



Parasti par sevi iepazīstina no bērnības un vietas kuras tu nāc, bet es vienmēr ar sevi iepazīstinu no laika, kad es sāku nodarboties ar fitnesu kas bija pirms aptuveni 7 gadiem, kad man bija 17, jo tad sākās “mans” stāsts un es to dienu tiešām uzskatu par savu otro dzimšanas dienu, dienu kurā mainījās mana dzīve uz labo.

Bet, lai mēs nonāktu pie dienas kad pirmo reizi spēru savu kāju sporta zālē, man tomer ir nedaudz jāpastāsta par cilvēku kas es biju līdz šai dienai

Esmu no Dobeles un tur arī dzīvoju un mācījos līdz 9. klasei.

Skolas laikā es nekad nebiju sportisks bērns, es vienmēr bastoju sporta un peldēšanas stundas. Starpbrīžos ēdu skolas picas un dzēru kolu. Sports nebija vienīgais kas man nepatika, vel ļaunākas man likās tieši matemātikas stundas *haha*.

Toties es vienmēr ar prieku gāju uz mākslas, zīmēšanas stundām un iestājos pat rokdarbu pūlciņos.

Tas mani aizveda līdz lēmumam 16 gados pārvākties uz Rīgu un mācīties profesionālajā vidusskolā par interjera dizaineri. Tieši tajā laikā kad es pārvācos uz Rīgu un turpināju mācības tur, Latvijā sākās krīze.

Un tieši šajā laikā, mēs ar mammu bijām palikušas divas vien. Tajā laikā bija paņemts kredīts un dēļ krīzes samazināta mammas alga, taču man bija lielais sapnis par dzīvošanu vienai Rīgā.

Ja kādreiz naudas trūkums asociējās ar kalsnumu, tad mūsdienās noteikti ir otrādāk. Jo naudas taupīšanas dēļ es veikalos izvēlējos tikai pašu lētāko pārtiku, citreiz pat nocenotās preces, kurām šodien beidzās termiņš, pusfabrikāti utml.

Rītos skrienot no kojām uz skolu es brokastis parasti izlaidu. Pa dienu es uzvārīju lētākos makaronus ar lētākajiem cīsiņiem. Un vakariņās pelmeņus vai atkal makaronus, citreiz vienkārši ar kečupu pat bez cīsiņiem. Bija reizes, kad Svētdienās braucot no Dobeles uz Rīgu es iegāju pie vecmammas un viņa man līdz maisiņā iedeva saceptas kotletes kuras es taupīgi ēdu visu nedēļu.

Jāmin, ka vel kādi pāris lati bija jaatstāj vecrīgai, uz kuru bija jādodas katru Ceturtdienu, jo esmu taču Rīgā, viena bez vecākiem un lai dzīvo jaunība! Par diviem latiem sanāca tieši lētākais šampanietis, kas aizstāja vakarariņas pirms lielās ballēšanās.

Sādi es nodzīvoju visu pirmo gadu patstāvīgajā Rīgas dzīvē. Pēc gada es attapos, ka man 17 gados ir 73 kilogrami un spogulī es vairs neredzu meiteni kuru redzēju iepriekš.

Man bija nenormāli kompleksi par savu sēžamvietu un kājām, jo tieši tur visi mani lieki kilogrami krājās. Es sāku neesat bikses un kreklus kas nosedz visas šīs vietas, bet tas nebija tik viegli.

Vienā no ballītēm mani kāds nofotogrāfēja no malas manos melnajos leģingos un garajā kreklā, kurš man likās visu lieliski nosedz, taču nē.. es sapratu ka man tulīt pat ir kaut kas jāmaina.

Tajā laikā viena man laba paziņa sāka iet uz sporta zāli un man to ar prieku stāstīja kā pāris mēnešu laikā bija zaudējis 5 kilogramus un jūtas labāk kā nekad.

Tajā brīdī no manas mutes iznāca vārdi kurus savā dzīvē nekad nedomāju es teikšu: “paņem mani līdz uz sporta zāli”. Un tā arī darījām.

