

„Cosmopolitan“, 2003 m., rugpjūtis
Jauna žavi veikli
Eglė Černiauskaitė

Živilė Dvareckaitė-Raudonienė — Europos body fitness čempionė. Kai prieš septynerius metus mergina atėjo į sporto salę atsikratyti antsvorio, niekas neįtarė, jog tai bus jos sportinės karjeros pradžia.

Bodyfitness — nauja sporto šaka, Europos čempionatas vyko tik pirmą kartą. „Tai labai moteriškas sportas: išryškėja kūno grožis, figūros pranašumai. O raumenys — tik dalis programos. Daug svarbiau, kad po oda nebūtų riebalų sluoksnio. Be to, negalima pamiršti šukuosenos, makiažo, scenos gudrybių“, — pasakoja nugalėtoja.

Živilė — Kauno kūno kultūros akademijos trečiakursė. Rengdamasi varžyboms kelis syk per savaitę važiuoja iš Alytaus į Vilnių — ten dirba jos **treneris Remigijus Bimba**. „Sportas disciplinuoja ir priverčia daug kuo domėtis. Pavyzdžiui, apie sveiką mitybą šiandien išmanau ne mažiau nei dietologė: derinu maistą, riboju riebalus, angliavandenius. Valgau kiaušinių baltymus, vištų krūtinėles, žuvį, varškę, ryžius, avižinius dribsnius, vaisius, daržoves, šiek tiek geriu vaisių sulčių. Tokia dieta tinka ir norinčioms atsikratyti antsvorio.“

Griežčiausio režimo Živilė laikosi 3 mėnesius iki varžybų: turi valgyti kas 2,5–3 val., tris kart per dieną treniruotis, ne mažiau kaip 8 valandas miegoti, nesiimti jokios rizikingos veiklos. Iš valgiaraščio visiškai dingsta riebalai. „Kai viskas baigiasi, irgi negalima pamesti galvos. Pertraukos tarp varžybų labai trumpos, be to, dar nepamiršau, kaip blogai jaučiausi, kai dėl kojos traumos keletą metų nesitreniravau. Nenorėčiau darsyk to patirti“, — sako čempionė. Bodyfitness amžiaus cenzas netaikomas, todėl Živilė teigia dalyvausianti varžybose, kol pati nuspręsiasi, jog scenoje nebeatrodo nepriekaištingai.