



WNZO091: Oktawia Nowacka - na weganizmie po olimpijski medal – o tym jak zmiana sposobu odżywiania i myślenia umożliwiła Oktawii sięgnąć po olimpijski medal.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p091

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 91. Z tego nagrania dowiesz się jak zmiana odżywiania i sposobu myślenia umożliwiła Oktawii Nowackiej zdobyć olimpijski medal.

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.

Witaj w 91 odcinku podcastu, który jest wyjątkowy ponieważ patronuje naszemu kursowi: W 4 tygodnie zmień swoją kuchnię na zdrową. Jest to 4 tygodniowe szkolenie online, które jest przeznaczone dla osób, chcących wprowadzić do swojej kuchni, do kuchni swojej rodziny zdrowe odżywianie. Jeżeli chcesz się nauczyć mądrze planować i wdrażać zdrowe posiłki, działać według dopasowane do Twoich potrzeb planu a nie od przypadku do przypadku to ten kurs zdecydowanie może Ci w tym pomóc. Kurs jest dla osób, które czują się zagubione w tym całym szumie, co jest zdrowe a co nie i chcą mieć pewność, że jak zrobią zakupy spożywcze to już będąc w domu w przygotują z nich zdrowe i smaczne posiłki. Jeżeli chcesz skrócić czas spędzany w kuchni, nauczyć się jak komponować i odżywcze posiłki to ten kurs może Cię zainteresować. Kolejna edycja tego kursu startuje właśnie w dniu publikacji tego podcastu, stąd ten patronat i można do niej dołączyć jeszcze do niedzieli 13.01.2019. Więcej informacji o kursie W 4 tygodnie zmień swoją kuchnię na zdrową znajdziesz pod linkiem umieszczonym w notatkach do tego podcastu.

W dzisiejszym podcaście mam szczególnego gościa, Oktawię Nowacką naszą polską medalistką olimpijską. Bezpośrednio po nagraniu tej rozmowy miałem pewną refleksję którą chciałem się z Tobą podzielić. Czasem wydaje się, że czegoś nie jesteś w stanie dokonać: bo nie nasz do tego predyspozycji, bo innym przychodzi to dużo łatwiej, bo teraz nie jest odpowiedni na to moment. Idąc

tym torem właściwy moment nigdy nie nadchodzi a zmiany które sobie zaplanowałeś, rzeczy które są dla Ciebie ważne, nigdy się nie dzieją. Znam to uczucie, bo sam ciągle czasem się na tym łapię. I właśnie dlatego chciałbym abyś z uwagą wysłuchał rozmowy z Oktawią. Popatrz jaką drogę musiała przejść, popatrz z iloma wyzwaniem musiała się zmierzyć, zauważ jakiej zmiany w sobie musiała dokonać aby sięgnąć po wymarzony przez wszystkich sportowców olimpijski medal. Zapraszam do wysłuchania rozmowy.

Michał: Cześć Oktawia!

Oktawia: Witam!

M: Proszę, przedstaw się słuchaczom mojego podcastu - kim jesteś i czym się zajmujesz?

O: Nazywam się Oktawia Nowacka. Jestem *wyczynowym sportowcem*, trenuję *pięciobój nowoczesny*. No i takim moim największym sukcesem, można powiedzieć sportowym, jest zdobycie *brązowego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Rio De Janeiro*.

M: Brawo! Bardzo serdecznie gratuluję. To był - zdaje się - 2016, prawda?

O: Dokładnie, dokładnie.

M: Powiedz tym osobom, które może nie słyszały - czym jest pięciobój nowoczesny?

O: *Pięciobój nowoczesny* jest dosyć złożoną dyscypliną - składającą się z kompletnie różnych dyscyplin - i jest to połączenie *pływania, biegania, strzelania, szermierki i jazdy konnej*. Wbrew pozorom, mimo że nazywa się nowoczesny, jest to bardzo *stara dyscyplina* i do nowoczesnych Igrzysk Olimpijskich wprowadził ją sam twórca idei *Nowożytnych Igrzysk - Pierre de Coubertin*. To była jedna z pierwszych dyscyplin, która na takie igrzyska trafiła. Więc dyscyplina z *wielkimi tradycjami*.

M: Ja czytałem troszeczkę przygotowując się do tego wywiadu i doczytałem się, że intencją twórcy tej dyscypliny było zgromadzenie takich kompetencji, które są potrzebne *żołnierzom*.

O: Dokładnie. I na samym początku w zasadzie *tylko żołnierze* uprawiali pięciobój nowoczesny, dopiero później stał się to *sport powszechny*. Także to prawda. Ta dyscyplina miała tak jakby odzwierciedlać wszystkie *cechy*, które miał posiadać najlepszy żołnierz - czyli powinien *jeździć konno, władać dobrze bronią, i białą i palną*, no i powinien *szybko biegać* i w razie potrzeby *pływać*. Więc te wszystkie cechy wpływały na takiego *dobrego wojownika*.

M: W ogóle ciekawe, bo żołnierz kojarzył się raczej z silnym mężczyzną, a tu nagle młoda, piękna kobieta uprawia te pięć dyscyplin. W ogóle powiedz skąd pomysł u Ciebie, aby uprawiać pięciobój nowoczesny? I czy w ogóle od dziecka myślałaś o tym, aby wyczynowo uprawiać sport?

O: Myślałam o tym, żeby wyczynowo uprawiać sport, ale totalnie nie wiedziałam że to będzie pięciobój nowoczesny. Ja zaczynałam od *lekkiej atletyki*, w międzyczasie pojawiło się *pływanie*. Trenowałam dwie dyscypliny jednocześnie do *14 roku życia* - więc dosyć długo - i w jednym i w drugim jakby osiągałam *sukcesy*. No i w momencie kiedy miałam taki sezon, że byłam i na Mistrzostwach Polski w lekkiej atletyce i na Mistrzostwach Polski w pływaniu, na Mistrzostwach Polski w pływaniu spotkałam *trenera*, który mi powiedział, że jest coś takiego jak *dwubój nowoczesny*. Ja nie wiedziałam, że to jest w ogóle początek pięcioboju, bo nie wiedziałam jeszcze co to jest nawet pięciobój nowoczesny - sama jako sportowiec nie wiedziałam. I z tym trenerem pojechałam na takie *zawody w dwuboju*. Okazało się, że dobrze mi to wychodziło, no i tym sposobem dostałam właśnie *propozycję*, żeby wyjechać do *Łomianek pod Warszawą* - moja rodzina mieszka w Starogardzie Gdańskim, ja mieszkałam w Starogardzie Gdańskim - żeby uczyć się *pozostałych konkurencji*, czyli strzelania, szermierki i jazdy konnej. Więc to było w pewnym stopniu *ryzyko*, bo wiedziałam jak biegam, wiedziałam jak pływam, a nie miałam pojęcia na ile będę dobra w *konkurencjach technicznych*, czy w ogóle mam do nich talent, czy się nauczę, czy idę w dobrą stronę. Ale ja to zawsze mówię, że to *pięciobój wybrał mnie*, ja nie wybrałam pięcioboju. On po prostu się pojawił i został w moim życiu (śmiech).

M: W jakim wieku zaczynałaś uprawiać sport i już wiedziałaś, że sport będzie stanowił ważną część Twojego życia?

