



**WNZO085: Odchudzanie - jakich błędów nie popełniać?** – o tym jakich błędów nie popełniać podczas odchudzania.

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p085](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p085)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 85. Z tego odcinka dowiesz się *jakich błędów nie popełniać podczas odchudzania*.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć, cześć, cześć! Witam Cię po powakacyjnej przerwie w 85 podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. W ostatnim odcinku informowałem o planowanej 2 miesięcznej wakacyjnej przerwie w publikacji podcastu. Jednak ten odcinek z dwóch powodów zdecydowałem się opublikować wcześniej, jeszcze w trakcie trwania wakacji. Dlaczego? Pierwszy powód jest taki, że wiem, nawet z własnego doświadczenia, że okres wakacyjny sprzyja hmmm...jakby to zgrabnie powiedzieć, sprzyja „luzowaniu pasa” w różnych obszarach, również tych żywieniowych. Zdarza się, że z wakacji wracamy z kilkoma nadmiarowymi kilogramami i mocnym postanowieniem, aby szybko się ich pozbyć. Bardzo ważne jest, aby w takim przypadku zrobić to mądrze, aby nie popełniać błędów, które mogą się w przyszłości zemścić. I właśnie o tym jest podcast, który za chwilę usłyszysz. Drugi powód, dlaczego publikuję ten podcast wcześniej jest taki, że na początek września zaplanowaliśmy z Tatianą dla naszych słuchaczy i czytelników niespodziankę. Co to za niespodzianka? Wszystkiego dowiesz się na końcu tego podcastu, więc nie przegap tego i koniecznie dosłuchaj do końca nagrania. A tymczasem zapraszam do wysłuchania rozmowy z Małgosią, która w *ciągu 3 lat schudła ponad 30 kg* co stanowiło około 30% jej wyjściowej masy ciała. Aby to osiągnąć testowała różne diety, nie wszystkie działały i jak sama mówi popełniła w tym czasie chyba wszystkie możliwe błędy ☺ Jest to kolejna historia, obok podcastów numer 56: *Kręte drogi do zdrowego odżywiania* i 68: *Zmiana diety i zdrowie* w których osoby takie jak Ty i ja, czyli takie najzupełniej zwyczajne opowiadają swoją

historię. Historię tego co zrobili, co zmienili w swoim życiu, co zmienili w swoim sposobie odżywiania, aby właśnie poprzez zmianę sposobu odżywiania osiągnąć swój wymarzony cel. Zapraszam do wysłuchania rozmowy z Małgosią.

**Michał: Cześć Małgosia!**

Gosia: Cześć! Witam Cię serdecznie!

**M: Ja Ciebie również bardzo, bardzo witam! I na początku przedstaw się proszę słuchaczom podcastu - kim jesteś i czym się zajmujesz?**

G: Cześć wszystkim, jestem Gosia. Jestem *programistką* z zawodu. Z wykształcenia jestem *bioinformatykiem*, zajmuję się obecnie programowaniem w *Software House*. A z hobby - hobby i swoich zainteresowań - trenuję *triathlon* i interesuję się szeroko pojętym zdrowiem, można by powiedzieć.

**M: Od jak dawna interesujesz się właśnie – tak jak to ładnie nazwałaś - szeroko pojętym zdrowiem? I co sprawiło, że się w ogóle tym zainteresowałaś?**

G: Kilka lat temu jak jeszcze byłam w *szkole średniej*, byłam u lekarza *endokrynologa*, bo że tak powiem moje warunki, jeśli chodzi o moją *tuszę* troszeczkę się zmieniły. Kiedyś byłam bardzo *wysportowana* i następnie, że tak powiem, szkoła średnia - coś się zmieniło, że tak powiem - trochę więcej się mnie zrobiło. I poszłam do endokrynologa, który powiedział mi, że grozi mi *cukrzyca*, jak nic nie zmienię ze swoim stylem życia i generalnie jeśli nie zacznę się ruszać, nie zacznę zdrowo się odżywiać. I wtedy zaczęłam zastanawiać się czym to jest spowodowane. I to było jakieś... *5 lat temu, 7 lat temu*, coś takiego. Zaczęłam, że tak powiem, kręcić się wokół tego tematu, popełniać wszystkie możliwe błędy, jakie każdy nowicjusz mógł popełnić. Aż jestem w takim momencie, w którym jestem teraz, gdzie jestem *szczęśliwym* człowiekiem, który jest *świadomy* tego co je.

**M: Poczekaj, ja doprecyzuję. Powiedziałaś, że kilka lat temu, jak jeszcze byłaś w szkole średniej. To ile Ty masz lat?**

G: Ja obecnie mam 25 lat.

**M: Ok. To jesteś bardzo młodą osobą. I już w szkole średniej endokrynolog taki trochę jakby wyrok Ci postawił, że grozi Ci cukrzyca, tak?**

G: Tak. Było to związane z tym, że tak jak powiedziałam, kiedyś *trenowałam pływanie*. Moja rodzina zawsze się zdrowo odżywiała. Natomiast w szkole średniej jak zaczął być problem z *dojazdami do szkoły* - bo moi rodzice mieszkają w Warszawie, ale jednak do szkoły miałam pewną odległość, do szkoły średniej - i zaczął być problem z *regularnym jedzeniem*, no i z *treningami*.

Przestałam trenować. Kiedyś pływałam. I jak dziecko codziennie chodzi na 1,5 godziny na basen, na pływalnię, to nieważne ile zje, tyle przepali. Ale jak idziesz do szkoły średniej i zaczynają się zajęcia, zaczynają się lekcje do 17-tej, jesz *kanapki* tylko ze sklepików szkolnych, które są napchane *masłem i majonezem* tak naprawdę, no to kończy się. A jesz tyle samo co kiedyś - bo ja się przyzwyczyłam do takiej diety, *diety sportowca* i że tak powiem to odbija się na zdrowiu. W momencie, w którym wybiła mi na wadze, że tak powiem, *liczba trzycyfrowa*, moja mama zaczęła się zastanawiać: co się stało, jak to się stało, dlaczego? Przecież ona zawsze *zdrowo gotowała*. I taka jest prawda. Pamiętam jak zawsze w lodówce stał gotowy sos jogurtowy do sałatki, zawsze było *pełno warzyw* i nigdy nie było problemów z tym, że mama robiła furę frytek czy coś takiego - więc za to jej bardzo dziękuję. Natomiast to nie dało rady. Bo kanapki w szkole, bo zajęcia do późna, bo *fast-foody, kebaby* po szkole, bo wracanie ze szkoły i człowiek jest głodny, myśli że jeszcze godzina do domu, to co złapie w kiosku przy szkole? Batona. I wtedy wybrałam się do endokrynologa, tam przeszłam bardzo *kompleksowe badanie* i okazało się, że moja *trzustka* jakby wykazuje pewne cechy, takie które mogą spowodować w przyszłości - powiedziano mi wtedy 2 lata - cukrzycę.

**M: Ile masz wzrostu?**

G: Ja mam 1,70 m wzrostu. Przestałam się ważyć w momencie, kiedy na wadze pojawiło się 96 kg i myślę, że to nie był koniec. Myślę, że to nie był koniec, bo zanim poszłam do lekarza, który mi dał pewne wskazówki - na przykład dietę *Niskiego Indeksu Glikemicznego* - to myślę, że tak powiem, jeszcze dobiłam.

**M: Ile czasu Ci zajęło od momentu kiedy przestałaś trenować do czasu kiedy zobaczyłaś te trzy cyfry?**

G: To chyba były 2 lata, bo w gimnazjum trenowałam regularnie. No i właśnie w szkole średniej - to było w 3 klasie szkoły średniej - kiedy poszłam do endokrynologa. Czyli to było 2-2,5 roku. I tu było myślę, że jakieś 15-20 kg przybyło mnie właśnie przez to odpuśczenie treningów, a jedzenie dalej jakbym bardzo dużo trenowała.

**M: Zanim się zgłębimy jak zrobiłaś, że ta waga spadła, to powiedz - ile ważysz teraz?**

G: Teraz ważę około 68-70 kg.

**M: Czyli można powiedzieć idealna waga jak na Twój wzrost.**

G: No ja myślę, że tak. No i przy takiej ilości sportu którą uprawiam, to już w pewnym momencie waga schodzi na drugi plan. Bo podobno mięśnie ważą więcej niż tłuszcz.

**M: No tak. I teraz jak już dużo trenujesz... A właśnie, to może od razu powiedz słuchaczom - co trenujesz teraz?**

G: Obecnie trenuję *triathlon*. Jest to połączenie trzech dyscyplin sportu - *pływania, roweru, biegania*. Wszystko rozpoczęło się od pływania, które trenowałam kiedyś, wróciłam do tego sportu po wielu

latach. I osobiście uważam pływanie za idealne rozwiązanie *dla osób zapracowanych*, bo rano pójść na basen, to nie jest problem. Rower rozpoczęłam do zwykłego jeżdżenia do pracy i jeżdżenia tak sobie po mieście i wyszło tego tyle, że się *zakochałam w rowerze*. A bieganie? Bieganie jako *najprostsza i najprzyjemniejsza* forma odbycia treningu - zakładamy buty i za 3 minuty możemy już biegać.

