



[WNZO 001: Przedstawienie się, o czym będzie ten blog?](#)

– Kim jesteśmy i skąd pomysł na założenie tego bloga? Dlaczego nagrywam podcasty i jak może to pomóc Tobie?

Opis odcinka: <https://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/001/>

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 01.

Nazywam się Michał Jaworski i dziś będę opowiadał o sposobach na prowadzenie zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na świadomym decydowaniu o tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to w tym podkaście usłyszysz jak to robić. Zapraszam!

Tak, to jest moje pierwsze nagranie. Witam Cię serdecznie. W nagraniu tym opowiem, kim jesteśmy — założyciele bloga i skąd się pojawił pomysł na jego założenie. Później powiem, o czym ten blog będzie. Powiem również, jak będą wyglądały podcasty i w ogóle, dlaczego zdecydowałem się je nagrywać. A na końcu troszeczkę tak *filozoficznie*, dlaczego ten blog — mam nadzieję z Twoją pomocą — będzie się zmieniał. Zaczynamy!

Kim jesteśmy? Jesteśmy małżeństwem od lat 16. Moja żona ma na imię Tatiana. Mieszkamy pod Warszawą, wychowujemy trójkę dzieci. Najstarsze z nich ma lat 12, najmłodsze to — uwaga, uwaga — najmłodsze ma 8 tygodni. Obydwoje pracujemy w korporacjach, chociaż Tatianka z uwagi na dwumiesięczne dziecko jest teraz na urlopie macierzyńskim.

Skąd się pojawił pomysł na założenie tego bloga? Otóż udało nam się zgromadzić w naszym 16-letnim wspólnym życiu pokaźny bagaż sprawdzonych, działających sposobów. Są to przepisy kulinarne, formy aktywnego spędzania wolnego czasu, sposoby godzenia pracy z życiem rodzinnym

— taka szeroko rozumiana higiena umysłowa. To, co mówimy i jak to mówimy, spotyka się z pozytywnym odbiorem przez nasze najbliższe otoczenie. Aby nie być gołosłownym: kilka osób pytało mnie – radziło się właściwie – jak stosować dietę *south beach*. Koleżanki wielokrotnie pytają Tatianę o przepisy na dania, sałatki, którymi ich podejmuje w naszym domu. Wiedzę, którą mamy, zdobywaliśmy i weryfikowaliśmy latami. Z jednej strony była to chęć takiej głębszej świadomości tego, czym się karmimy, ale były też silniejsze motywy. Otóż jedno z naszych dzieci było alergikiem. Miało alergię pokarmową. Tatiana zgłębiała tony publikacji, poszukując najlepszych sposobów na karmienie synka. Posiadła naprawdę ogromną wiedzę o tajnikach *e* i innych specyfikach, które mogą mieć negatywny wpływ na organizm i tak doszła — właściwie wspólnie doszliśmy — do zdrowego odżywiania całej rodziny. Później jedna z koleżanek zasugerowała Tatianie, że powinna napisać książkę z przepisami. Ktoś inny powiedział, że może byśmy założyli restaurację, bo to, co gotujemy, ładnie wygląda i fajnie smakuje. To było bardzo miłe, natomiast te pomysły nie do końca odpowiadały naszej wizji. Otóż nam wystarczyłoby napisanie książki kucharskiej z tymi przepisami — pierwotnie dla siebie, ale również dla rodziny, dla naszych znajomych. Książki, którą można by aktualizować każdego dnia o nowe wpisy. Pozwoliłaby ona na sięganie po inspiracje na każdy dzień, aby nie trzeba było zastanawiać się, co zrobić dziś na obiad. Książka miała powstać dla znajomych — jak już mówiłem. Natomiast później pojawił się pomysł na założenie bloga. Blog ten pozwoli Tobie na skorzystanie z naszych doświadczeń, a każdy komentarz, który mam nadzieję, zdecydujesz się zostawić na tym blogu, wzbogaci tą wiedzę i umożliwi na skorzystanie z niej kolejnym czytelnikom.