O: Tak naprawdę *od kiedy pamiętam*. Bo nawet jeszcze zanim zaczęłam trenować w jakimś klubie, to chodziłam na treningi *razem z moimi rodzicami*. Mój tato jest trenerem, sam trenował, mama kiedyś też trenowała. No i kiedy mój tato jeździł na treningi, on *mnie zabierał* też do lasu. No i on po prostu

szedł biegać tyle co miał w *planie treningowym*, a ja sobie biegałam takie *małe pętelki* - czasem kilometr, czasem dwa, czasem trzy, w zależności od tego jak się czułam i ile miałam siły. I bardzo to lubiłam, bo *obserwowałam rodziców* i ja też chciałam tak jak oni. A tak naprawdę o karierze wyczynowej już zdecydowałam w *zerówce*, bo do dzisiaj pamiętam jak przyszła do nas pani nauczycielka i powiedziała, że właśnie zaczynają się *Igrzyska Olimpijskie w Nagano* - to były zimowe Igrzyska Olimpijskie - i poprosiła, żeby narysować jakiś *obrazek* przedstawiający sportowców. Jeszcze tak nie bardzo kojarzyłam te wszystkie dyscypliny, no ale zima - skojarzyło mi się łyżwiarzami, więc narysowałam *parę łyżwiarzy*. Do dziś pamiętam jak ten rysunek wyglądał - u góry napisałam „Igrzyska Olimpijskie Nagano” i z tym rysunkiem przyszedłam do domu i zapytałam się taty co to są te Igrzyska Olimpijskie. To tata mi wytłumaczył, że to jest impreza co 4 lata, że są zimowe, letnie. I ja tak tylko spojrzałam i powiedziałam: *ok, to ja na takie kiedyś pojedę* (śmiech).

M: (śmiech)

O: I tak to się zaczęło - że już tak dosyć bardzo wcześnie wiedziałam, że chcę iść w tym kierunku. I w związku z tym, że nie myślałam o niczym innym, tylko ten *sport* był od zawsze - on bardzo *naturalnie* u mnie przyszedł w ogóle - że potem całe kolejne lata ja przystąpiłam do jednego *klubu*, potem do drugiego, no i nie zastanawiałam się, czy ja bym mogła robić *coś innego*, bo robiłam to i tak było *od zawsze*.

M: A kiedy pojawiły się pierwsze osiągnięcia – takie, z których poczułaś dumę i zobaczyłaś, że ten wysiłek, który wkładasz, rzeczywiście przynosi wymierne efekty?

O: Ja pamiętam, że ja strasznie *marudziłam*, że nie mogę zdobyć swojego *pierwszego medalu*. Oczywiście z perspektywy czasu patrząc, że *10-latka* marudzi, że nie ma pierwszego medalu (śmiech), no to wiadomo, jest to wcześnie, ale z mojej perspektywy wyglądało to strasznie długo. Ja bardzo chciałam już mieć ten pierwszy medal i za każdym razem kiedy wystartowałam w jakimś *biegu ulicznym* i tego medalu nie zdobywałam, byłam bardzo *smutna i załamana*. Byłam taką dosyć *ambitną* osobą. No i kiedy zdobyłam ten swój pierwszy medal w biegu ulicznym, to czułam się tak, jakbym zdobyła *mistrzostwo świata* - ja miałam łzy szczęścia w oczach i byłam naprawdę tak szczęśliwa, że pamiętam to uczucie. I to był taki początek, kiedy zrozumiałam *co to znaczy wygrywać*, co to znaczy *przełamać jakieś takie ograniczenia*. Bo ja wcześniej po prostu nie rozumiałam, co to znaczy do końca *się zmęczyć*. Ja startowałam w tych zawodach, no ale biegałam sobie *rytmem* i nie wiedziałam, że organizm jest w stanie zrobić to *szybciej*. Więc kiedy

odblokowałam w sobie te pokłady, kiedy zrozumiałam, że nawet jak nie mam siły, to jestem jeszcze w stanie *popchnąć* to ciało, no to wtedy zaczęła się już taka *kolejna era* tego mojego sportowego życia, gdzie już wiedziałam co robić, żeby stawać *na podiach* i co zrobić, żeby *pokonać* to zmęczenie. Więc myślę, że chyba tym takim pierwszym momentem było zdobycie tego mojego pierwszego medalu. To były zwykłe biegi uliczne, jakiś krótki odcinek, ale byłam wtedy niesamowicie z siebie *dumna* i pamiętam to do dzisiaj.

M: Ile lat wtedy miałaś?

O: Ojejku... Chyba 12, o ile się nie mylę. Musiałabym spojrzeć na medal, bo jest tam data, ale medale mam wszystkie w domu. Wydaje mi się, że miałam wtedy *12 lat*.

M: Bardzo ładnie to powiedziałaś, że rozumiałaś, że pomimo tego, że jesteś zmęczona, możesz jednak odblokować pewne ukryte pokłady i pobiec jeszcze szybciej - do tego jeszcze za chwilę wrócimy. Ale zanim - no bo Ty tak ładnie powiedziałaś: mój największy sukces to medal olimpijski brązowy w 2016. Ja wiem, że po drodze jeszcze był medal na Mistrzostwach Świata drużynowych w 2015, ale to jest koniec drogi - bardzo długiej drogi. Z tego co wiem, to ta Twoja kariera nie była taka bezproblemowa. Na samym początku pojawiły się problemy zdrowotne, które na pewno nie ułatwiały Ci przygotowania do kolejnych biegów. Jakbyś mogła teraz tak wrócić i powiedzieć po kolei co się działo i w jaki sposób sobie z tym poradziłaś?

O: No, to prawda. Na takiej mojej sportowej drodze spotkałam wiele *przeszód*. Potem pewnie też dojdziemy do tego, które z tych przeszkód spowodowała *głowa* (śmiech), a które przyszły same - bo to jest kolejna kwestia. Pierwsza przeszkoda to była kiedy się urodziłam i nawet o tym nie pamiętam, ale właśnie urodziłam się z *dysplazją stawów biodrowych*. Kiedyś to nie było takie oczywiste leczenie, więc lekarz powiedział moim rodzicom, że *nie będę chodzić*. Więc to w ogóle abstrakcja...

M: ...ojejku.

O: Tak. Moi rodzice dostali właśnie taką informację. No, ale oczywiście się *nie poddali* i jeździli ze mną do Gdańska, do lekarza. Nosiłam dosyć długo specjalne *wkładki ortopedyczne*, przez co bardzo *późno zaczęłam chodzić*, bo musiałam najpierw *wyrównać nogi* - ponieważ miałam bardzo dużą różnicę długości między jedną a drugą nogą, więc to wszystko było trzeba naprawić. No i jak to się