Atceros bija agrs pavasaris, Sestdienas rīts un es pirmo reizi spēru savu kāju sporta zālē. Es atceros to kā vakar un man jāpasakas tūkstošo reizi paldies Dievam par to ka viņš tajā dienā izmainīja manu dzīves ceļu un labo pusi.

Ar 0 zināšanām, es apņēmīgi sāku 3 reizes nedēļā doties uz sporta zāli, kurā man nebija ne mazākās saprašanas ko es vispār daru. Es konsultējos ar sporta zāles ilgstošajiem apmeklētājiem ko un kā labāk darīt. Tā kā es visiem stāstīju, ka vēlētos atbrīvoties no kādiem 5 kilogramiem, man visi vienbalsīgi teica – taisi kardio. Un tā arī es darīju. Stundu, divas es vienkārši soļoju vai skrēju pa celiņu. Tā es nostaigāju kādu mēnesi un baigos rezultātus nemanīju. Sapratu ka makaroni ir jānomaina pret griķiem, un cīsiņi pret vistas fileju. Arī Vecrīga man sāka palikt neinteresanta, sanāca naudiņa svaigiem dārzeņiem un augļiem.

Es sāku pat ēst brokastīs auzu pārslu putru un sapratu ka auzu pārslas, griķi, rīsi nemaz nav baigi dārgāki par makaroniem un pelmeņiem. Tā es ēdu veselīgāk un turpināju soļot pa savu skrejceliņu, kad es pēc gandrīz gada attapos ar -14 kilogramiem.

Apkārtējie mani sāka neatpazīt un prasīja kas man noticis? Vai es jūtos labi? Es visiem teicu – es jūtos lieliski, jo tieši tā arī bija! Taču viena lieta man nepatika vel joprojām - mana sēžamvieta.

Šoreiz nevis dēļ tā ka, tā ir par lielu, bet tās vairs nebija! nemaz! Man bija pazudušas visas formas no lielā svara zuduma un kardio treniņiem. Es sāku izglītoties, lasīt un meklēt informāciju par fitnesu. Tajā laikā Latvijā ienāca Instagram bumbs un es piesekoju vairākām Amerikāņu fitnesa modelēm. Es skatījos uz viņu augumiem un domāju, kapēc es tā neizskatos? Ko es daru nepareizi? Es taču arī eju uz sporta zāli 3 reizes citreiz 4 reizes nedēļā. Un tad es nonācu pie tā, ka man ir jāsāk taisīt spēka treniņi. Es sāku cilāt svarus, draudzēties ar trenežieriem, kas nav skrejceliņš. Es pieņēmos atpakaļ svārā par 5-6kg. šoreiz nevis tauku masas, bet muskuļu masas rēķina. Es iemīlējos fitnesā pavisam un galīgi. Fitness toreiz likās ka ir mana dzīves jēga. Es par savu jauno aizraušanos domāju ejot gulēt un no rīta pieceļoties. Ar spēka treniņiem mēs varam savu ķermeni veidot kā no plastalīna. Kaut kur

vairāk pielikt klāt, kaut kur mazliet nost. Tas nudien aizrāva mani, veidot, un vērot spogulī, kā mainas mans ķermenis.

Drīz vien es startēju arī savās pirmajās spēka trīscīņas un bikini fitnesa sacensībās. Iestājos treneru kursus, bezmaksas vadīju treniņus draudzenēm un paziņām un ar to visu sāku aktīvi dalīties sociālajos portālos, kur sāku lēnām sāku iegūt popularitāti. Kad pabeidzu skolu, tajā pat vasarā dzīve man atnesa iespēju doties dzīvot uz ārzemēm – Monako. Tā nopietni un uz palikšanu.