**M: Jak długo trenujesz triathlon?**

G: Stricte triathlon to będzie *drugi rok*. Natomiast wcześniej rozpoczęłam swoją przygodę od chodzenia po prostu *na siłownię*. I to nie chodzenia na siłownię i spędzania 1,5 godziny na *ćwiczeniach cardio*, tylko chodzenia na siłownię i *ćwiczenia z ciężarami*. Co uważam za bardzo dobre rozwiązanie dla osoby, która troszeczkę więcej waży. Zamiast dobijać swoje *stawy*, najpierw je *obudować* jakąś tą tkanką mięśniową.

**M: Z tego co mówisz, to taki pierwszy wniosek jaki się nasuwa, to można by pokusić się o takie stwierdzenie, że ok - miałaś nadwagę, zaczęłaś trenować, wszystko wróciło do normy. Czy to było aż takie proste?**

G: Nie. To nie było takie proste. Po drodze popełniłam myślę... chyba bardzo dużo, jak nie *wszystkie możliwe błędy* jakie można popełnić w czasie diety i generalnie zdrowego odżywiania. To było wiele lat. I to co mnie nauczyło właśnie takie odchudzenie to jest pokora - *pokora i cierpliwość*. Żeby schudnąć na stałe - tak jak mi się udało około 30 kg - to nie jest miesiąc, nie jest dwa, to nie jest rok. Dlatego że *jeżeli jesteśmy na diecie, to nigdy nie schudniemy* - to jest taka moja dewiza - *to musi być styl życia*.

**M: Tak.**

G: My *musimy chcieć się zdrowo odżywiać* i musimy to wdrożyć w nasze życie, żeby *całe życie zdrowo jeść* i żeby nam te rzeczy smakowały i żebyśmy je lubili tak naprawdę. A dieta to jest jakiś *element*, to jest jakiś *okres* w naszym życiu, kiedy możemy troszeczkę mocniej, że tak powiem, bardziej *restrykcyjnie*. Tak jak Ty na przykład wspominasz o *detoksach jaglanych czy sokowych* - to dla mnie to jest dieta, to jest takie 3-4 może 5 dni takiej restrykcyjnej diety. Natomiast zdrowy styl życia, dla niektórych to jest dieta. To musi być *styl życia*, to musi być coś, co jesteśmy w stanie *utrzymać do końca*, bo inaczej to nie ma sensu, bo tak i tak wrócimy do *starych nawyków*, jeśli robimy coś przeciw sobie.

**M: Tak. Ładnie to powiedziałaś, opowiadając Twoją historię - w tej szkole średniej, gdy zaczęłaś się odżywiać trochę inaczej, w szczególności w połączeniu z brakiem aktywności, od razu to się przełożyło na wzrost wagi. No i od tego nie uciekniemy.**

G: Tak.

**M: Dobrze. To teraz może wróćmy się do tego czasu, kiedy weszłaś na wagę i zobaczyłaś te 96 kg - i co się wtedy wydarzyło?**

G: No oprócz tego, że czułam się bardzo *niekomfortowo* - czułam się generalnie bardzo niekomfortowo w swoim ciele i odbijało się to na tym, że generalnie nie za bardzo chciałam w lato gdzieś jeździć i tak dalej. No bo jednak dziewczyna z liceum, w szkole średniej, gdzie to jest wyścig, kto ładniej wygląda na korytarzu... a tutaj ja nie wiem co się dzieje. Szczególnie właśnie że ja byłam przekonana, że *wcale tak źle nie jem* - przecież moja mama robi w domu na obiad sałatki i chude zupy. A w ogóle nie liczyłam tych *kanapek*, tych *batonów* albo *nieregularnych posiłków*. Bo w szkole właśnie to chyba największy problem jaki jest, że nie można sobie przygotować samemu posiłku i bardzo ciężko jest - nie masz lodówki, nie masz mikrofalówki, nie ma nawet gdzie tego spożyć, na korytarzu nikt nie będzie otwierał sobie pudełek. I to był duży problem. No i następnie ja zaczęłam drażnić temat, zaczęłam myśleć o *dietach* i wszystkim. Po wizycie u endokrynologa dowiedziałam się o diecie *Niskiego Indeksu Glikemicznego* i to mi ogromnie pomogło - to był taki pierwszy strzał, który pozwolił mi zrzucić około *5-6 kg nawet w miesiąc*. Zapewne połowa to była woda, jak teraz o tym myślę i jakiś tam taki efekt... może nie że *placebo*, ale to było takie fajne - spowodowało, że *chciałam dalej się odchudzać*, bo to było takie: o kurcze, coś zadziałało, ale super!

**M: I to była ta dieta Niskiego Indeksu Glikemicznego. I co było dalej?**

G: Po tej diecie miałam pewną *przerwę* - to było w okresach matury - i tam pamiętam, że tą dietę zaprzepaściłam. Utrzymywałam cały czas wagę, ale nic nie szło do przodu. I dalej, dalej się zastanawiałam. No potem wakacje wiadomo - w wakacje to zawsze ciężko było mi utrzymać dietę. Bo to wtedy była dieta a nie styl życia - i traktowałam to jako dietę, czyli jako wyrzeczenie. Następnie poszłam na studia i tutaj udało mi się przeprowadzić, w sensie wyprowadziłam się z domu rodzinnego, bliżej mojej uczelni. Studiowałam na Ochocie, więc przeprowadziłam się na Powiśle i to było ogromne *ułatwienie*, bo wożenie jednak pudełek z obiadem przez półtorej godziny a przez pół godziny, to jest ogromna różnica. Zaczęłam sobie *sama gotować* i nie było *kusicieli* tak zwanych - czyli przy mieszkaniu samemu jak nie kupisz sobie czekoladki, jak nie kupisz sobie pieczywa białego i nie kupisz sobie makaronu, to go nie będzie w domu i go nie zjesz (śmiech). I to było ogromne ułatwienie. Więc chodziłam na *zakupy z listą* i nie kupowałam nic absolutnie innego niż ta lista. A listę robiłam, jak byłam *najedzona* - i to było najważniejsze, żeby nigdy nie chodzić na zakupy, jak jest się głodnym. No i to mi pomogło. Potem kupiłam sobie *rower*, zaczęłam jeździć na uczelnię na rowerze. Potem zaczęłam chodzić właśnie na *siłownię*, bo jako że mieszkałam bliżej, miałam więcej czasu. Zaczęłam trening siłowy, który bardzo duże efekty mi przyniósł - bo jednak trening siłowy taki z ciężarami powoduje, że nasz organizm nie jest w tym takim *trybie spalania* tylko w czasie wysiłku, ale także po. I to dało mi duże efekty. No i później *przebiegłam pierwsze 10 km* ze znajomymi - pobieglśmy *Biegnij Warszawo Nocą*. 10 km jakoś ponad godzinę - jakiś koszmarny czas, ale było super. No dobra i zaczęłam biegać. Ładna pogoda w lato, po Łazienkach Królewskich - no żyć, nie umierać. I pobiegałam pierwszy półmaraton - *Półmaraton Praski* w zeszłym roku. Też z jakimś czasem po prostu... jak teraz o tym myślę, to praktycznie jakbym szła (śmiech).

**M: (śmiech)**

G: Ale miałam takie założenie, jak byłam właśnie jeszcze takim grubaskiem, to że jeśli przebiegnę półmaraton, jeśli przejadę na rowerze 90 km, jeśli przepłynę na pływalni 1,8 km, to się zapiszę na połówkę *IronMan*. Bo dla mnie to było zawsze osiągnięcie takie - to przecież mogą tylko herosi, super wysportowani zrobić. No i tak wyszło, że przebiegłam półmaraton, przejechałam na rowerze 90 km, a jako że kiedyś pływałam to 1,8 km na pływalni to żaden problem - 40 minut i jestem. No i się zapisałam. No i wtedy zaczęła się cała zabawa, bo trzeba było się *przygotować*. Jak już zapłaciłam opłatę startową, zapisałam się, to *mamy cel* - mamy rok na przygotowanie się do tego startu. I przygotowałam się tak, że czasu świetnego nie wykręciłam, ale dobiegłam. Ukończyłam.

**M: Brawo! Powiedz Małgosia, co w tej przemianie, w tej zmianie stylu życia - co dla Ciebie było najtrudniejsze?**

G: Chyba *mówienie*: „nie”, szczerze mówiąc. Dlatego że moi znajomi i generalnie ludzie z mojego otoczenia byli przyzwyczajeni do tego, że *nie odmawiam*. Idziemy na pizzę? Pewnie. Idziemy na kureczaczki? Świetnie. Napić się piwa? Cudownie. I taka asertywność. *Asertywność jeżeli chodzi o jedzenie*, to jest coś, co moim zdaniem jest pierwszą rzeczą, którą należy się nauczyć, jeżeli chcemy wprowadzić zdrowy tryb życia. Bo otaczają nas ludzie, którzy nie spotykają się z takim problemem, jak osoby takie jak ja, które mają... może nie że tendencję do tycia... no myślę, że u mnie nabranie wagi ponowne nie byłoby problemem. I trzeba po prostu nauczyć się mówić: „nie” pokusom. I ludziom, którzy mówią: no, ale jak to nie chcesz iść na pizzę? ale czemu nie chcesz iść na burgera? - po prostu nauczyć się mówić: „nie”. I to chyba było najtrudniejsze. I nie tylko pokusom w stylu: idę po sklepie i patrzę na słodczyce - bo tego się wyzbyłam bardzo wcześnie. Natomiast pokusom takim - mama robi w domu hamburgery i ty mówisz: nie, wiesz co ja sobie zrobię sałatkę. I to jest takie myślę - *asertywność pod względem jedzenia, to jest bardzo ważna cecha*.