okazało później - nie tylko chodziłam, ale i uprawiałam sport, i *nie było to przeszkodą*. Więc to gdzieś tam było takim moim pierwszym wydarzeniem w życiu, którego nie pamiętam, ale doskonale pamiętają moi rodzice. Później, kiedy moja gdzieś tam kariera sportowa zaczęła się rozwijać, kiedy stwierdziłam, że: tak, idę trenować pięciobój, spróbuję w sporcie wyczynowym, że to będzie dyscyplina, którą wybieram, ryzyk-fizyk, chcę to zrobić - i kiedy właśnie jechałam do *ośrodka szkolenia pięcioboju*, wykryto u mnie *wadę kręgosłupa*. Jak się okazało wadę, którą mam *do teraz* (śmiech). Bo to jest wada, która w zasadzie nie wiadomo jak powstała - być może się z nią *urodziłam*, być może gdzieś *nabyłam*. Ale dowiedziałam się o tym w ogóle z przypadku, przy okazji *bilansu 14-latków*. Kręgosłup mnie nigdy *nie bolał* z tego powodu, dlatego też totalnie nie wiedziałam, że mam coś takiego. Było to *pęknięcie łuku kręgowego w ostatnim kręgu lędźwiowym*, ale niebezpieczeństwo polegało na tym, że ten krąg był dosyć mocno *osunięty*, bo aż *1,5 cm*, co groziło *wypadnięciem* tego kręgu. Więc lekarze powiedzieli, że absolutnie nie ma szans - że jeśli spadnę z konia, będę miała jakiś *wypadek*, to może się zadziać bardzo duża krzywda. Oczywiście nie dałyśmy za wygraną - moja mama przyjechała do Warszawy, szukałyśmy *ortopedów*, znalazłyśmy świetnego człowieka, który uzmysłowił mi, że to, że *trenuję* i to, że mam tak *silne mięśnie*, które okalają ten mój kręgosłup, silne mięśnie *brzucha*, silne mięśnie *grzbietu*, sprawia że w ogóle *nie czuję bólu* i ten *krąg się trzyma*. Więc on podszedł do tego totalnie inaczej niż wszyscy, powiedział że mam jeszcze *więcej ćwiczyć*, mam sobie *obudować* bardzo mocno kręgosłup, *wzmocnić brzuch*, *wzmocnić grzbiet* i wszystko będzie dobrze. Więc on tak jakby przypieczętował, dał mi zgodę i od tego czasu mogłam zacząć trenować. Najpierw czekało mnie pół roku takiej intensywnej *rehabilitacji*, polegającej właśnie na intensywnym wzmacnianiu tych mięśni. Kiedy było wszystko ok - w sensie nie czułam żadnego bólu - trenerzy i doktor pozwolili mi *wejść do treningu* i zaczęłam trenować znowu. Jak po latach zaczęły mnie *boleć plecy* - przez podnoszenie ciężarów akurat na AWF na studiach - bałam się, że mi wróciły jakieś dolegliwości związane z tą kontuzją. No i dla samej siebie zrobiłam *rezonans*, żeby się dowiedzieć co tam jest. I okazało się, że stało się praktycznie coś *niemożliwego* - bo ten krąg, który był wysunięty o 1,5 cm, *jest na swoim miejscu*. Oczywiście łuk kręgowy jest nadal *niezrośnięty*, tak jak był, ale mięśnie *wsunęły* zupełnie ten krąg na swoje miejsce. Także kręgosłup w tym momencie wygląda na *całkowicie zdrowy*. Mięśnie go mocno trzymają, dolegliwości żadnych nie ma. Więc jak widać nawet takie rzeczy można *uleczyć* i wcale to nie jest tak, że wada kręgosłupa dyskwalifikuje nas z aktywności fizycznej. Wręcz przeciwnie - *pomaga*.

M: To niesamowite, bo zrobiłaś dokładnie przeciwieństwo tego, co by nakazywał zdrowy rozsądek, no i co pierwotnie mówili lekarze - bo mówili, żeby nie ćwiczyć, nie przemęczać. A Ty

str. 6 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

zrobiłaś dokładnie odwrotnie, czyli obudowałaś ten pęknięty krąg silnymi mięśniami, które - jak pokazał ten rezonans - jeszcze pomogły, bo wepchnęły ten krąg na właściwe miejsce.

O: Dokładnie, dokładnie. Nie mam już w zasadzie *kręgozmyku*, który miałam wcześniej. Jest po prostu prosty, zdrowy kręgosłup.

M: Niesamowite. Co się działo dalej? Czy to już koniec przeszkód, czy coś się jeszcze pojawiało?

O: Oj nie (śmiech) - to dopiero początek. Bo tak naprawdę miałam wtedy 14 lat, a dopiero po tym czasie zaczęła się *rozkręcać* cała przygoda z pięciobojem. I w zasadzie ten okres był taki fajny, bo ja bardzo wcześnie zaczęłam *robić wyniki*. Ale ogólnie na takiej arenie ogólnopolskiej nie radziłam sobie za bardzo z *presją* - na takich Mistrzostwach Europy, Mistrzostwach Świata. Za to bardzo dobrze radziłam sobie w *sztafecie*, czy w drużynie, gdzie ten stres był *rozkładany na więcej osób*, gdzie się czuło *ducha drużyny* - to mi szło zdecydowanie lepiej. Nie byłam do końca w stanie przełożyć tych moich wyników na start *indywidualny*. No, ale powiedzmy, że rozwijałam się cały czas, wyniki się poprawiały, było widać że jest *duży potencjał*, trenerzy bardzo na mnie stawiali. No i pamiętam - to był bodajże 2011 rok - jeden z takich okresów, kiedy doszłam do takiej *szczytowej formy*. Bardzo dobrze się czułam i wiedziałam po raz pierwszy, że jestem przygotowana na to, żeby jechać na *międzynarodową imprezę* i zrobić tam świetny wynik. Ja im lepiej czułam się *fizycznie*, tym byłam bardziej *pewna siebie*. I też wiedziałam, że w końcu jestem gotowa zmierzyć się gdzieś tam z tym *strachem przed wygrywaniem*, przed dużą imprezą i pojechać na takie zawody. No ale okazało się, że troszeczkę przedobrzyliśmy z treningiem - w kolanie zrobiła mi się *torbiel*. Teoretycznie nic poważnego, no ale ona była tak ulokowana pomiędzy *więzadłami krzyżowymi*, że bardzo ciężko było ją usunąć. Więc lekarz zastanawiał się czy będzie ciął kolano od tyłu - ale to było ryzyko że uszkodzi jakiś nerw i wtedy może być problem z trenowaniem - więc próbował *artroskopowo* od przodu wyciągnąć tą torbiel. Wszystko się udało, no ale wiadomo jak to w sporcie jest - *kilka miesięcy przerwy*, rehabilitacja, powrót. Więc tak naprawdę cały sezon był już *nie taki jak planowałam*. Mimo to udało mi się po tej kontuzji jeszcze w wakacje wystartować i na *Mistrzostwach Europy seniorów* w *sztafecie* zdobyć *medal*, więc byłam bardzo zadowolona. No ale zaczęła się kolejna *żmudna praca*, żeby powrócić do tych szczytów formy, które miałam wtedy. No i kiedy po raz kolejny udało mi się to zrobić i czułam się w miarę dobrze, postanowiłam z moim chłopakiem, że pojedziemy *na Sylwestra do Zakopanego* i weźmiemy *narty*, to pouczę się jeździć. Nie chcę już mówić co mówiła moja mama (śmiech) - żebym tego nie robiła. Więc wykrakała to. Ale