Godīgi? man ilgi nebija jādomā. Tas taču ir Monako! Vieta kur brokastīs pretīm Monte Carlo kasino dzer dārgāko šampanieti pasaulē, Ferrari, Lamborghini ir pilnīgi normāls ikdienas autiņš. Mūžīgā saule un palmas.. ko tur domāt? Jaunības mīlestības vadīta es iesēdos mašīnā kopā ar viņu un visu iedzīvi mašīnas bagāžniekā mēs pārvācāmies uz dzīvi tur. Atšķirība no viņa, uz turieni baucot es nezināju ko es tur vispār darīšu? Zināju vienu – man ir jāredz pasaule un dzīvojam vienreiz. PRIEKĀ!

Jau pēc pavadīta pirmā mēneša tur es sāku vadīt privātās nodarbības gan vietējām Latvietēm, Krievu un Britu sievietēm kas tur dzīvo, tas bija ļoti vērtīgs un pieredzes pagāts laiks. Taču arī diezgan vientuļš periods. Viņš daudz strādāja, es bieži biju viena un un manā dzīvē iestājās fāze “kas es vispār gribu būt?”

Monako sporta zāles abonements mēnesī maksāja 150-300 euro. Es sapratu, ka labāk ietaupīšu naudu un trenēšos mājās, jo man bija saliekamās hanteles, trx un stienis – viss, lai varētu pilvērtīgi trenēties arī mājās. Es skrēju, izdomāju neskaitāmus vingrinājumus un tā divus gadus es trenējos tikai un vienīgi mājas apstākļos. Un tieši arī šajā laikā man sāka parādīties jaunā aizraušanās – ēst gatavošana. Visādu veselīgu kārumu gatavošana. Piemēram no neveselīgā snickers uztaisīt veselīgo. Vai lavašs pica, tieši tur tapa šī recepte, kura tagad ir tik populāra un visiem zināma.

Lai gan likās es palikšu tur uz dzīvi pavisam pēc diviem pavadītiem gadiem es atgriezos atpakaļ mājās - viena. Atgriežoties Latvijā es uzreiz ķēros pie darba un savas lielās idejas realizēšanas.

Pēc 8 mēnešiem es un mana komanda palaidām pasaulē mājas treniņu programmu – MonacoFit. Savas zināšanas ko ieguvu tik ilgi trenējoties tikai un vienīgi mājas apstākļos, es apkopāju programmā kura ir 13 valodās un to kopā jau ir izmēģinājuši ~350 tukstošiem lietotāju no 45 valstīm. Lieki minēt ka mana programma vainagojās panākumiem un tukstošiem cilvēku “Pirms/Pēc” veiksmes stāstiem.

Bet, pēc labiem laikiem nāk arī sliktāki. Laikam tas tā ir iekārtots.

Uzsāku ar pilnu spar un motivāciju gatavoties savām otrajām bikini fitnesa sacensībām, kad vienam no man vistuvākajam cilvēkam atklāja pēdējās stadijas vēzi. Viņa bija viens no man vismīļākajiem cilvēkiem pasaulē.

Atceros, kā pēc treniņiem visā savā trakajā sacensību diēta (tikai tie kas ir gatavojušies sapratīs), skrēju uz slimnīcu, turēt viņas roku un būt blakus pēdējos dzīves mēnešos.

Es tiešam nezinu kā es tajā laikā vispār uzkāpu uz skatuves, bet es to izdarīju, laikam es visu laiku ticēju ka viņa izveseļosies un negribēju pieņemt realitāti, tāpēc vispār manas smadzenes un ķermenis mani uzlaida uz tās skatuves. Pēc diviem mēnešiem cīņā ar vēzi viņa aizgāja no šīs pasaules.

Manā dzīvē iestājas ļoti drūms periods. Pirmo reiz dzīvē es biju bērēs un pazaudēju kādu kuru es mīleju.