**M: Tak. To jest bardzo ważne co mówisz. Powiedziałaś o dwóch obszarach – mówienie: „nie” zarówno pokusom, które gdzieś tam w głowie u nas są, jak i ludziom, którzy w jakiś sposób nas zachęcają. Bo tak jak wspomniałaś - nie wszyscy mają takie tendencje lub taki problem i są takie osoby, które mogą co drugi dzień chodzić na pizzę i są chudzi jak szparagi.**

G: Dokładnie.

**M: Jak się nauczyłaś mówić: „nie”?**

G: Na początku starałam się po prostu – no i tu niestety też ucierpiało na tym może odrobinę życie towarzyskie - bo jakby starałam się *nie stawiać się w takich sytuacjach*. Po prostu jak znajomi szli na pizzę - jak Festiwal Pizzy w Pizza Hut, gdzie wiedziałam że będzie mi ciężko powiedzieć: „nie”, bo powiedzmy sobie prawdę: kto nie lubi pizzy? - to *po prostu nie szłam*. Starałam się też ograniczyć takie sytuacje w stylu - *gotowałam sobie do pracy*. Zamiast iść na lunch - jak już zaczęłam pracować - ze znajomymi, gdzie do wyboru jest kotlet albo kotlet albo ziemniaki, to mówiłam: wiesz co, dzięki, dziękuję serdecznie, ja sobie zjem swoje. Na początku właśnie *ograniczałam te wyjścia*, a potem już moich znajomych przyzwyczaiłam do tego, że w tym momencie to już właśnie nie jest dieta, tylko styl życia. Ja po prostu lubię warzywa, lubię owoce. I to jest coś, co na przykład jak idziemy ze znajomymi do restauracji, to nikt już się nie zastanawia, dlaczego ja biorę sałatkę -

wszyscy wiedzą, że *ja po prostu lubię te sałatki*. I nawet jakbym nie że starała się, że tak powiem, utrzymywać swoją dietę, czy tam linię, czy masę, tak i tak bym wzięła tą sałatkę.

**M: Powiedziałaś ciekawą rzecz, że słodyczom potrafiłaś się oprzeć dużo wcześniej. A jak tego dokonałaś?**

G: Zastąpiłam je, *zastąpiłam je owocami*. Zauważyłam, że największą chęć na słodycze ma się po posiłku, tylko że *po posiłku bardzo obfitym*. Generalnie zauważyłam jakąś taką rzecz, że jak się zje tak naprawdę konkretny obiad - pewnie to jest ze względu na jakiś tam *wyrzut insuliny* i tak dalej, na pewno jest związane z tym - że się ma *ochotę na coś słodkiego*. I zastąpiłam te słodycze owocami. Najpierw to były *owoce mocno słodkie* – pokroju banany, melony, arbuzy i potem coraz mniej, coraz mniej. I zrezygnowałam ze słodkich napojów jak *soki, jogurty*, zaczęłam słodzić takimi w miarę naturalnymi słodzikami jak *syrop z agawy, ksylitol* i tak dalej. Po prostu moim zdaniem to są takie 3-4 dni najgorsze jak się je słodycze, a potem to już przechodzi, zaczyna się człowiek *przyzwyczajając* do tego. No i właśnie owoce - jakby nie doceniamy tego *naturalnego cukru* i naturalnych słodyczy, które mamy szczególnie teraz w lato, jak truskawki - to jest chyba najpyszniejsza rzecz jaka może być, no nieporównywalna do żelków czy tam jakiś innych słodkich wypieków.

**M: Tak. Nieporównywalnie smaczniejsza, zdrowsza i tylko korzystać po prostu z tego.**

G: Dokładnie.

**M: Skąd czerpałaś wiedzę o tych swoich zmianach? Bo powiedziałaś że byłaś u endokrynologa, później ta dieta Niskiego Indeksu Glikemicznego - to był jakiś dietetyk, czy to był ten sam lekarz, który Ci zalecił?**

G: To zaleciła mi *lekarka*. Ja wiedzę na ten temat uzyskałam z *książek* i z *Internetu*. No i to była jedna dieta, której się że tak powiem podjęłam. Następnie jak już zobaczyłam - bo niestety w diecie jest tak, że ta waga spada i *nagle się zatrzymuje*. I to jest ten moment, w którym musimy być *wytrwali*, musimy poczekać, musimy *może coś zmienić*, żeby dalej ta waga poszła niżej. No i ja wtedy byłam *niecierpliwa* i zaczęłam kombinować. Generalnie ja wiedzę pozyskiwałam z Internetu i to jest ogromne źródło, kopalnia wiedzy, natomiast możemy się natknąć na *bardzo dużo rozbieżnych teorii*. I tak ja przeszłam przez dietę począwszy od *Niskiego Indeksu Glikemicznego*, przez *dietę ketogeniczną*, przez dietę *Low Carb*, przez dietę *High Carb*, *okna żywieniowego*, *wegetariańską*, *wegańską* - podejście numer jeden bardzo nieudane. No i teraz obecnie jestem na diecie można powiedzieć *Plant Based*. Na YouTube jest dużo fajnych kanałów, takich rozsądnych, ale niestety trzeba wszystko czego słuchamy brać taką poprawkę na to, że jednak *inaczej każda dieta wpływa na inny organizm*.

**M: Tak. To jest bardzo ważne co mówisz, rzeczywiście, bo każdy z nas jest zupełnie inny. I mówi się o *typach metabolicznych*, mówi się o *doszach w Ajurwedzie*, mówi się o *typach konstytucji w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej*, więc to jest bardzo indywidualne. Naprawdę dużo tych diet - ketogeniczna, Low Carb, High Carb, wegetariańska - jak długo każdą z nich testowałaś?**

G: Dopóki nie stało się coś, żebym tą dietę zarzuciła. Przy diecie na przykład ketogenicznej no to, że tak powiem, wyjścia ze znajomymi, *organizowanie sobie jedzenia było naprawdę problematyczne*, bo tam ilość węglowodanów jest naprawdę znikoma. Polega to na tym, że generalnie na przykład idziesz do pracy i nie możesz sobie w ramach drugiego śniadania zjeść banana, zjeść sobie jabłka, musisz zjeść *serek wiejski z orzechami* na przykład. No i to jest już troszkę *bardziej skomplikowane* do zorganizowania. I to wiązało się też z tym, że - z tego co wiem, nie jestem specjalistką - ale wiem, że pewne hormony, *szczególnie hormony u kobiet*, są mocno sprzężone z ilością węglowodanów, które spożywamy. I wiem, że to jest tak jakos *skorelowane*. I ja zaczęłam mieć jakieś problemy hormonalne przez właśnie *niskie spożycie węglowodanów*. I nie chudłam, mimo że jadłam tak mało węglowodanów, mnóstwo białka. Nie chudłam, nie wiedziałam co się dzieje i w tym momencie uznałam: dobra, to nie działa, idziemy dalej. I wtedy rozpoczęłam cudowną dietę *okna żywieniowego*, która polega na tym, że *jemy przez 6 godzin w ciągu dnia*, a przez resztę dnia nie jemy. Z założeń - cudowna. Nasz organizm odpoczywa, nie spożywamy cały czas, natomiast to wytwarza *bardzo niezdrową relację z jedzeniem*, bo przez te 6 godzin chcemy pochłonąć założmy te 1500 kalorii i tak naprawdę jakby jedyny moment w ciągu dnia, którego *wyczekujemy*, to tych 6 godzin okna żywieniowego, kiedy wreszcie będziemy mogli zjeść. I to też jest dość *trudne do zorganizowania*, szczególnie przy pracy 8 godzin biurowej - no bo bez śniadania idziemy do pracy i albo jemy w pracy przez te 6 godzin, co się wiąże z organizacją sobie jedzenia do pracy albo nie jemy w ogóle w pracy i dopiero jak wrócimy z pracy jemy przez 6 godzin. No jest to dość skomplikowane. I przy *treningu wytrzymałościowym* - już wtedy przy tej diecie okna żywieniowego zaczęłam trenować do triathlonu - i okazało się to *całkowitym niewypałem*, gdzie ja idę na czczo na trening i po treningu nic nie jem przez następne kilka godzin. To dobrze nie skutkowało ani na moje wyniki sportowe ani na mnie. Byłam bardzo zmęczona, przemęczona i wtedy tego zarzuciłam. Przedtem była jeszcze *dieta wegańska i wegetariańska*. Tak jak wegetariańska była całkiem w porządku, tak wegańską zrobiłam całkowicie *nierozsądnie* - wtedy tak naprawdę jadłam praktycznie same warzywa, *bez żadnych strączków*, nie suplementowałam ani *witaminą B*, nie jadłam *zdrowych tłuszczów*. Co też wyszło potem mi w wynikach, bo miałam dość mocną *anemię*. Nie jadłam w ogóle natki pietruszki, jakiś tam *źródło żelaza*, nic takiego. Po prostu to była tak zupełnie nieprzemysłana dieta wegańska. I wtedy poszłam właśnie na jakieś tam badania, to były związane chyba na uczelnię i wyszła mi ogromna anemia, taka że aż miałam jakieś *szmery w sercu*.