tak bardzo chciałam jechać, pomijając fakt, że był przede mną *rok olimpijski 2012*. Oczywiście nigdzie nie jest powiedziane, że bym na te igrzyska w ogóle się dostała, ale pamiętam jak trener przyszedł do mnie i powiedział, że mam taką szansę - *jest potencjał* i że będziemy się starać startować we wszystkich Pucharach Świata i złapać tą *kwalifikację olimpijską*. Więc otworzyły się przede mną możliwości, byłam w stanie *spełnić swoje marzenie z dzieciństwa*, a ja gdzieś w środku miałam coś takiego, że *ja chcę jechać na te narty* i w ogóle się nie przejmowałam. Nie wiem, takie jakieś wewnętrzne uczucie, które mną kierowało. Pojechałam na te narty, wszystko było fajnie, jeździliśmy sobie. No i kolejny *zjazd*, jechałam z górki, wszystko było takie niewinne - ja już *rozluźniona* na samym dole, praktycznie płasko, no i chciałam zatrzymać się i podejść do *kolejki do wyciągu*. No i tak się złożyło, że pod warstwą śniegu *był lód*. Mój kant narty poślizgnął się na tym lodzie. W związku z tym, że nie miałam swoich nart tylko *wypożyczone* i widocznie były *złe ustawione*, narta się *nie wypięła* i moje kolano właśnie razem z tą całą nartą powędrowało *do środka* tak, że usłyszałam *trzask* taki jakbym złamała pod sobą wielką grubą gałąź. Więc już wiedziałam, że coś jest nie tak. Co prawda bólu jakiegoś wielkiego *nie czułam*, więc sobie gdzieś tam mówiłam, że może tam w sumie nic nie jest takiego. Ale gdzieś tam w głębi ducha wiedziałam, że *coś sobie zrobiłam*. I to coś było na tyle dziwne, że dawało mi jednocześnie takie *poczucie smutku* - że jak to: kolejna operacja mnie czeka, rehabilitacja i jeszcze raz to wszystko, ja nie dam rady - a z drugiej strony taką *ulgę*, która tak jakby mówiła mi: *teraz już nic nie musisz*. I to dało mi do myślenia, bo dzisiaj widzę, że ja po prostu wtedy jeszcze nie byłam gotowa - *nie byłam psychicznie gotowa* na pewne rzeczy, nie czułam się na tyle pewnie, żeby pojechać na igrzyska - mimo że to było marzeniem moim z dzieciństwa - i wystartować tam przed *kamerami*, przed *mediami*. I ten wypadek spowodował u mnie taką *ulgę*. Mimo że ja go traktowałam jako *wielką tragedię*, oczywiście był płacz, zgrzytanie zębami, kolejna operacja, rehabilitacja, wracanie do formy - więc było bardzo, bardzo ciężko. To był chyba *najcięższy wtedy okres* mojej takiej kariery sportowej, bo zastanawiałam się czy w ogóle *wrócić do tego sportu*. Chociaż jestem przekonana, że nie zostawiłabym tego - jeszcze nie wtedy (śmiech). Ale miałam takie myśli, że: nie, już to rzucam, nie mam siły kolejny raz przechodzić przez to samo. No i kiedy w 2013 roku - to był ten sezon po operacjach - zaczęłam startować, no *ciężko było* mi faktycznie po tych dwóch latach kontuzji osiągać jakieś wyniki. Ja się cały czas *złe czułam*, nie miałam *siły* na nic. Wtedy właśnie zaczęły się pojawiać myśli dotyczące mojego *stylu życia*, mojego *stylu odżywiania*: że dlaczego ja się tak źle czuję, co jest nie tak. I wtedy zaczęłam *zmieniać wszystko* (śmiech). I wtedy dopiero rozpoczęła się taka moja przygoda z *rozwojem osobistym*, z *rozwojem duchowym*. To był taki - ta druga operacja, ten wypadek - to był *punkt zwrotny* w mojej karierze, gdzie wszystko co było, zostało za moimi plecami, a zaczęłam pisać *nowy rozdział* mojego życia. Nowy rozdział, w którym... - nie wiem czy dojedziemy do tego

później - bo oczywiście tuż przed igrzyskami pojawiała się kolejna przeszkoda i *kolejna kontuzja*. Powiedzmy, że tamtym workiem kontuzji i jakichś tam przeszkód, zakończyłam *tamten rozdział*. Kolejny był już czymś zupełnie, zupełnie innym.

M: Niesamowite. Słucham z zapartym tchem. Wiele, wiele przeszkód. To pęknięcie przy tych nartach, to prawdopodobnie chodziło o zerwane więzadło?

O: *Wieżadło krzyżowe*. Tak. Nie sprecyzowałam. Dokładnie.

M: Ale ciekawe jest to co powiedziałaś, że z jednej strony poczułaś żal, a z drugiej strony ulgę, że już nic nie musisz.

O: Dokładnie, dokładnie. To mi bardzo dużo *dało do myślenia*. Ja jeszcze powiem, że ja nie mogłam się przyznać, że ja zrobiłam to *na nartach*, więc dopóki nie wyszłam z tej kontuzji, nikomu nie powiedziałam absolutnie, że to było na nartach, dopiero *przyznałam się później*. Było mi tak strasznie *głupio i wstyd*, że wszystkim mówiłam, że przewróciłam się *na biegu*. Więc dopuściłam się małego kłamstwa (śmiech), żeby tylko nie powiedzieć jak ja to zrobiłam i że mama miała rację.

M: A powiedz Oktawia - bo powiedziałaś, że tą ulgę poczułaś dlatego prawdopodobnie, że nie byłaś wtedy jeszcze gotowa na taki występ olimpijski - czy Ty już wtedy to wiedziałaś? Czy dopiero teraz z perspektywy czasu tak to oceniasz?

O: Wtedy wiedziałam, że po prostu się *boję i bardzo stresuję*. I nie do końca to był moment, w którym *chciałam* na tych igrzyskach wystartować. W sensie - bałam się trochę o moje *umiejętności*, miałam w środku bardziej taki *strach* przed tymi igrzyskami *niż radość*. I właśnie z perspektywy czasu analizując te uczucia, które miałam, to po prostu wiem, że to był ten *brak gotowości*. Ja po prostu *nie byłam przygotowana*, nie chciałam, to była dla mnie *zbyt duża presja*, zbyt duże wyzwanie, nie czułam odpowiednio dużych *umiejętności*. A chyba najbardziej bałam się mojego *występu na jeździe konnej*, kiedy jestem sama na parkurze, wszystkie *oczy są zwrócone na mnie*. A to był jeszcze okres, kiedy nie miałam takich dużych powiedzmy umiejętności. Bałam się, że *sobie nie poradzę*, że koń stanie, że spadnę. Więc to chyba była taka rzecz, której bałam się najbardziej.

M: I to był rok 2012, który zapoczątkował taką, jak rozumiem, transformację w Tobie - zaczęłaś zastanawiać się nad swoim stylem życia, nad rozwojem osobistym. Za chwilę do tego wrócimy i to rozwiniesz. Ale pociągnijmy jeszcze ten wątek kariery sportowej - co było dalej?

