgubiti masnoću, učvrstiti mišiće i osjećati se super u svom tijelu. Nažalost, malo ljudi zna da tu nije riječ o činjenicama, već o iskrivljenim uvjerenjima koja nam diktira društvo u kojem živimo. Zašto usvajamo takva ograničavajuća uvjerenja? Donošenje odluka je jednostavnije kada smo dio grupe. Nije lako biti svoj. Kao društvenim bićima, lakše nam je složiti se s uvjerenjima i zaključcima koje nam pruža društvo nego doći do spoznaja sami. Lakše je najesti se pizze i kolača ako smo uvjereni da imamo "spori metabolizam" i da je samim time debljanje neizbježno, dok je teže planirati balansirane obroke - znajući da se nećemo udebljati ako tijelu damo ono što mu treba.

Dakle, postoje dvije mogućnosti: dopustiti drugima da nas definiraju ili definirati sami sebe. Ako dopustimo drugima da nas definiraju svojim ograničavajućim uvjerenjima, ograničavamo sami sebe i gubimo kontrolu nad donošenjem kvalitetnih životnih odluka. S druge strane, preispitamo li nametnuta društvena uvjerenja i sami odredimo koliko su ona istinita i dobra za nas, onda je moguće donositi odluke koje će podržavati kvalitetan život i dugo nakon tridesete.

### Peglica ili Porsche?

Tijelo je kao automobil. Ako se dobro brinemo o njemu, redovito mijenjamo ulje i na vrijeme popravljamo kvarove, služiti će nas dosta dugo. Ako ne, neće doživjeti ni treću, a kamoli tridesetu godinu! Tretirate li svoje tijelo kao staru oronulu peglicu koja se jedva pali, drhti pri vožnji i ne ide uz brijeg? Ili dajete svom tijelu sve što mu je potrebno da bi vam pružilo snagu, brzinu i sigurnost Porschea?

### Tijelo voli izazove

Činjenica je da kako tijelo normalno stari, tako polako gubimo mišićnu masu, gustoću

kostiju i cjelokupna funkcionalnost tijela se umanjuje. Kao rezultat, teže nam je raditi stvari koje smo prije radili s lakoćom, teže se oporavljamo od ozljeda, imamo manje energije i, naravno, stvaraju se (nimalo drage) naslage masnoće oko struka, bedara i trbuha. Na svu sreću, ima i dobrih vijesti. U svako doba života, tj. do smrti, tijelo je vrlo snalažljivo i može se adaptirati kako neaktivnom i degenerirajućem, tako i aktivnom i vitalnom načinu života. Mišići mogu atrofirati, ali mogu i ojačati. Kostri nam mogu postati krhke, ali mogu i očvrnuti. Imamo izbora.

Oni koji odabiru vitalnost i život s manje bolova i više energije mogu to ostvariti stavljajući tijelo pred dovoljno "izazova" (fizička aktivnost) i pružajući tijelu optimalne uvjete za rad (balansirana prehrana, dovoljno odmora, što manje stresa). Sve to, a naročito fizička aktivnost, tijelu predstavlja "izazov" da ostane čvrsto, snažno, fleksibilno i efikasno. Jedino s vježbanjem možemo razviti i održati zdravu strukturu tijela (čvrsti, fleksibilni mišići i zglobovi, jake kosti), brz i efikasan metabolizam, te dobar osjećaj u tijelu.

### **Usporeni metabolizam**

Tijelo ne radi protiv nas. Metabolizam ne usporava zbog ulaska u tridesete. Tijelo stagnira i propada radi svjesnih i nesvjesnih nezdravih navika kao što su: loša prehrana, unošenje toksina, previše stresa. Metabolizam usporava jer gubimo mišićnu masu zbog nedovoljno fizičke aktivnosti i nedovoljno hrane koja podržava rad i opstanak mišića. Prije neki dan na plaži u Tribunj sam se zadivio ugledavši jednog aktivnog sedamdesetgodišnjaka u formi fit tridesetogodišnjaka. Idući dan sam u Vodicama naišao na mladi bračni par koji je zajedno imao barem tridesetak kilograma viška. Spor metabolizam iznad tridesete? To ovisi o nama samima, ne o godinama.

Često mi dolaze klijenti koji mi govore da se u svom tijelu osjećaju kao stranci. Taj doživljaj se znatno mijenja kada im briga o tijelu postane prioritet i kada naprave potrebne promjene.

### **Omalovažavanje ili ponos**

Kada govorimo o zanemarivanju svog tijela, izgovori, racionalizacije, prihvaćanje društvenih uvjerenja i poistovjećivanje s iskustvima drugih dovode do sljedećih rezultata: žaljenje, bolovi, loš osjećaj u tijelu, zapuhanost, omalovažavanje svog tijela i, naravno, usporavanje metabolizma, te neizbježno debljanje. S druge strane, poštivanje svog tijela, usvajanje novih, zdravih navika i posvećivanje sebi donosi kvalitetu života koju vrijedi iskusiti.

***Nemojte zanemariti svoje tijelo samo zato što je ljeto iza nas! Pokrenite se u novoj Bootcamp grupi koja započinje 7. rujna. Detalji na [www.ZagrebBootcamp.com](http://www.ZagrebBootcamp.com).***

**Dragan Šurlan**  
**Psiholog i trener**  
**Fitness Bootcamp**  
[www.ZagrebBootcamp.com](http://www.ZagrebBootcamp.com)