**M: Ojej.**

G: No właśnie też się zdziwiłam wtedy. No i *wróciłam do mięsa*. No potem była jeszcze *Low Carb*, bo oczywiście teraz wszędzie w Internecie i na całym świecie wielką furorę robi dieta Low Carb - że przekąski Low Carb, słodczyce Low Carb, wszystko Low Carb. No ale przy *treningu wytrzymałościowym* nadal to nie sprawowało się dobrze. Później był jeszcze etap taki, że *normalnie wszystko jadłam*, ale czułam się *ciężko* na treningach po nabiale i tak dalej. No i teraz bardziej przeszłam w kierunku *Plant Based*, wegańskiej diety - sprawdza się znakomicie, jest bardzo prosta w utrzymaniu. Jeśli chodzi o przygotowanie posiłków do pracy, to nie wyobrażam sobie bardziej dogodnej i przyjaznej diety tak naprawdę.

**M: Jak długo tą dietę Plant Based stosujesz?**

**str. 8**

<http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>



G: Teraz będzie myśleć jakiejś *pół roku*. Mówię Plant Based a nie wegańską, dlatego że *nie nazywam się weganą*, Ze względu na to, że jak jadę na przykład do moich rodziców czy do moich teściów, to zazwyczaj jest *normalny obiad*. Albo do znajomych idziemy na grilla, to nie będę tutaj robić zamieszania, że: nie, nie, nie, ja nie będę jeść tego i tego i tego, czy mogłabym poprosić o przyrządzenie czegoś specjalnie dla mnie co byłoby wegańskie. Więc oczywiście jem mięso, tylko staram się jeść je *maksymalnie raz na dwa tygodnie* i żeby to były jak już produkty odzwierzęce *dobrej jakości*. W sensie, żeby to nie było z popularnych marketów czy dyskontów jakiejś mięso, tylko jak już to żeby to było dobrej jakości, żeby wiedział, że jak już jem te produkty odzwierzęce, to żeby one były naprawdę najwyższej jakości.

**M: Dobrze, że to mówisz, że dajesz sobie taką możliwość odstępstw od tej diety, w szczególności gdy sytuacja tego wymaga. I to jest bardzo wygodne. Ja powiem szczerze, też do tego tak podchodzę - staram się nie trzymać kurczowo, tylko właśnie dawać sobie taką możliwość odstępstwa. Bo to jest troszeczkę też taki wentyl - z jednej strony też nam jest łatwiej wytrwać w tych postanowieniach, a z drugiej strony, przynajmniej ja, nie chcę stawiać w kłopotliwej sytuacji inne osoby.**

G: No tak, zdecydowanie. Szczególnie jak na przykład jeździ się do babci na obiad i zrobi tutaj załóżmy ciasto i powiesz: nie, nie, dziękuję, ja tego nie zjem. To przecież to odczuje jako policzek, tak.

**M: Tak. Trochę już o tym mówiłaś, ale jakbyś mogła tak teraz to usystematyzować - w tej Twojej przemianie, powiedz, jakie błędy popełniłaś?**

G: To był *pośpiech*. Przede wszystkim pośpiech i *oczekiwania niesamowitych efektów, po niewiadomo jak krótkim czasie* - i tutaj mówię o czasie nawet pół roku. Generalnie w diecie jest tak - to co ja zauważyłam przy zmianie stylu odżywiania nawet z jednego na drugi - najpierw *mamy efekty*, te efekty są *dość szybko zauważalne*, bo nasz organizm w jakiś sposób musi się przystosować do nowej sytuacji, natomiast potem jest *pauza*, w sensie bardzo często się *zatrzymuje ta waga*. I tutaj należy albo dodać jakiś, że tak powiem, kolejny bodziec czyli *wysilek fizyczny* albo może *coś zmienić w diecie* albo po prostu *przeczekać* to i *zaczekać*, może się ruszy. Ja byłam *niecierpliwa*, bo ja uważałam, że ja chcę teraz schudnąć, już. Nie będę czekać jeszcze kolejnych kilku miesięcy i *zmieniałam całkowicie dietę*. I zmieniałam je na tyle *radycznie*, że jakby największym błędem tych wszystkich diet tak naprawdę, to było *niedojadanie*. To co ja zauważyłam. To było jedzenie za mało, co jest dość zabawne w gruncie rzeczy, że na diecie człowiek może jeść za mało, ale tak. I myślę, że to się tyczy też większości ludzi - że jak jesteśmy na diecie, to jedząc 1000 kalorii dziennie na diecie przez długi okres czasu, nie schudniemy. I to był mój błąd - po pierwsze *radikalizm* taki w sensie, za szybko, za bardzo chciałam oczekiwać efektów, przez to ucinałam kalorie coraz niżej i efekt był absolutnie odwrotny.

**M: Ale to ciekawe. Jest taka teoria właśnie, że jak zjadasz mało kalorii, to organizm zaczyna je oszczędzać, bo jest to dla niego trudny okres i może to z tego wynika to, że przestajesz tracić na wadze.**

G: Ja dowiedziałam się o tym w momencie w którym poszłam w pewnym momencie po poradę do dietetyka i chodziłam przez rok niecały, regularnie do dietetyka. I chyba wtedy najwięcej... znaczy nie zeszczuplałam, ale tak dobrze się czułam - *schodziłam na wadze powoli* i to było takie *bardzo zdrowe*. A bardzo dużo jadałam - w porównaniu do tego co wcześniej jadałam, to *bardzo dużo jadłam*. Ale to schodzenie na wadze było bardzo zdrowe. I też nauczyłam się takiego *zdrowego podejścia do jedzenia* i zdrowych takich *standardów odżywiania* – że te pięć posiłków, trzy większe, dwa mniejsze, staramy się że tak powiem na śniadanie jeść to i tak dalej i tak dalej. To było bardzo zdrowe. Właśnie to pani dietetyk mi uświadomiła, że: słuchaj, Ty jesz za mało, te 1000 kalorii które Ty jesz *przy takim wysiłku*, to może powodować, że nie jesteś w stanie więcej zrzucić. No i okazało się to w moim przypadku prawdą. Dlatego też mówię o tym, że *dla każdego te diety mogą inaczej działać*, bo na przykład znam ludzi, którzy na tej diecie okna żywieniowego robią niesamowite wyniki, jeżeli chodzi o swoją sylwetkę. Dla mnie to się nie sprawdziło. Dla innych może to być cudowne rozwiązanie.

**M: No tak, tylko że czasem nie widzimy całego obrazu, bo może rzeczywiście robią wspaniałe wyniki, ale to ważną rzecz powiedziałaś o tej diecie, o tej relacji z jedzeniem - nie wiesz jakie relacje mają te osoby, które te świetne wyniki robią.**

G: No tak, to na pewno nie. Bo to też trzeba rozgraniczyć - *zdrowie fizyczne a zdrowie psychiczne*.

**M: Już troszeczkę mówiłaś o tym - o badaniach - że w ramach uczelni byłaś na badaniach i one wykazały anemię i to spowodowało, że wtedy zarzuciłaś dietę wegańską. Czy w międzyczasie robiłaś jeszcze jakieś badania?**

G: Tak. Jak *półtora roku temu* udałam się do dietetyka, to pani dietetyk pierwszą rzecz jaką powiedziała, że ona nie rozpocznie żadnego układania mi diety, jak ja nie zrobię sobie *badania*. I tutaj badanie, które wykazało największe że tak powiem nieprawidłowości - to po pierwsze wyszły mi wyniki jakiś *badania wątroby*, które były mocno niepokojące, to było spowodowane właśnie *niedojadaniem*, a *przetrenowaniem*. I rzecz numer dwa, to właśnie wyszło mi... to była chyba *hipoglikemia reaktywna poposiłkowa*. I wtedy ponownie wróciłam do diety Niskiego Indeksu Glikemicznego, która po raz kolejny się w moim wypadku sprawdziła, jestem półtora roku po tym. Teraz wprowadzono *licencje triatlonowe*, więc musiałam przeprowadzić całkowite takie *kompleksowe badania*, żeby taką licencję uzyskać i szczerze - moje wyniki nigdy nie były tak dobre. Po prostu *książkowe* (śmiech).

**M: (śmiech)**

G: Wszystkie normy - jakby ktoś przekroił na pół i mnie tam wpisał. *Idealnie*. Byłam mocno przerażona przed tymi badaniami, bo zawsze było coś nie tak w moich wynikach badań, a tutaj - po prostu jak ręką odjął, wszystko idealnie.