O: Wtedy właśnie natchnęło mnie pewnego dnia, że może nie do końca *fast-foody* i *słodycze*, które jadam, są ok i może dlatego nie jestem w stanie po tych dwóch latach *wrócić do treningu*. Chociaż nigdy trenowanie nie sprawiało mi problemu - potrafiłam wrócić po wakacjach, potrafiłam wrócić po jakiejś drobniejszej kontuzji, a teraz nagle *totalnie nie miałam siły*. Więc pierwsze co zrobiłam, to umówiłam się do *dietetyka*. Ja totalnie nie znałam się na odżywianiu, w ogóle nie wiedziałam *od czego zacząć*. I to kolejna myśl, która mi przychodzi do głowy, że po prostu my ludzie w dzisiejszych czasach tak bardzo zatraciliśmy *instynkt tego co nam służy* a tego co nam nie służy, że kiedy nie mamy odpowiedniej wiedzy i ktoś nam każe *jeść zdrowo*, to my totalnie *nie wiemy jak* (śmiech). Ja właśnie byłam taką dziewczynką, mieszkającą bez rodziców *w internacie*, która chciała się zacząć zdrowo odżywiać, a totalnie nie wiedziała jak. Poszłam do dietetyka i dostałam *rozpisaną dietę*. I co prawda nie była to dieta, z której korzystam teraz i to nie był *mój styl życia*, który prowadzę teraz, ale składała się z *racjonalnych posiłków*, zrównoważonych, zawierała wszystkie *niezbędne składniki odżywcze*, więc ja już jedząc tamtą dietą, zaczęłam się czuć coraz lepiej. I to było tak *szybkie*, że ja po miesiącu byłam *zupełnie innym sportowcem*. Miesiąc wcześniej nie miałam totalnie siły i wystarczył zaledwie miesiąc, żebym ja wróciła praktycznie do swojej *dawnej formy*. To było dla mnie tak niesamowite - jak można w tak *krótkim czasie* zrobić coś takiego. Ale czułam się *rewelacyjnie*. I jak zobaczyłam i poczułam jak jest teraz dobrze, tak się tym *zafascynowałam*, że po prostu od tego momentu zaczęłam szukać sama. I wtedy zaczęłam tę dietę *modyfikować* - o czym będziemy jeszcze rozmawiać. I rok 2014, po tych wszystkich moich zmianach, był *najlepszym rokiem* w mojej karierze sportowej. Po raz pierwszy zaczęłam jeździć na *Puchar Świata seniorów*. Miałam dosyć duży przeskok, bo ominął mnie prawie cały *wiek młodzieżowy* przez kontuzje, więc od razu zostałam rzucona na głęboką wodę. Mało startowałam z *młodzieżowcami*, a już od razu musiałam startować z *seniorami*. A mimo to, *stałam na podium* wszystkich Pucharów Świata, wygrywając ostatecznie *finał Pucharu Świata* - co było dla mnie wielkim szokiem. Ja po prostu byłam nie do zatrzymania wtedy. Od tego czasu moja kariera przyspieszyła, *nabrała tempa*. W 2015 roku zdobyłam już rok przed igrzyskami *imienną kwalifikację olimpijską*, więc już miałam pewność, że na te igrzyska pojedę i nikt mi tego miejsca *nie zabierze* - bo to nie jest miejsce dla kraju, tylko bezpośrednio dla mnie. Więc nic tylko już trenować. I miało być tak pięknie, kolorowo, dopóki nie pojawiła się ta *kontuzja rozciągnięcia podeszwy*, która wydawała mi się największą *zmorą*, a okazała się *największym darem*, którym mogłam dostać.

M: Wow! Jak to możliwe?

O: A tak to możliwe, że te ostatnie pół roku zadziało się tyle niesamowitych rzeczy, że potrafiłam z *totalnego załamania* wspiąć się na *szczyt swoich możliwości psychicznych*. To było niczym *magia*, niczym taki prawdziwy *cud*. Kiedy w 2015 roku zdobyłam kwalifikacje, zaczęłam spokojnie *trenować* jesienią i zimą do tego sezonu Igrzysk Olimpijskich. Wszystko szło dobrze, forma cały czas utrzymywała się super, więc nic tylko *przetrenować solidnie* ten okres i z formą wycelować w Igrzyska Olimpijskie. No ale zaczęłam czuć pomału *ból rozciągnięć podeszwowych*. Na początku nic sobie z tego nie robiłam. On mnie bolał *po treningach*, kiedy już noga zastygła, ale kiedy ją rozgrzewałam, to było ok. Ja też nie chciałam robić przerwy. Za wszelką cenę zależało mi, żeby przetrenować ten rok *bez przerwy* - no bo jak to przed Igrzyskami Olimpijskimi mogę zrobić sobie jakąkolwiek przerwę? Przecież nie mogę *sobie na to pozwolić*, bo moi zawodnicy trenują. Z takiego wychodziłam założenia i każdy dzień przerwy był dla mnie *dniem straconym*, i nie mogłam go sobie wybaczyć. Więc gdzieś tam *bagatelizowałam* ten ból rozciągnięć i cały czas trenowałam. W grudniu ten ból już był dosyć mocny. Kiedy w styczniu 2016 roku, czyli na osiem miesięcy przed igrzyskami pojechałam na *obóz do Spaly*, pamiętam jak ukończyłam już tam jeden trening, zrobiłam go po prostu na maksa, *do wycięcia* i nagle się okazało, że po treningu *nie mogę postawić stopy na ziemię*. Po prostu ona mnie tak już bolała przy chodzeniu, że nie było totalnie mowy o *bieganiu*. Więc zaczął się taki dosyć *nerwowy okres*. I tak naprawdę do końca lutego *diagnozowaliśmy* te rozciągnięcia. Podjęliśmy kilka *nieudanych prób leczenia*, bo próbowaliśmy z *falą uderzeniową*, która jest dobra na takie sytuacje, ale mi nic zupełnie nie pomagało. Więc była *rehabilitacja*, jakieś inne rzeczy i przerwa. Wszyscy myśleli, że jak zrobię *trzy tygodnie przerwy*, to gdzieś ten ból minie, że ten *stan zapalny* minie. Dostawałam jakieś *zastrzyki*, ale totalnie przez dwa miesiące nie poprawiło się nic. Po dwóch miesiącach miałam jeszcze raz całą *diagnostykę, rezonans* - okazało się, że tam właśnie są dosyć *duże ubytki* w tym rozciągnięciu podeszwowym, w zasadzie w dwóch rozciągnięciach, i cały czas stan zapalny. I wszystko było ułożone *centralnie na guzie piętowym*, w przyczepie rozciągnięcia podeszwowego, więc każdy krok, każde postawienie pięty na podłogę powodowało, że tam cały czas *coś się działo*, więc tak ciężko mi było to zaleczyć. I to był taki okres *totalnego załamania*, bo ja na początku nie mogłam sobie pozwolić nawet na jeden dzień przerwy, a tutaj musiałam się pogodzić najpierw z tygodniem przerwy, z dwoma, z trzema. Kiedy minął ten *pierwszy miesiąc*, jeszcze taka pełna nadziei mówiłam: dobra, miesiąc, *nic się nie dzieje* (śmiej), jeszcze to nadrobię. Ale kiedy minął *drugi miesiąc*, kiedy minął *trzeci miesiąc*, kiedy w maju ja jeszcze chodziłam o *kulach po zastrzykach*, no to było to już dla mnie takim *totalnym załamaniem*. Bo to był maj - miałam jeszcze