..Es iekritu depresijā. Man tulīt pat, pašai sākās veselības problēmas, viena no tām bija jaatrisina pat ķiurģiski. Ikdienā nemitīgi ar mani atgadījās visādas nelaimes un skumjas. Man bija sajūta ka manai dzīvei ir pārvilkta pāri melna svītra un viss iet galīgi šķērsām. es ieslīku vel dziļā depresijā un milzīgos dzīves jēgas meklējumos. Par laimi es nodarbojos ar sportu, jo bez tā es nezinu kur tajā laikā būtu nonākusi. Bija dienas, ka treniņš bija vienīgais kam es savā dzīvē ticu un kuru es nekad nepameitīšu, lai cik smagi un slikti es justos.

Es tajā laikā atsāku trenēties mājās, jo es nespēju vairs iziet ārpus mājas. Ja es izgāju cilvēkos man uz papēžiem nemitīgi mina panikas lēkmes un bailes. Mans tumšais dzīves periods tupinājās gandrīz gadu.. es tajā pat laikā dalījies ar savu pozitīvo tēlu savā instagram, jo man vienmēr ir licies, kāpēc gan runāt par savām problēmām? Katram no mums taču to netrūkst un pasaule ir tik pilna skumju, tāpēc es vienmēr esmu centusies radīt pozitīvo tēlu, kaut arī sirdī biju pilnīgi saulauzta. Vel vienmēr atradās tādi, kuri izsaka savu negatīvo viedokli par mani, manu izskatu, to ko es daru (pat nezinot kam es vispār gāju cauri tajā laikā). Ceru šis daudziem, kaut uz brīdi liks aizdomāties un otram sūtīsīm tikai labu enerģiju. Es vel šodien cīnos ar saviem iekšējiem dēmoniem, bet viena lieta, tajā laikā mani izvilka atpakaļ gaismā.. Bija Novembra vidus. sauli pēdējo reizi redzēju pirms vairākām nedēļām. Viss ir pelēks un drēgns, katrā ziņā nav labs skats *haha*. Es sēdēju uz gūltas malas un starp drūmajiem rudens mākoņiem sāka spīdēt saule. Gaiša palika visa istaba un es skatījos ārā pa logu.. un patiešām, kā no debesīm man galvā: “es gribu rakstīt pavārgrāmatu”. Tagad! tulīt! Es neko nedomājot uzvilku mēteli un skrēju uz mašīnu. Es devos uz veikalu, lai nopirktu produktus pirmajām receptēm, nedomāju ne par ko.. kā? Kas? Cik daudz? Kā tieši? Tikai par to ko man vajag, lai pagatavotu šodien konkrētās receptes.

Es pagatavoju pirmās divas receptes un zvanīju savam draugam, kuram bija spoguļkamera. Prasīju, lai aizdod man uz dienu kameru. Bez jebkādām zināšanām es spaidīju kameras pogas, dekorēju ēdienus un radīju sava veida mākslu, kas laikam man tik ļoti trūka visus šos gadus. Sāku rakstīt visas savas idejas uz lapas. Tad uz datora, tad reali tās gatavoju un atkal bildēju. Brīdī, kad gatavoju es sapratu vienu lietu – es nedomāju neko, esmu šeit un tagad. Mana galva ir pilnībā atslēgta no visa... #cookingismytherapy

Mana mamma kādreiz strādāja grāmatnīcā, tā es nonācu pie Zvaigznes ABC kontaktiem. Es devos uz pirmajām pārrunām ar viņiem un stāstīju par savu ideju, manu pozitīvismu par grāmatas veidošanas tur nedaudz apslāpēja. Mani stādīja fakta priekšā, ka ar grāmatas izdošanu, it īpaši pavārgrāmatas Latvija gandrīz nemaz nevar nopelnīt un izdevīgāk būtu turpināt likt receptes sociālajos portālos.

Pēc tikšanās domāju, vai tiešām grāmatu rakstīt ir bezjēdzīgi? Neviens pavārgrāmatas mūsdienās taču laikam vairs nepērk.

Taču es uzreiz sapratu, mani tas neinteresē, es nesāku to darīt naudas dēļ, tas nekad nav bijis par naudu. Šis grāmatas tapšanas process man bija izkāpšana no ļoti drūma perioda manā dzīvē un es taču visus šos gadus esmu internetā dalījusies gan ar savām receptēm, padomiem neprasot patiesībā pretīm neko!