**M: Fantastycznie. Ile czasu zajęło Ci osiągnięcie tego stanu?**

G: No myślę, że to będzie z rok - z rok, *takiego stanu fizycznego i psychicznego osiągnięcie*. Dlatego że też ze względu na to, że byłam dość mocno *zafiksowana* na punkcie diety, zdrowego odżywiania, to jakby *niezdrową relację wytworzyłam z jedzeniem*. Gdzie dla mnie wyjście do pracy bez przygotowanego odpowiednio, poważonego co do gramów posiłku, było wręcz *paniką*. Potrafiłam o pierwszej w nocy robić sobie obiad, żeby kolejnego dnia mieć do pracy. No i myślę, że to jest rok pracy nad sobą, takiej żeby jakby wyszlifować swój styl życia pod względem odżywiania i styl życia pod względem nawiązania zdrowej relacji z jedzeniem.

**M: Jak myślisz - dlaczego musiałas aż tylu diet spróbować, aby osiągnąć ten stan, o którym teraz mówisz?**

G: Myślę, że to dlatego, że jakby nikt nas nie pouczy tak dobrze, jak my sami siebie, jak się *nie przekonamy na własnej skórze*. Też ze względu na to, że właśnie zawsze sobie zdawałam sprawę, że *każdy organizm jest inny*. Chociażby fakt, że mam *siostrę bliźniaczkę*, która jest absolutnie inna ode mnie. Ona właśnie jest tą osobą, która mogłaby jeść pizzę codziennie i jest *niesamowicie szczupła* i nigdy nie miała takich problemów, co też jakby powodowało u mnie duże frustracje i kompleksy związane z tym, dlaczego ona je trzy razy tyle co ja i ona jest szczupła a ja nie. I to zawsze mi dawało do myślenia - każdy organizm jest inny. Ja jestem po studiach częściowo biologicznych, więc też sobie zdawałam z tego sprawę. I uznałam, że *przetestuję na sobie* co działa najlepiej dla mnie. Oczywiście nikomu tego nie polecam, bo to było wiele myślę że też straconego czasu nad tymi dietami, które były dla mnie *mordęgą*, które spowodowały, że ciężko mi się żyło, ciężko mi się to przygotowywało, nawiązało się *niezdrową relację z jedzeniem*. Moje *życie towarzyskie* trochę podumało, bo nie byłam w stanie sobie wyobrazić wyjścia ze znajomymi. Już potem jak się nauczyłam dobrze jeść, to na początku jakby *ograniczałam* te wyjścia na pizzę i tak dalej, żeby *nauczyć się odmawiania*, natomiast później jak już umiałam odmawiać, to bałam się tego, że każdy teraz jak zjem kawałek pizzy, to że ten kawałek pizzy ma 300000 kalorii i że jak go zjem, nagle *będę z powrotem 30 kg grubsza*. Że jeden Snickers którego zjem będąc na nartach, jeżdżąc cały dzień, że przez niego zaraz wrócę do domu i po prostu już czuję jak tyję, już czuję jak mi praktycznie spodnie pękają. I właśnie to spowodowało to jakby. Tego nie polecam nikomu. Natomiast myślę, że musiałam przejść przez te wszystkie diety, żeby nauczyć się takiej pokory - *pokory do diety i pokory do własnego organizmu*.

**M: Czy w tej zmianie relacji do jedzenia ktoś Ci pomógł? Czy sama przez ten rok to wypracowałaś?**

G: Wiesz co, *sama to wypracowałam*. Pomagali mi *ludzie z otoczenia* - jakby dużą też pomocą jest to, jak ludzie wokół ciebie *akceptują* to, że ty na przykład idziesz do knajpy i bierzesz sobie sałatkę. I nikt się ciebie nie pyta o to: dlaczego bierzesz sałatkę? Dlaczego nie bierzesz pizzy? Tylko takie - przemilczą to. I wtedy masz takie poczucie - nic nie jest nie ok, mogę wziąć sałatkę, jestem ze znajomymi *nikt tego nie komentuje*. I wtedy masz taką *pewność*, że mogę pójść do restauracji i nikt na mnie nie będzie się dziwnie patrzył. Nie piję też alkoholu od pewnego czasu, ze względu na to, że właśnie prowadzę sportowy tryb życia i to się jakoś ze sobą nie współgra - jak wieczorem bym poszła na imprezę i że tak powiem dość mocno się bawiła i rano bym poszła na trening. Szczególnie że nie potrzebuję alkoholu, żeby się świetnie bawić. I też znajomi jakby to *całkowicie rozumieją* i

nikt mnie nie namawia do tego. I taka *aprobata* wśród znajomych powoduje, że przestaje człowiek mieć takie złe spojrzenie na to, że nie pójdę nigdzie ze znajomymi, bo boję się, że ktoś to skomentuje. Wiem natomiast, że są tacy specjaliści jak *psychodietetycy* i słyszałam o tym, że też potrafią zdziałać cuda i pomóc w takich sytuacjach.

**M: A te relacje ze znajomymi - taka bardzo konstruktywna i budująca - ona od samego początku taka była? Czy Ty musiałaś jakoś sobie ją wypracować?**

G: Myślę, że to też z biegiem czasu się *wszyscy do tego przyzwyczailiśmy* - moja *rodzina* się do tego przyzwyczaiła i moi *znajomi* – że po prostu taka jestem. Wolę zamiast hamburgera zjeść sobie marchewki z humusem, wolę zamiast słodkiej bułki zjeść dwa jabłka - po prostu jakby to jest też *kwestia przyzwyczajenia*. No i tutaj *wsparcie* jest ogromne - w sensie naprawdę jest ważne, szczególnie jak założymy ktoś jedzie na obiad rodzinny. I w tym momencie u mnie w domu jest tak, że moja mama przygotowuje *normalne posiłki*, to znaczy *bardziej kaloryczne* posiłki dla osób, które są zainteresowane, natomiast *dla mnie zawsze robi coś na boku* - dla mnie i dla siebie, bo ona jest na wiecznej diecie - dla mnie i dla siebie na przykład jakiś *gulasz z kaszą* założymy i z *fasolą* i z *cukinią*. No i mi to bardzo smakuje, ona świetnie gotuje i jakby *uwzględnia mnie w tym*. Cała moja rodzina już tak działa, łącznie z moimi babciami na święta i tak dalej. Jakby wszyscy jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że po prostu to mi smakuje, ja nie lubię tłustego jedzenia i wszyscy to wiedzą.

**M: Super. W tych wielu dietach, które przechodziłaś na pewno były trudniejsze okresy - z resztą trochę o nich wspominałaś. Czy na bazie tych Twoich doświadczeń masz jakieś wypracowane działające sposoby, sztuczki, które w jakiś sposób ułatwiają przechodzenie takiej zmiany?**

G: Przede wszystkim - niestety - to jest *organizacja*, no bo tutaj kluczem jest *przygotowywanie sobie w domu posiłków*. Bo ja wychodzę z założenia, że w domu nie jesteśmy w stanie napakować takiej ilości kalorii założymy do obiadu, jaką jest w stanie nam zafundować nawet bistro w pracy czy stołówka. Gotując sobie założymy w domu ryż i robiąc - przykład dzisiejszego dnia, miałam chili takie meksykańskie z fasolą – trzeba to *wypracować*, musimy w niedzielę, tudzież w sobotę pójść do sklepu, *zaplanować*, zrobić listę, *przygotować sobie te posiłki*. Potem je zabrać do pracy, tutaj mieć możliwość *przechowywania* tych posiłków. *Pudelka*, w których przechowujemy te posiłki muszą być *odpowiednio szczelne*, żeby się nie zrazić, że nam się coś wyleje, rozleje i tak dalej. Z takich trików, to moim ostatnio odkryciem jest *niejedzenie na siłę*. Wstaję rano, jem mikroskopijne śniadanie, żeby nie wyjść że tak powiem na głodno do pracy, bo jeżdżę do pracy rowerem - to chwila moment, pół godziny. Ale żeby jednak na czczo nie jechać, pije sobie *zielone smoothie* z jarmuzem, szpinakiem, trochę soku jabłkowego, młody jęczmień, tam kurkuma, cynamon - mi super smakuje. Może dziwne połączenie, ale kto co woli. I dopiero w pracy, jak już usiądę na spokojnie, zrobię sobie herbatę, czy kawę i dopiero wtedy *zjadam takie prawdziwe śniadanie*, zazwyczaj to jest kasza gryczana z owocami. I to jest taka pierwsza moja rada, żeby *nie wpychać w siebie śniadania rano na siłę*, tylko właśnie zjeść nawet tak jakby drugie śniadanie na pierwsze śniadanie, a pierwsze śniadanie, takie duże, dopiero jak już *poczujemy ten taki właściwy głód*. Bo zauważyłam, że ludzie często mają taką tendencję, że wstajemy rano i jemy od razu coś takiego ciężkiego, jak jajecznicą czy coś takiego.