tylko: czerwiec, lipiec i sierpień - miałam *trzy miesiące do Igrzysk Olimpijskich*, a ja: styczeń, luty, marzec, kwiecień, maj - prawie *pięć miesięcy* już nie trenowałam, więc to było dla mnie straszne. Miałam nawet takie myśli, że już *nie chcę jechać* na te igrzyska, że po co ja mam jechać skoro i tak będę ostatnia. No to takie *abstrakcyjne*, ale kiedy człowiek jest załamany, kiedy widzi, że po raz kolejny jego szansa przepływa między palcami - a ja już się przecież *czułam gotowa*, nie tak jak w 2012 roku – no to było dla mnie *bardzo ciężkie*. Ale z pomocą przyszła mi moja *pani psycholog*, z którą praktycznie spotykałam się raz, dwa razy w tygodniu. Więc to była taka osoba, której *wyrzucałam wszystkie żale*. Może nie pracowałyśmy do końca nad igrzyskami, bo ja po prostu tego nie potrzebowałam. Ja potrzebowałam po prostu komuś *wyrzucić* to, co we mnie siedzi. Więc bardzo mnie wtedy *wspierała*. Wspierał mnie mój *partner*, który też musiał wysłuchiwać moje żale. Wszyscy musieli wysłuchiwać moje żale. To był naprawdę *okropny okres* mojego życia. Dopóki się *nie ogarnęłam*. W pewnym momencie było *już tak źle*, że stwierdziłam, że *gorzej już nie może być* i chcę się w końcu odbić od dna i że nie ważne jak, ja chcę się wyleczyć i chcę wystartować na Igrzyskach Olimpijskich. Tak jakby zatlił się we mnie jakiś tam *płomyk nadziei* i postanowiłam się go chwycić. Bo stwierdziłam, że zawsze wszystko *było dobrze*, nigdy nic nie skończyło się źle. I zawsze byłam osobą *pozytywnie nastawioną* i zawsze na wszystko potrafiłam spojrzeć z *dobrej perspektywy*, więc zrobię tak i teraz.

M: Jedna rzecz to jest jakby fizyczny uraz - te rozciągnięta podeszwowe, które tak Cię bolały, że nawet o kulach chodziłaś - a druga rzecz to takie psychiczne nastawienie, że drugi raz szansa między palcami Ci ucieka. No i właśnie - jak sobie z tym poradziłaś? Bo wspominałaś, że spotykałaś się z panią psycholog raz, dwa razy w tygodniu. A ta kwestia fizyczna? Co sprawiło, że ta podeszwa przestała Cię boleć?

O: Naprawdę ja na igrzyska nie jechałam z do końca *wyleczoną kontuzją*, ale te zabiegi, które podejmowaliśmy przez ostatnie parę miesięcy sprawiły, że ten stan zapalny *ucichł*. Bo ból praktycznie był, ale już *nie był taki silny*, żeby mi przeszkadzać w trenowaniu. Więc ostatecznie udało się przy współpracy z lekarzami doprowadzić te rozciągnięta, powiedzmy, przez te parę miesięcy do - nie wiem czy mogę powiedzieć „*porządku*”, bo tam porządek jeszcze nie był - ale do takiego *stanu używalności*. Z panią psycholog stwierdziłyśmy, że podchodzimy do tematu *pozytywnie* i skupiamy się na tym *co mamy do zrobienia*. Czyli nie „*kontuzja*”, nie „*będę ostatnia*”, tylko „*jadę na igrzyska*” i „*co tam chcę osiągnąć?*”. Czyli skupiłyśmy się na tym, że mówię, że jadę na igrzyska *nie po to żeby wygrać*, a żeby *dać z siebie wszystko*. I jeśli dam z siebie wszystko i da to *wygraną*, to super. Jeśli dam z siebie wszystko i da to *dziesiąte miejsce*, to znaczy, że to jest miejsce, które

miałam zdobyć dzisiaj - bo dałam z siebie wszystko. Więc skupiliśmy się po prostu na *daniu z siebie wszystkiego*. I zaczęłam tak odżywać, nabrałam chęci do trenowania. Zaczęliśmy robić dużo *treningu zastępczego* - ja nie mogłam biegać, więc zaczęłam jeździć na rowerze, więcej pływałam, wprowadziłam *trening motoryczny, funkcjonalny*. Więc miałam cały czas zajęcie i ta moja głowa była czymś zajęta. I pewnego dnia kiedy byłam w *Drzonkowie*, nagle pojawił się z nikąd *bardzo silny ból stopy* - znowu ból stopy, tylko w ogóle w innym miejscu. Oczywiście to był *przedostatni obóz przed igrzyskami* - to był czerwiec - no to od razu mnie wszyscy wysłali na wszelkie badania, jakie tylko można zrobić. No i miałam *rentgen*, miałam *USG*, miałam *rezonans magnetyczny* i na żadnym badaniu nic nie wyszło. Ja byłam tak *zażenowana*, bo mówię, że zaraz mi powiedzą, że kłamię, a ja nie mogłam postawić nogi, a tam w środku nic nie było. To do dzisiaj jest jedną, wielką *zagadką* co tam się działo. To trwało około *dwóch tygodni*, kiedy ta stopa mnie bolała. Moja *fizjoterapeutka* miała jakieś tam przypuszczenia, w końcu temu zaradziliśmy. W sumie nie wiemy czy to *samoistnie* przeszło, czy to co robiliśmy pomogło, no ale taka historia była. I w międzyczasie kiedy pojechałam z Drzonkowa, które jest pod Zieloną Górą, do Warszawy robić te zadania, napisał do mnie na *Messengerze* pewien człowiek. I z tym człowiekiem wiąże się fajna historia, bo ja go w ogóle poznałam *przez przypadek*. Po jednym z obozów, w maju, zadzwonił do mnie telefon. Odebrałam i przedstawił się człowiek związany właśnie *ze sportem*, który tym razem powiedział, że: ja nie dzwonię w temacie sportowym, ale chciałbym Ciebie zaprosić *na wykład pewnego doktora*, bo usłyszałem w radiu Twój wywiad, dowiedziałem się, że jesteś *weganką*, że interesujesz się takimi rzeczami i może by Ci się spodobało. Okazało się właśnie, że jego *żona* dosyć mocno zachorowała i to był człowiek, który tak naprawdę *uratował jej życie*, ona była u niego *w klinice w Stanach*. I na tyle była mu *wdzięczna*, że po prostu poprosiła go, żeby *przyjechał do Polski* i zrobił wykład. No i byłam na tym wykładzie. To jest mężczyzna, który właśnie *leczy nowotwory* głównie *jedzeniem* oraz *naturalnymi terapiami*, głównie opiera dietę właśnie na *surowych warzywach*, przy leczeniu różnych schorzeń. No i właśnie wygłosił bardzo *ciekawą wykład*, po którym wystąpiła ta kobietka, która nas tam wszystkich zaprosiła (śmiech) - sprawczyni wszystkiego. Która też jest niesamowitą z resztą osobą i z którą mam do teraz kontakt. I na tym wykładzie pojawił się właśnie ten *Waldek*, który też tam trafił tak samo *z przypadku* jak ja, bo poznał ich wszystkich zaledwie *tydzień wcześniej* i też został zaproszony o to, żeby powiedzieć coś o *treningu mentalnym* i tak dalej. Więc ja Waldka zobaczyłam tylko na scenie i na tym *nasze drogi się rozeszły*. I kiedy miałam nawrót tej kontuzji, dostałam właśnie *wiadomość* od tego człowieka, od Waldka. Ale w związku z tym, że byłam tak *zaaferowana*, bo jeździłam od lekarza do lekarza, nie zdążyłam odpisać. Zamknęłam tą wiadomość, mówię: dobra, odpiszę jak będę miała trochę czasu. Wróciłam do Drzonkowa już na obóz i przypomniało mi się, że *ktos do mnie napisał*. Otworzyłam tą wiadomość, przeczytałam jeszcze raz i