O czym będzie ten blog? Na pewno będzie o zdrowym odżywianiu, będziemy przedstawiać tylko wybrane, sprawdzone, najfajniejsze przepisy, ale nie tylko o odżywianiu. Bo tak jak nazwa już mówi — więcej niż zdrowe odżywianie. Będziemy mówić również o świadomym podejmowaniu decyzji, dociekaniu co jest dla mnie, dla ciebie ważne i nad czym chcemy się skupić, a co powinno poczekać, lub czego nie zrobimy wcale. Będziemy też mówić o sposobach na znajdowanie motywacji do zdrowego odżywiania się. Każdy ma chwilę słabości do aktywności fizycznej, do rozwoju zawodowego i osobistego.

I tak doszliśmy do podcastu, którego właśnie słuchasz. Jak będą one wyglądały? Planuję, że będą trwały ok. 30 minut. Ten pierwszy — dzisiejszy — myślę, że będzie krótszy, bo to jest taka forma przedstawienia się i nie ma aż tyle materiału, żeby wypełnić całe pół godziny. Będę je publikował co 2 tygodnie. Kilka pierwszych podcastów nagram sam, natomiast do kolejnych będę się starał

zapraszać gości — gości ciekawych, którzy mają doświadczenie i wiedzę w zakresie właśnie zdrowego trybu życia.

Na końcu każdego wpisu z opublikowanym podcastem będę umieszczał notatki z kluczowymi informacjami, o których będę mówił w podcaście. Na przykład: jeżeli będę polecał jakąś książkę, to link do tej książki znajdziesz w notatkach, tak aby wszystkie kluczowe informacje były łatwo dostępne dla Ciebie pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/001 dla podcastu pierwszego, 002 dla drugiego i tak dalej.

Dlaczego zdecydowałem się na nagrywanie podcastów? Otóż z dwóch powodów. Pierwszy: część z Was, może właśnie Ty, masz mało czasu na czytanie. Biegasz, jeździsz samochodem, pływasz, uprawiasz fitness itd. Słuchanie podcastów lub audiobooków jest doskonałą formą na efektywne wykorzystanie tego czasu. Wystarczy wgrać podcast, audiobook na swojego smartfona, mp3 playera i słuchając go podczas tych aktywności zyskać nawet kilka godzin dziennie jakby dodatkowego życia na zdobywanie wartościowej wiedzy. Znam to z własnego doświadczenia – odkryłem tę metodę kilka lat temu i zapewniam Cię, że dzięki temu moje życie stało się ciekawsze, bardziej wartościowe i bardziej aktywne. Drugi powód, dlaczego chcę nagrywać te podcasty jest troszeczkę egoistyczne. Otóż jak być może zauważyłeś, mam problemy z właściwym wypowiedaniem się: chodzi o dykcję, wyrazistość artykułowanych dźwięków i potrzebuję motywacji na pracę nad swoim głosem i właśnie pomyślałem, że nagrywanie podcastów będzie świetną motywacją. Mam taki plan, że każdy podcast będzie nagrywany tylko raz. Nie będzie powtórzeń i dlatego zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby tych błędów było jak najmniej. Oczywiście czasem będą się zdarzały, za które z góry przepraszam, natomiast obiecuję, że będę się bardzo starał, aby każdy kolejny podcast był już coraz lepszy.

I tym sposobem doszliśmy do ostatniego punktu, który na dzisiaj przygotowałem — taki troszeczkę filozoficzny. Dlaczego ten blog będzie się zmieniał? Otóż każdy z nas jest na innym etapie rozwoju emocjonalnego. Poprzez aktualny etap rozwoju emocjonalnego mam na myśli zasady, którymi się kierujesz dokonując wyborów. Tego, jak odnosisz się w stosunku do siebie, w stosunku do swoich najbliższych, jak również w stosunku do tych, których nie znasz. Tych poziomów jest kilkanaście. Czytałem o nich w jednej z książek — było i w pewnym sensie dalej jest to dla mnie nie do ogarnięcia – czemu jest ich jest aż tak dużo. Umysł ludzki lubi przykłady, dlatego szukałem przykładu jak to odnieść — te etapy — do czegoś, co jest takie namacalne, zrozumiałe, jak na przykład wycieczka. Jak na przykład wycieczka do Krakowa. Załóżmy, że pierwszy etap rozwoju