Przełożmy to na później, kiedy już jesteśmy *naprawdę głodni*. Drugi trik, zasada - *za mało pijemy wody*. Zauważyłam to w pracy, jak obserwuję ludzi u mnie w biurze. Mało pijemy, a bardzo często jest tak, że mamy ochotę coś zjeść, a tak naprawdę nie chce nam się jeść, tylko jesteśmy spragnieni. Wystarczy, że się napijemy szklankę wody i już. Trzecia rzecz to jest - jak robisz sobie *sałatkę do pracy*, nigdy nie zalewaj jej *sosem* przed zjedzeniem albo solą. Efekt murowany – okropny. Jak ogórek zielony zostanie zasypany solą, z sałatki zrobi się błoto i absolutnie nikt nie będzie chciał jej jeść, bo on puści wodę, tak samo pomidor. Nie będzie to ani apetyczne ani smaczne. Więc polecam takie *małe pudeleczka* można kupić na sos, *zrobić sobie sosik oddzielnie*. Efekt gwarantowany - pysznie, smacznie i zawsze estetycznie też to wygląda. Inna rzecz to jest taka, żeby zawsze w domu - to jest coś, na co ja mam metodę - zawsze w *domu staram się mieć przekąskę gotową*. Czyli umyte, pokrojone, obrane *marchewki i humus*. Więc jak wpadam do domu na przykład bardzo głodna, to nie szukam po omacku pieczywa, dżemu, masła orzechowego, tylko mam zdrową przekąskę gotową w lodówce, którą jak mam ochotę, to po prostu zjem. No i *jeść świadomie* - nie jeść przy telewizorze, nie jeść przy komputerze. Jak jemy - wyłączcie telefon, muzykę, skupmy się na tym co jemy. *Jedźmy powoli*, bo też za szybko jemy. Co też zauważyłam, że po prostu ja w 5 minut potrafię zjeść obiad w pracy i po sprawie, nawet nie zauważę co jadłam. Powoli, świadomie, zapamiętajmy - teraz jemy, żeby organizm wiedziało, *głowa wiedziała*, wszystko wiedziało - teraz jemy, na spokojnie. I to są takie moje złote metody, które że tak powiem - efekty gwarantowane. Ja nie zmieniając absolutnie nic w swojej diecie, tylko właśnie ustawiając to w ten sposób – zeszczuplałam. Teraz się świetnie czuję i jestem super zdrowym człowiekiem.

**M:** Bardzo dziękuję, że się podzieliłaś tymi swoimi wypracowanymi metodami. Ja to szybko podsumuję, żeby się utrwaliło słuchaczom. Pierwsze - nie jeść na siłę, tylko wtedy kiedy jesteśmy głodni. Na przykład - to mi się podoba - drugie śniadanie na pierwsze śniadanie, a na drugie śniadanie ten konkretny posiłek, większy. Picie wody, bo często mylimy pragnienie z głodem. Sałatki nie zalewać od razu sosem, tylko mieć w oddzielnym pojemniku - to jest bardzo dobra rada. Gotową przekąskę mieć w domu - to też jest super. No i jeść świadomie - to jest naprawdę mega ważne, czyli właśnie nie przed telewizorem, nie przed komputerem, nie podczas rozmowy telefonicznej. Ja może bym do tego dołożył jeszcze taką metodę, żeby *dłużej przeżuwać pokarm*. Nie wiem czy próbowałaś? Nawet jest taka metoda, żeby *po każdym kęsie odłożyć na chwilę sztucce*, to jakby wymusi to, żeby dłużej przeżuwać. No i im dłużej przeżuwamy tym dłużej jemy i tym większe szanse, że w porę zauważymy ten moment, kiedy jesteśmy syści.

G: No tak, bo jest coś takiego, że chyba po *15 minutach* od rozpoczęcia jedzenia, dopiero odczuwamy, że tak naprawdę jesteśmy najedzeni. Czy tam po iluś minutach...

**M:** Ja się spotkałem z tymi *15 minutami*. Bo jak się najadamy, to w pewnym momencie fizycznie ten pokarm wypełnia nam żołądek i tam są takie *receptory*, które wysyłają ten sygnał, że żołądek jest już pełny, chyba do *przysadki mózgowej*. I to zajmuje *15 minut* od momentu kiedy żołądek robi się pełny, do czasu kiedy mózg zarejestruje, że rzeczywiście jest pełny.

G: No tak. A jak w pracy jemy w ciągu 5 minut, pochłonimy ogromną porcję, to nawet nie zorientujemy się, że się w połowie już najedliśmy, tak naprawdę (śmiejch).

**M: Tak. Powiedz Małgosia, co - jeśli chodzi o dietę - chciałabyś jeszcze osiągnąć?**

G: Chciałabym jeszcze poprawić swoją *relację z jedzeniem*. Jakby mimo wszystko, że już teraz mam takie podejście, że *jestem świadoma* tego co jem, że wiem, że nic się nie stanie jak nie wezmę sobie obiadu do pracy i pójdę do kantyny gdzieś nieopodal i coś zjem, nadal mam takie... może to nie jest lęk, może to jest za dużo powiedziane, nie że frustrację... ale mocno się zastanawiam nad tym, *co będzie jak sobie nie przygotuję obiadu do pracy* na kolejny dzień. No jest to spowodowane tym na pewno, że już od wielu lat po prostu te jedzenie gdzieś tam w mojej głowie i ta dieta i ten zdrowy tryb życia, *cały czas gdzieś tam się kręci* i jakby to jest *główny punkt kulminacyjny* tego wszystkiego. No bo teraz szczególnie jak trenuję, to mówi się że *dieta jest czwartą dyscypliną triathlonu*. I ciągle się moje życie, że tak powiem w dużej części skupia na jedzeniu. Już jest znacznie lepiej, bo już jakby potrafię wyjść ze znajomymi, nawet zjeść tą pizzę, oczywiście nie tak jak kiedyś, pół pizzy, tylko kawałek czy dwa – tak na smaczek bym powiedziała bardziej. Ale chciałabym wypracować *jeszcze takie zdrowsze podejście do jedzenia*, żeby nie mieć takiego poczucia, że na przykład jedziemy gdzieś samochodem, zatrzymujemy się w *McDonalds*, a ja po prostu jestem spanikowana i: co teraz będzie? Co będzie? Jakby po prostu to był koniec świata. Właśnie to jest coś, co chciałabym jeszcze osiągnąć - takie zdrowe podejście do jedzenia.

**M: A masz jak już pomysł, jak chcesz to osiągnąć?**

G: Szczerze mówiąc, myślę że to jest jeszcze czas - czas taki, żeby *zaakceptować to, jak teraz wyglądam*. Bo osobiście uważam, że już teraz mam *odpowiednią wagę*, jestem w odpowiednim momencie mojego życia. Oczywiście mój mózg i jakby jak ja to nazywam „bycie byłym grubaskiem” powoduje, że: *a może jeszcze schudniesz? A może jeszcze schudniesz?* Pamiętaj, że ten jeden batonik ma te 300000 kalorii! Myślę, że to jest jakby jeszcze zaakceptowanie siebie, tego w jakiej sytuacji jestem, że jestem już obecnie bardzo sprawną fizycznie osobą, jestem zdrowa, wyglądam tak jak każdy przeciętny człowiek, może nie jestem ekstremalnie szczupła, ale też nigdy do tego nie dążyłam, wyglądam dobrze, czuję się dobrze w swoim ciele. I chodzi jeszcze o taką akceptację tego, że *tak już jest, tak już będzie* - nie zmieniaj tego. Bo takie podejście osób, które kiedyś miały problem z nadwagą jest takie, że – to znaczy ja tak to odczuwam - że *chcę cały czas, żeby tej wagi było mniej*. Że przez te ostatnie 7 lat cały czas moim celem było to, że za każdym razem jak wejdę wagę, *chcę żeby ta waga była niższa*. To chciałabym, żeby teraz mój mózg się tak przeprogramował, że to będzie tam te 68 i fajnie: ciesz się z tego, że te 68 tam jest, *nie chciej 65, tylko niech zostanie to 68*.