zastanawiałam się czy ten człowiek nie stoi gdzieś z boku, bo ta wiadomość *nawiązywała dokładnie do sytuacji, w której byłam*. Może nie wiedział, że mam *chorą stopę* i nie mogę na niej stanąć (śmiej), ale tak jakby po prostu czuł, że coś się złego podziało. No i ja do niego napisałam, zaciekawiona. W ogóle na początku nie skojarzyłam imienia i nazwiska, dopiero kiedy zobaczyłam jego zdjęcie, zobaczyłam kim jest ten człowiek. No i tak od słowa do słowa zaczęliśmy pisać. No i Waldek w końcu powiedział: ale wiesz co, bo ja to Ci chyba *mogę pomóc*. A ja mówię: tak, w jaki sposób? Bo on mieszka w Niemczech, ja byłam w Drzonkowie. A on mówi: no tak, możemy się umawiać na Skype codziennie nawet, jeśli będziesz potrzebowała i myślę, że mogę Ci powiedzieć co nieco i możemy *naprawić parę rzeczy*. No ja tak bardzo pragnęłam *wszelkiej pomocy*, że w ogóle byłam otwarta na wszystko i na wszystkie *nowe rzeczy*, których jeszcze nie wiedziałam. No i tak zaczęła się nasza *przygoda*. Mieliśmy bardzo mało czasu, *bardzo mało czasu*. I to jest niesamowite, że między nami zaistniała taka *symbioza*, że byliśmy w stanie dokonać tego, co dokonaliśmy, w tak krótkim czasie. Ja miałam już wcześniej bardzo dużą wiedzę na różne *tematy mentalne* - miałam pojęcie, bo dużo o tym czytałam i dużo sama ćwiczyłam - ale Waldek był osobą, która przełączyła jakiś *guziczek w mojej głowie*, który zmienił się z *wiedzy na zrozumienie*. I z tym zrozumieniem mogłam wprawić to wszystko w ruch, mogłam to *urzeczywistnić*, włożyć w moje życie. I pamiętam, które słowa Waldka tak najbardziej zapadły mi wtedy w pamięci. Opowiedział mi wtedy, jak to matka w *obliczu zagrożenia dziecka* - czyli na przykład jej dziecko wpada pod samochód - matka jest w stanie *wygenerować takie pokłady siły*, że jest w stanie podnieść nawet ten samochód, żeby wyciągnąć dziecko. Co normalnie jest zupełnie *niemożliwe*, ale tak działa *nasza siła, nasza głowa*, mamy tak niesamowite *pokłady energii i mocy w sobie*. I właśnie uświadomił mi, że to, że moje ciało jest teraz po kontuzji i że wydaje mi się, że *nie jestem wytrenowana* i że moje ciało powiedzmy jest słabsze, to *głowa tego nie zna*, bo głowa pamięta co to jest wysiłek fizyczny, *głowa pamięta każdy ruch*, który wykonałam, *głowa pamięta kiedy stałam na podium*, *głowa pamięta wszystko*. I on mówi: musisz sobie tylko to *przypomnieć*. I nagle to wszystko wydało mi się tak *niesamowicie proste*. Mówię: no tak, ja tylko muszę sobie to przypomnieć, przecież wszystko już przeszłam w swoim życiu, wiem co to jest wysiłek, więc ja teraz tylko moją głową muszę zmusić moje ciało do tego, żeby tylko chciało za tą głową podążać. No i tak zrobiłam. Pojechałam na Igrzyska Olimpijskie po długiej przerwie w treningu tak *spokojna, szczęśliwa i pewna siebie*, jak na żadne inne zawody. To była dla wszystkich *najbardziej stresująca impreza*, największa, największe marzenie. A ja byłam w stanie do tego podejść z taką *radością* - to było tak *magiczne* po prostu doświadczenie. Ja *się cieszyłam* przez cały start, *bawiłam się* tym startem. Tam się działy takie niesamowite rzeczy - po prostu wszystko szło *dokładnie tak, jak miało iść*. Tam po prostu nie było miejsca, żeby coś miało

nie wyjść. Tam po prostu musiało wyjść, bo nie było możliwości. Kiedy człowiek zrozumie istotę tego wszystkiego, to nie ma innego wyjścia (śmiech).

M: To niesamowite. To wszystko co mówisz, te rozmowy z Waldkiem, to się działo na kilka miesięcy przed startem na olimpiadzie w 2016 roku, tak?

O: Tak. Na *dwa miesiące przed*. Dokładnie.

M: I kilka miesięcy wcześniej wydawało Ci się - ponieważ miałaś długą przerwę w treningach, kilkumiesięczną, i nadal nie do końca wyleczoną stopę - wydawało Ci się, że nie jesteś przygotowana. A ten czas, te rozmowy, spowodowały, że z dużym spokojem, wręcz z radością, pojechałaś na tę olimpiadę i osiągnęłaś medalowe miejsce.

O: Tak. Tak właśnie było (śmiech).

M: Kolejne pytanie, które chciałem Ci zadać to - na ile to, że osiągamy wyniki, może zaczniemy od tych sportowych, na ile to jest przygotowanie fizyczne a na ile psychiczne? Ja myślę, że dosyć dobrze już odpowiedziałaś na to.

O: Tak. Wcześniej byłem przekonana, że bez dobrego *przygotowania fizycznego*, nie da się zrobić nic. Myślałam, że głowa działa tylko wtedy, kiedy nasze *ciało jest przygotowane*. Bo właśnie wtedy działała moja głowa - kiedy miałam formę, to wszystko było super, po prostu na zawodach szło jak z płatką. Kiedy miałam gorszą dyspozycję, to już mi było dużo ciężiej - i uwierzyć w siebie na tych zawodach. Więc stwierdziłam, że kiedy ciało jest przygotowane, to i głowa jest przygotowana. I myślałam tak cały czas, do czasu właśnie *Igrzysk Olimpijskich*, które mi odwróciły zupełnie wszystko w głowie. I faktycznie nie jest tak, że pojedzie się *totalnie bez niczego* i można wygrywać z najlepszymi, ponieważ tamte osoby też są świetnie przygotowane *fizycznie i psychicznie*. To już kwestia tego, kto po prostu bardziej chce, kto *bardziej pragnie*, kto szczerze pragnie. Jak to się mówi: wygrywa najlepszy. I wtedy zdałam sobie sprawę, że jest właśnie niesamowicie silny ten *czynnik psychiczny*, który jest w stanie przesunąć nasze zmęczenie, który jest w stanie przesunąć naszą niedyspozycję i sprawić, że nawet *bez treningu* jesteśmy w stanie osiągać niemalże takie same wyniki jak w treningu. Oczywiście pobiegłam słabiej niż w szczycie formy, ale to nie był bieg na ostatnie miejsce. To był bardzo dobry bieg, jak na *tylko miesiące przerwy*. Zrobiłam *życiowy* turniej szermierczy, bo nigdy tak świetnie nie powalczyłam. Jazda konna - która po prostu zawsze jest u

mnie bardzo *stresująca* - tam po prostu poszła mi jak nigdy, po prostu wsiadłam z taką *pewnością* na tego konia i po prostu jechałam po swoje. I cały czas z taką olbrzymią *radością*. I dopiero wtedy właśnie zrozumiałam, że nie jest tak, że głowa działa tylko wtedy kiedy ciało jest silne, tylko właśnie naszą *głową* możemy sprawić, że nasze *ciało będzie silne*. I nawet nie zdajemy sobie sprawy do jak *wielkiego stopnia* możemy to zrobić, to nie jest ułamek. Im nasza *wiara* jest większa i nasza *pewność* jest większa w to, że jesteśmy w stanie przesunąć nasze granice *głową*, tym *bardziej* je przesuniemy. To już jest indywidualna kwestia tego, w co my *potrafimy uwierzyć*.