Es paliku pie savas nostājas un turpināju rakstīt. Kopā pagāja 13 mēneši kad es braucu uz Jelgavas tipogrāfiju pāris nedēļas pirms Ziemassvētkiem, lai redzētu kā iznāk mana pavārgrāmata vel silta no lentas.

Ziemassvētku laikā jaunas grāmatas izdod lielos skaitos un visa ražotne bija pilna ar simtiem visa veida jaunām grāmatām, taču ieejot rūpniecības daļā es daudzu metru tālumā uzreiz ieraudzīju savu – Zelta Sastāvdaļu. Vairs nedzirdēju ko man teica apkārtējie, jo es skrēju tieši uz turieni. Paņēmu rokās savu darbu un asaras sāka birt kā pupas. Es sapratu.. ka priekš manis tā nav vienkārši grāmata. Tās veidošana man iedeva cerību un dzīves prieku kuru es biju pazaudējusi. Es izjutu milzīgu laimi un gandarījumu par paveikto.

Nākamajā rītā grāmata nonāca tirgošanā un pirmā tirāža tika izpārdota divās dienās, kas šokēja visus Zvaigznes ABC un tipogrāfijas darbiniekus, kā arī cilvēkus sociālajos portālos kuri sekoja man aktīvi līdz visu šo periodu. Tas bija nebijis fakts Latvijā, ka pavārgrāmatas dēļ cilvēki skraida no vienas grāmatnīcas uz otru, zvana uz visām iespējamām grāmatnīcām, un lūdz atlikt pavārgrāmatu.

Jelgavas tipogrāfijā cilvēki strādāja nakts laikā, lai sadrukātu otro tirāžu pirms Ziemassvētkiem, jo kaut kas gatavot gribētājiem bija jāliek zem Ziemassvētku eglītes. Tūkstošiem cilvēku Latvijā un arī ārpus Latvijas Zelta Sastāvdaļu pasniedza svētkos kā dāvanu.

Atgriežoties pie brīža, kad es pirmo reizi biju uz pārrunām izdevniecībā, kur man ieteica grāmatu nerakstīt, jo neviens šāda grāmatas īsti mūsdienās vairs nepērkot, pie brīža kurā man paziņoja kad grāmatas ir vienkārši izpirktas divās dienās VISĀS grāmatnīcās, varat iedomāties manu gandarījumu.

Manuprāt, pats superīgākais ir fakts, ka liela daļa no auditorijas, kas iegādājusies manu grāmatu ir tieši jaunieši, jo jaunieši parasti ir tā kategorija, kas pavārgrāmatas nepērk nemaz. Un otra kategorija tieši pretējā – vecāka gadu gājuma cilvēki, no kuriem ir diezgan grūti izskaust neveselīgās ēst gatavošanas ieradumus. Pie manis vienā restorānā pienāca oficīnante, kas tur strādāja un sajūsmā stāstīja par to kā viņai patīk mana pavārgrāmata un uzteica tieši faktu, kā viņas omīte sākumā uz to skatījās ļoti skeptiski, taču tagad omīte esot pagatavojusi gandrīz pusi no grāmatas receptēm.

To ir tik patīkami dzirdēt ka caur cietajiem vākiem esmu kādam izmainījusi skatījumu par ikdienas uzturu un līdz ar to cilvēkam uzlabojas pašsajūta.

Šie fakti man dod lielu motivāciju un velmi attīstīt visas manas ieceres attiecībā un veselīga dzīvesveida popularizēšanu.

Bieži man vaicā, vai tad tu pati kādreiz neapēd kaut ko neveselīgu?

Apēdu! Protams! Šokolāde mana labākā draudzene. Taču visu ar mēru.