**M: Tak. Ja to w pełni rozumiem, bo jak ktoś rzeczywiście przez wiele lat walczył z tą wagą, to ma się taką ochotę schudnąć jeszcze trochę, choćby po to, żeby mieć taki margines bezpieczeństwa, że jak przytyje, to ciągle jest dobrze. No i rzeczywiście wyzwaniem jest zaakceptowanie siebie, że to już ta moja najlepsza, idealna waga i że już nie muszę chudnąć, tym bardziej też nie muszę przytyć.**

G: Dokładnie tak. To jest ważne, żeby zaakceptować w pewnym momencie samego siebie, bo inaczej można naprawdę wpaść w problemy i to właśnie z *nadwagi, dokładnie w skrajnie drugi*

*problem. Żeby też nie przesadzić w tą drugą stronę, bo jak już od wielu lat się odchudzamy, to wiemy jak to zrobić, żeby było skutecznie, już w pewnym momencie jest wypracowana metoda. I ja na przykład już wiem co miałabym zrobić, żeby schudnąć jeszcze trochę. Ale nie chcę tego, bo w moim wypadku to by była rezygnacja z treningów, musiałoby to oznaczać rezygnację z bardzo intensywnych treningów, przejść do sportu bardziej rekreacyjnego, co by pozwoliło mi na jedzenie mniejszej ilości kalorii, ucinanie tego i tak dalej. No i właśnie chodzi o to, żeby zaakceptować to, że teraz jesteśmy w idealnym punkcie naszego życia: zaakceptuj to, postaraj się to utrzymać, jak będzie dwa kilo więcej, nic się nie stanie, po prostu dwa miesiące człowiek troszeczkę się odchudzi, z powrotem wrócimy do tego stanu. I to jest właśnie takie, żeby potrafić kontrolować już tą swoją wagę ciała i swój organizm - to jest moim zdaniem bardzo ważny etap, etap jakby taki końcowy już tego dietowania się i przejścia do stylu życia. Czyli nauczyć się kontroli tej wagi, żeby wiedzieć że nawet po długim weekendzie grilla i szaleństwa jak przybędzie te dwa kilo, nie spanikować, nie wpaść w depresję, że z powrotem już wracam, już zaraz będę z powrotem te 30 kilo grubsza, tylko na spokojnie podejść do tego: ok, troszkę przesadziłam, wracamy z powrotem, może odetnę sobie cokolwiek - pieczywo na kolację przez 2 tygodnie - i już będzie w porządku.*

**M: Tak. I ta waga wtedy wraca od razu.**

G: Tak.

**M: Bardzo Cię dziękuję za podzielenie się tą historią. Gdyby ktoś ze słuchaczy miał do Ciebie jakieś pytania, to jest jakieś miejsce gdzie można Cię w Internecie znaleźć i takie pytanie zadać?**

G: Mam konto na *Instagramie*, jest to - *projekt\_iron*. Zachęcam do wysyłania mi maili o każdej tematyce - jeśli ktoś ma problemy z motywacją, jeśli ktoś chce się dowiedzieć o dietach, jeśli ktoś chce się zapytać w jaki sposób sobie radzę, jakie mam pomysły na diety w ciągu dnia i tak dalej. Ja już naprawdę wiele tego przerobiłam i się bardzo chętnie podzielę wiedzą. To jest mail: *projekt.iron@protonmail.com* - zachęcam. Nawet z każdymi głupimi pytaniami w stylu: o której jesz posiłki? jak to robisz że między posiłkami przez 3 godziny nie jesz? co zrobić jak idziesz na grilla i chcesz zjeść coś zdrowego, a wszyscy jedzą kiełbasy i białe pieczywo? jak ograniczyć alkohol? I tak dalej. Naprawdę ja mam już tyle że tak powiem trików, że mogłabym tutaj opowiadać i opowiadać i opowiadać, bo przez 7 ostatnich lat naprawdę ciężko nad tym pracowałam i bardzo chciałabym się tym podzielić z innymi.

**M: O tym grillu to jeszcze powiedz, bo myślę że to może zainteresować niejedną osobę - jakie masz sposoby właśnie?**

G: Rzecz numer jeden - po pierwsze - to jest *alkohol*. W sensie jeśli mamy problem z ograniczeniem naszego że tak powiem *popędu na jedzenie*, w sensie kiedy lubimy jeść - ja osobiście mówię, że lubię jeść i jak wypiję 2-3 piwka, to moja *samokontrola* troszeczkę odchodzi na bok. No i tutaj jest alkohol. Jeśli ktoś lubi smak piwa, to polecam osobiście piwo - nie wiem czy można tak reklamować - w każdym bądź razie browaru Kormoran. To jest piwo 1/100, *bezalkoholowe*, ma 19 kalorii w 100ml - jest to naprawdę niedużo. W smaku znakomite, smakuje jak *piwo rzemieślnicze*. Nie tracimy

kontroli nad sobą, bo jest to piwo bezalkoholowe, nie ma wielkiego napisu Lech Free czy tam jakiś inny alkohol free, więc nikt się nie pyta nas dlaczego nie pijesz alkoholu. Wygląda jak zupełnie całkowicie normalne piwo. Co do takich trików grillowych, to po pierwsze *nie idziemy na grilla głodni*. Jak idziemy na grilla głodni, no nie ma się co spodziewać, że na grillu będą warzywa - jak nabić na patyk cukinię (śmiech). Więc nie idźmy głodni, pójdźmy bardziej *dla towarzystwa niż dla jedzenia*. Jeśli już jesteśmy naprawdę wygłodniali, to nie wiem ile pieczywa trzeba by było zjeść, pełnoziarnistego przykładowo, żeby przejść założmy trzy kiełbasy. Strońmy od *kielbas takich przemysłowych*, które są na grilla, na ogniskach na przykład, bo po pierwsze zazwyczaj one są napakowane chemią, będziemy się po nich źle czuć kolejnego dnia, po drugie się tym nie najemy, a po trzecie mają z 300 kalorii jeden kawałek. Jeśli idziemy na grilla do znajomych - zrobmy *wielką miskę na przykład salaty*. Ale naprawdę taką dużą, żeby wszyscy się nią najedli. No i co - będziemy mieć sałatkę przy okazji. Przyniesiemy, wszyscy się ucieszą, zjedzmy sałatkę. Polecam na grilla z takich posiłków to *grillowane marchewki* obrane, pokrojone w słupki - przepyszne - *posypane cynamonem i chili*. Nie ma nic pyszniejszego. Osobiście uwielbiam też *kalafiora z grilla* - surowy kalafior na grilla, obsypany tylko przyprawami i odrobiną oliwy - znakomity. Wiem że są ludzie, którzy nie lubią kalafiora i takich kapustnych, ale naprawdę polecam. Co jeszcze ostatnio odkryłam? Bo ja już wszystko grillowałam co się dało, chyba każde warzywo (śmiech). Generalnie *szparagi na grillu* - teraz jest sezon szparagowy, też polecam. Z mięs to *pierś kurczaka, tofu na grilla* - też bardzo dobre, polecam. No *bakłażan, cukinia* to takie są standardy. Ale naprawdę te marchewki – spróbujcie. Nawet jak się włoży do piekarnika marchewki z cynamonem i chili, no po prostu fenomenalne.

**M: Tak. Ten smak już sobie wyobrażam. A próbowałaś pieczarki z grilla?**

G: A, te takie duże - *Portobello*?

**M: Albo boczniaki na przykład też.**

G: Ooo. Boczniaki są fenomenalne. Z tymi pieczarkami dużymi mam problem taki, że je trzeba naprawdę mocno wygrillować, żeby ta cała woda z nich zeszła. Więc tak. Ale naprawdę warzywa na grillu są naprawdę przepyszne, jeśli się je przygotowuje wcześniej. *Papryka* wszelkiego rodzaju, *szaszłyki* i tak dalej. Polecam zrobić tak, że *przychodzimy na grilla ze swoimi warzywami* i mówimy do gospodarza: słuchaj, ja Ci pokaże coś naprawdę niesamowitego. Wtedy wrzucamy na grilla nasze warzywa, wszyscy się zajadają - bo gwarantuję, że są przepyszne - i mamy też warzywa, i też możemy je zjeść.

**M: (śmiech)**

G: (śmiech) Więc jakby żyć, nie umierać.

**M: Super. Bardzo Ci dziękuję. Powiedz, gdyby nasi słuchacze mieli zapamiętać trzy najważniejsze rzeczy z tego wszystkiego co powiedziałaś, to co by to było?**



G: Rzecz numer jeden to właśnie *cierpliwość i pokora*, o której wspominałam - że nie chudniemy 30 kg w miesiąc. A jak jest coś takiego napisane w Internecie, nie polecam. Dwa - to jest *zdrowa relacja z jedzeniem*, bo w gruncie rzeczy, to jest tylko jedzenie. I nie dajmy sobie zawrócić tym w głowie, nie rujnujemy naszych relacji ze znajomymi, związków i nie mówmy babci, która dzielnie lepiała pierogi przez ostatnie dwa dni, że ich nie zjemy, bo przytyjemy. Naprawdę, to jest tylko jedzenie. No i trzecia rzecz - zdrowe jedzenie, takie pełnowartościowe, to naprawdę *ciężko jest jeść zdrowo, przejeść tyle kalorii, żeby autentycznie tyć*. I to tak tyć w oczach. To też jest taki mój trik, że nie wiem ile bym musiała zjeść zdrowych rzeczy, pokroju owoce, warzywa, żeby zjeść 4000 kalorii. Myślę, że normalnie człowiek nie jest w stanie po prostu przejeść takiej ilości warzyw.

**M: Tak, zdecydowanie. Ja też to potwierdzam. Choćby nawet jeden z detoksów, o których wspominałaś, warzywno-owocowy, tam się można najadać do końca, a spożywa się dziennie nie więcej niż 800 kalorii, bo to są tylko warzywa.**

G: To jest ta *dieta doktor Dąbrowskiej*?

**M: Tak, dokładnie. Są to warzywa niskokaloryczne, bez tłuszczu.**

G: Moja mama była na tym wielokrotnie. Wielokrotnie była na tej diecie i bardzo poleca i mówi, że się świetnie po tym czuje. Nawet była na tych wyjazdach doktor Dąbrowskiej, też bardzo poleca.