emocjonalnego jest taki, że wsiadamy w samochód, 4 godziny później wysiadamy i jesteśmy w Krakowie – już, dojechaliśmy, cel osiągnięty, ale droga stracona. Nic ona nie wniosła do naszego życia. Kolejny etap to jest taki, że zastanawiamy się jak możemy tą drogę wykorzystać — gdzie się możemy zatrzymać i co ciekawego zobaczyć, tak aby ta droga coś pozytywnego wniosła do naszego życia. To byłby drugi etap. Trzeci etap byłby taki, że zastanawialibyśmy się jak ta droga nas zmieni — pozytywnie oczywiście. Kolejny etap byłby taki, że jak ta zmiana wpłynie na nasze najbliższe otoczenie. Jak wpłynie na dalsze itd, itd. Kolejnych etapów nie jestem sobie nawet w stanie przełożyć na ten mój przykład, no ale ja jestem na jakimś etapie swojej drogi rozwoju — Ty zapewne też i mam nadzieję, że za rok lub 2 będziemy zadawać sobie inne pytania i inne rzeczy będą dla nas niezrozumiałe. Dlatego ten blog będzie się zmieniał.

Jest też drugi powód. Otóż my z Tatianą nie jesteśmy alfą i omegą. Mamy jakiś pomysł na prowadzenie zdrowego trybu życia — nie jedyny, nie najlepszy. Ty zapewne też masz swój sposób i bardzo by nam zależało, abyś się z nami tym sposobem podzielił. Może to być w formie komentarza pod tym odcinkiem podcastu dostępnym po linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/001 bądź też pod innymi artykułami na naszym blogu. Poprzez wymianę naszych pomysłów i doświadczeń każdy z nas może nauczyć się czegoś nowego i prowadzić jeszcze ciekawsze i zdrowsze życie.

I w ten sposób dotarliśmy do końca tego podcastu. To wszystko, co przygotowałem na dzisiaj. Bardzo Ci dziękuję za to, że wysłuchałeś do końca tego podcastu. To jest mój pierwszy podcast na blogu „wiecejnizzdroweodzywianie”. Mam nadzieję, że zachęcił Cię do regularnego zaglądanie na nasz blog. Dodatkowo, jeżeli chcesz być na bieżąco informowany o kolejnych podcastach i artykułach umieszczanych na naszym blogu, gorąco zachęcam do zapisania się na newsletter dostępny na stronie www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl. Będziesz otrzymywał tylko informacje o nowych artykułach.

Na koniec mam do Ciebie dwie prośby. Pierwsza: jeśli uważasz, że podcast ten niesie dla Ciebie jakieś wartościowe informacje lub dla Twoich znajomych — podziel się nim, prześlij linka mailem, twitta, czy zalajkuj na naszym fanpage’u, na Facebooku i dzięki temu może ktoś jeszcze skorzystać z przedstawionych tu pomysłów. Druga prośba: bardzo nam zależy na Twojej opinii. Zarówno dotyczącej wartości tego odcinka podcastu — jego forma, treść, jak i kolejnych tematów, o których najchętniej byś czytał lub słuchał. Koniecznie podziel się tym ze mną bądź to w formie komentarza do tego podcastu, lub też napisz mi maila na michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl.

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

Jeszcze raz dziękuję Ci za wysłuchanie tego podcastu. Życzę Ci udanego wypoczynku — cokolwiek teraz robisz. I mam nadzieję, do usłyszenia w kolejnym, drugim odcinku, który pojawi się za ok. 2 tygodnie, a w którym krótko scharakteryzuję na czym polega dieta south beach. Opowiem o moich z nią doświadczeniach — pozytywnych. To będzie coś na kształt mojej przygody z tą dietą i jak ta przygoda zmieniła — tak, właśnie, zmieniła to dobre słowo – moje życie. Jeszcze raz zachęcam do komentowania podcastu. Znajdziesz go pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/001. Oczywiście pisane bez polskich liter i bez spacji.

To wszystko na dzisiaj — do zobaczenia, do usłyszenia, cześć!