Un mans galvenais vēstījums ar Zelta Sastāvdaļu bija tieši sekojošs. Tu vari ēst gan snickers gan siera kūku ikdienā, jo sastāvdaļas no kura ir pagatavota siera kūka Zelta Sastāvdaļā ir veselīgas un dabīgas. Grāmatā ir receptes ar ļoti zemu kaloriju daudzumu un arī ar augstu kaloriju daudzumu (piemēram avokādo kūka) un tas ir tāpēc, lai cilvēkiem nodotu ziņu par to ka veselīgs ne vienmēr nozīmē 0 kaloriju un ēst daudz kaloriju nenozīmē ka uzreiz paliksi ar lieko svaru, jo beigu beigās svarīgi ir tieši cik kaloriju tu apēd dienas laikā.

Vel otrs biežāk uzdotais jautājums – vai gatavot veselīgi ir grūti?

Jāsaka, ka bija receptes kuras pagatavot nebija viegli. Piemēram Raffaello kūku es gatavoju 4 reizes, līdz tā izdevās kāda es gribu, taču grāmatā, protams, jūs lasāt receptes labāko iznākumu un tāpēc jums to pagatavot nevajadzētu būt sarežģīti. Man ļoti svarīgi bija, lai receptes ir viegli un salīdzinoši ātri pagatavojamas, jo lielākoties mana auditorija, kas grāmatu iegādājās nav profesionāli pavāri, bet cilvēki kas gatavo priekš sevis un savām ģimenēm. Esmu saņēmusi ziņas pat no vīriešiem, kas saka: “es vispār neprotu gatavot, bet Zelta Sastāvdaļas receptes izdodas pat man, paldies”.

Protams, mēdz būt arī ziņas, ka recepte neizdodas un tam var būt vairāki iemesli (nepareizā temperatūra, panna, sastāvdaļa, sastāvdaļas mēra uz aci utml.)

Bieži vien cilvēks pavārgrāmatās nemaz neizmanto receptes, bet tikai smeļas iedvesmu vai ideju savai receptei, ko rada pats. Bieži vien man saka paldies tieši par ideju un iedvesmas radīšanu.

Mans pašas iedvesmas avots manām receptēm ir mana bērnība un tieši vecmammās receptes. Viņa bija ļoti liela gatavotāja. Es maza būdama vienmēr brīnījos, kā viņa prot tik garšīgi taisīt ēst. Jāmin fakts, ka tagad atceroties tos ēdienu, saprotu ka tie nemaz nebija veselīgi, bet tagad šīs receptes es pārveidoju veselīgākās versijās un pasniedzu “pa savam”, taču iedvesma noteikti nāk no bērnības un bērnības garšām. Mani ļoti vēl iedvesmo ceļojumu laikā ēstie ēdieni un garšas, vienmēr tur smeļos jaunas idejas receptēm.

Bet ir dažas tādas receptes kuras es vienkārši nosapņoju, nopietni! Tas nav bieži, bet kādas 5 receptes grāmatā noteikti tā tapa. Piemēram upenes sajaucu ar turku zirņu putām un tā sanāca upeņu uzpūtenis. Bet piemēram *Bounty* šokolādes batoniņi, protams, nav mans atklājums. Es atrodu mums veikalā pieejamās veselīgās sastāvdaļas un pagatavot savu *Bounty* batoniņu versiju recepti un tā bieži receptes top no tieši jau zināmiem neveselīgiem našķiem un pārveidojot tos veselīgākās versijās, tas nūdien ir interesanti un liek radošumam atvērties.

Es sapratu ka ne visiem ir “ķēriens” uz šādu recepšu izdomāšanu un radīšanu, tieši tāpēc tapa Zelta Sastāvdaļa, lai iedvesmotu gatavot veselīgāk un arī interesantāk citus.

Paldies visiem kas man ikdienā uzraksta paldies par manis ieguldīto darbu un novērtē to. Tas ir pa tiešām tik patīkami un citreiz tie ir pat asaru nobirdināšanas vērti vārdi, jo Jūs pasakoties man par iedvesmas radīšanu, rodat iedvesmu manī pašā un motivējat turpināt iesākto!

Paula <3