**M: Bardzo dziękuję za to podsumowanie - cierpliwość i pokora, zdrowe relacje z jedzeniem, no i to, że jeść zdrowo, to naprawdę trzeba się bardzo, bardzo postarać żeby utyć.**

G: Tak. Dokładnie tak.

**M: Małgosia, ślicznie Ci dziękuję za podzielenie się Twoją historią. Mam nadzieję, gorącą nadzieję, że ta Twoja historia będzie inspiracją i takim przykładem, że można sobie poradzić. To przez te 3 lata straciłaś, można powiedzieć, jedną trzecią swojej wagi.**

G: Tak.

**M: I teraz masz doskonale wyniki, jesteś aktywna fizycznie. Także gratuluję i trzymam kciuki, żebyś osiągnęła to, co sobie jeszcze zaplanowałaś.**

G: Dzięki serdeczne. I dziękuję serdecznie za rozmowę.

Bardzo Ci dziękuję z wysłuchanie rozmowy, mam nadzieję, że zainspirowała Cię do mądrego i odpowiedzialnego zadbania o swój organizm. Jeżeli chcesz schudnąć to bardzo ważne jest, aby rzucenie kilogramów nie było celem samym w sobie, na przykład bez zwracania uwagi na długoterminowe skutki takiego odchudzania. Robiąc to niewłaściwie z jednej strony narażamy się

na to, że efekty będą nietrwale, czyli po pewnym czasie niechciane kilogramy wrócą a z drugiej możemy sobie zaszkodzić.

Szczególnie uważać muszą osoby, które prowadzą intensywną aktywność fizyczną, na przykład uprawiają kolarstwo lub inne intensywne sporty. W takich przypadkach przed rozpoczęciem odchudzania najlepiej jest skontaktować się ze specjalistą. Przy intensywnym długotrwałym wysiłku dieta np. *nisko węglowodanowa* zupełnie nie zdaje egzaminu i trzeba wtedy *przygotować konkretny plan odżywiania*, aby móc trenować i jednocześnie zdrowo tracić kilogramy.

No dobrze, to tyle o tematyce odchudzania a teraz przejdę do niespodzianki, którą razem z Tatianą przygotowaliśmy dla Was na początek września. Ale zanim do tego przejdę opowiem Ci o pewnej książce, którą właśnie czytam. Poleciła mi ją Aneta, koleżanka z klub Toastmasters. Książka nosi tytuł *Od zwierząt do Bogów* i została napisana przez Noah Harari. Nie przeczytałem jej jeszcze całej ale już sam jej początek będzie świetnym wstępem do niespodzianki, którą dla Was przygotowaliśmy.

Harari w książce tej opisuje historię człowieka, historię *Homo Sapiens*, który na ziemi pojawił się około 100tyś lat temu i jak rozwinął się do dnia dzisiejszego. Jako ludzie zaczynaliśmy do zwierząt, bo mamy przecież wspólnego przodka z obecnie żyjącymi małpami a dotarliśmy do miejsca, gdzie mówiąc trochę w przenośni „zaczynamy bawić się w Bogów”. No bo jak nazwać ingerencję w kod genetyczny, roślin, zwierząt a może i w przyszłości ludzi?

Co ciekawe gatunek *Homo Sapiens* już 100tyś lat temu fizycznie był tak rozwinięty jak my dzisiaj. Już wtedy wyglądaliśmy dokładnie tak samo, nasz mózg miał dokładnie ten sam rozmiar co obecnie. Jednak przez 60-70tyś lat *Homo Sapiens* praktycznie się nie rozwijał. Nie tworzył nowych narzędzi, nie budował miast, nic. Dopiero 30 tysięcy lat temu nastąpiło nagłe przyspieszenie, zaczął się łączyć w coraz większe grupy, tworzyć społeczności, budować miasta. Już nie mówiąc o okresie ostatnich 200 latach: Rewolucja przemysłowa, elektryczność, komputery. Co takiego się stało 30 tyś. lat temu co spowodowało te nagłe przyspieszenie rozwoju *Homo Sapiens*?

Otóż Harari uważa, że tym katalizatorem było wykształcenie mowy, sposobu komunikacji, który wyniósł nasze kontakt poza ówczesne pomrukiwania i pokrzykiwania. Sposobu komunikacji umożliwiającego formułowanie i przekazywanie myśli, pomysłów, idei. Umożliwiającego wymianę doświadczeń i jeszcze szybszy rozwój. Dzięki mowie zaczęliśmy tworzyć społeczności, które stały się podwaliną prastarych miast. Dzięki mowie mogliśmy tworzyć dużo większe grupy, które

współistniały w duchu idei np. religii i robić dużo większe rzeczy. Możliwość jednoczenia się w większe grupy, grupy które miały cel opisany zrozumiałym językiem była motorem rewolucji społecznościowej sprzed 30tyś lat i rewolucji neolitycznej sprzed 10tyś lat, kiedy to zaczęliśmy uprawiać zboża i prowadzić osiadły tryb życia. Dzięki temu, że zaczęliśmy zbierać się w większe grupy zaczęliśmy robić dużo większe rzeczy.

I teraz płynnie przechodząc do niespodzianki, którą dla Was przygotowaliśmy. Wspólnie z Tatianą chcemy zachęcić Cię do dołączenia do grupy, która na początku września 2018 roku podejmie wyzwanie. **Wyzwanie to 3 dni na koktajlach.** W trakcie tych 3 dni każdego dnia będziemy pić wyłącznie koktajle owocowo warzywne. 3 albo 4 koktajle dziennie, jadłospis właśnie się tworzy, każdy z nich będzie inny, każdy będzie miał nieco inny smak. Dołączając do tego wyzwania otrzymasz od nas przepisy na koktajle na każdy dzień wyzwania, listę zakupową, aby sprawnie kupić wszystkie wymagane produkty oraz oczywiście nasze wsparcie i motywację. Otrzymasz także komplet informacji jak się do takiej diety koktajlowej przygotować i jak ją poprawnie zakończyć, aby uzyskać jak najlepsze i trwałe efekty. To wszystko oczywiście bezpłatnie, bo udział w wyzwaniu dla każdego jest zupełnie bezpłatny.

Po co będziemy to robić? Po co będziemy wspólnie przez 3 dni pić tylko zdrowe koktajle? Po to, aby w grupie zafundować sobie *powakacyjny zastrzyk motywacji*, motywacji do zdrowego odżywiania, motywacji do zdrowego stylu życia. Biorąc udział w tym wyzwaniu nauczysz się przygotowywać zdrowe i smaczne koktajle owocowo warzywne. Dowiesz się jaki blender wybrać, aby dobrze sprawdził się w Twojej kuchni. Wspólnie z nami przeżyjesz i doświadczysz 3 dniowego oczyszczania a koktajlach. Poznasz nowe smaki i nowych ludzi myślących podobnie do Ciebie. To wszystko oczywiście bezpłatnie, po to, aby jak najwięcej osób mogło do nas dołączyć i na własnej skórze przekonać się jak fantastycznie można się poczuć po zmianie diety. Aha, a jeżeli przypadkiem chcesz również schudnąć, zrzucić kilka wakacyjnych kilogramów tu udział w tym wyzwaniu będzie świetnym tego początkiem ☺

Wyzwanie odbędzie się w terminie **7-9.09.2018 (pt, sob, ndz)** jednak, gdy słuchasz tego podcastu po tym terminie też możesz je przejść, tylko już samodzielnie. Co zrobić, aby wziąć udział w tym koktajlowym wyzwaniu? Wejdź na stronę <http://wiecejnizzdroweodzywianie.pl/koktajle> i zapisz się podając adres email na które mamy Ci wysłać komplet materiałów do jego przeprowadzenia. Przypominam link do zapisu: <http://wiecejnizzdroweodzywianie.pl/koktajle>

Już się nie mogę doczekać do spotkania się z Tobą podczas transmisji FB, które w ramach tego wyzwania będziemy organizować lub na grupie wsparcia na FB! ☺

Pamiętasz co było motorem postępu *Homo Sapiens*, co spowodowało, że po 70 tys lat marazmu nasz rozwój nagle wystrzelił do góry jak rakieta? To było działanie w grupie, działanie w społeczności dzięki której ludzie zaczęli osiągać coś co czym wcześniej nawet im się nie śniło. Zaczęli osiągać to o czym nawet nie mieli odwagi marzyć. Tak samo będzie z nami, tak sam o będzie z Tobą. Dołącz do nas, dołącz do naszego wyzwania i osiągnij to o czym zawsze marzyłaś, marzyłeś.

To tyle w dzisiejszym odcinku podcastu, jeżeli nagranie Ci się podobało to będę przeogromnie wdzięczny za podzieleniem się nim z przynajmniej 1 osobą, którą ta tematyka może interesować i pozostawienie opinii w serwisie iTunes. Dzięki takim opiniom ja wiem co się Wam, co się Tobie w moich podcastach podoba a co nie i to jest dla mnie wskazówką, oraz motywacją do nagrywania kolejnych odcinków.

Dziękuję za uwagę i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!