M: Twój przykład i to co mówisz pokazuje, jak olbrzymi potencjał w nas drzemie, tylko musimy się do niego w jakiś sposób dostać. A powiedz Oktawia, jak te doświadczenia, jakby ta silna psychika, którą zbudowałaś podczas tych rozmów i wykorzystałaś na olimpiadzie - czy i jeżeli tak - to w jaki sposób ona przydaje Ci się w innych obszarach poza sportem?

O: Tak naprawdę ona tworzy *całe moje życie*. Bo przez te doświadczenia bardzo dużo zrozumiałam i to właśnie nie tylko w temacie sportowym, ale takim *życiowym*, bo ja to bardzo mocno przenosiłam na życie. Bo ja zrozumiałam wtedy, że sport *nie jest rzeczą najważniejszą* w życiu. Że nawet jeśli jest moją *pasją*, nawet jeśli jest moim *marzeniem*, czy czymś co lubię robić, to nie jest *celem* samym w sobie. Że jak tego sportu zabraknie, to nie znaczy, że moje życie już *nie ma sensu*. I kiedy zdałam sobie sprawę, że sport jest po prostu moją drogą – *moją drogą*, żeby *nauczyć się* tego co nauczyłam, *doświadczyć* tego co doświadczyłam, jest *drogą do celu*, którym jest *szczęśliwe życie*, spełnione życie, to podeszłam do niego zupełnie inaczej. Bo *przestałam się bać*, że mi w tym sporcie może coś nie wyjść. Po prostu potraktowałam go jako *doświadczenie*, a nie coś w czym muszę się koniecznie spełnić, a jak nie zdobędę tego medalu, to jestem beznadziejna. Nie. Nauczył mnie właśnie takiej *pokory*, dążenia do sukcesu, ale *nie za wszelką cenę*. Bo niczego nie należy robić właśnie za wszelką cenę, bo życie ma *głębszy sens* i trzeba po prostu ten sens w życiu odnaleźć. I właśnie to co nauczyłam się w sporcie, właśnie głównie przez te ostatnie parę lat, od czasu tych wszystkich kontuzji i tych przejść, ten mój cały rozwój i taki *mentalny* i *duchowy*, bardzo mocno przeniosłam na *normalne życie*. Bo przestałam się po prostu *bać*, że: co będzie *poza sportem*? Czy ja sobie poradzę w *innym świecie* niż sport? Bo skoro w sporcie wszystko się układało i skoro mam tą wiedzę, że życie zawsze pokazuje nam *najlepsze ścieżki*, tylko musimy się na nie *otworzyć*, to ja już się nie przejmuję tym, co będzie później, bo wiem, że w każdej sytuacji sobie *dam radę*. Że życie i tak potoczy się tak, jak ma się potoczyć i nie zawsze jest sens walczyć z wiatrakami i nie zawsze też jest sens *walczyć z tym, co przynosi nam życie*. Bo czasem myślimy, że *my wiemy lepiej* co jest dla nas dobre, a nagle się okazuje, że jesteśmy w *błędzie* i to życie - czy jak kto woli powiedzieć: *sila*

wyższa, *Bóg* - wie bardziej *co jest dla nas dobre*. I jestem święcie przekonana, że gdyby nie ta kontuzja, nie osiągnęłabym tego *rozumienia*, tego *spokoju*, tej *siły psychicznej*, którą miałam. I mogłabym być w super formie i nie koniecznie zdobyłabym medal, bo gdzieś po drodze mogłabym się *spalić psychicznie*, mogłoby coś nie wyjść, mogłabym być właśnie nieprzygotowana. Więc z mojego punktu widzenia najlepsze byłoby trenować i *nie mieć kontuzji*, ale z punktu widzenia życia, lepsze było dla mnie *mieć tą kontuzję*. Co dla mnie wydawało się *abstrakcyjne*: no jak, kontuzja lepsza? No i okazało się, że to ja *byłam w błędzie*, że potoczyło się tak, jak miało się potoczyć i *wyszło to na dobre*. Dlatego ja teraz bardzo mocno *ufam życiu*. I to co nauczyłam się wtedy, przeniosłam właśnie do życia i też do takiego *spokoju*, i do takiej *miłości w życiu*, i do *szanowania* drugiego człowieka, i do radzenia sobie z *lękami*, ze *stresami*. Bo wiadomo, nikt nie jest idealny, cały czas się uczymy, *rozwijamy*. Więc są gorsze dni, są lepsze, ale w tych gorszych dniach potrafię skorzystać z tej *wiedzy*, którą nabyłam i iść przez życie do przodu.

M: Teraz już rozumiem to jak powiedziałaś wcześniej, iż ta kontuzja była największym darem, jaki Ci się mógł przytrafić. Ta sytuacja otworzyła Cię na zupełnie inne postrzeganie świata.

O: Dokładnie.

M: Bardzo mi się podobało to, jak teraz podsumowałaś, że zaczęłaś sport traktować nie jako cel sam w sobie, ale jako drogę do takiego pełnego doświadczania życia, do szczęśliwszego życia. No i oczywiście ta pokora, o której mówisz, żeby nie robić rzeczy za wszelką cenę, bo życie i tak pisze takie scenariusze, których nie jesteś w stanie sobie wyobrazić i po prostu trzeba się w nich odnaleźć.

O: Dokładnie. To *piękna nauka*.

M: Bardzo dziękuję za tą opowieść niesamowitą. W ogóle jeszcze raz gratuluję tego występu w 2016 roku. Teraz już znając tą historię i przez co przeszłaś, to jestem pod niesamowitym wrażeniem i strasznie się cieszę, że Ci się udało. Bo to też jest taka lekcja dla nas i dla naszych słuchaczy, że pomimo tego, że w naszym życiu pojawiają się przeszkody - czasem mogą nam się wydawać nie do przejścia - to z perspektywy czasu może się okazać, że one są właśnie największym darem.

O: Tak. To jest właśnie niesamowite i to jest *paradoks* tego wszystkiego. Więc trzeba po prostu *ufać*.

M: Dobrze. Oktawia, teraz chciałbym wrócić do tego roku 2015, o którym mówiłaś, bo moi słuchacze to są osoby, które interesują się zdrowym odżywianiem, zdrowym stylem życia i chcielibyśmy z tego Twojego doświadczenia jak najwięcej dla nas wyciągnąć. Powiedziałaś, że w 2015 roku, gdy zmieniłaś odżywianie po pójściu do dietetyczki, to najbliższe dwa lata, to były najlepsze dwa lata w Twojej karierze, zaczęłaś robić najlepsze wyniki. Początkowo bazowałaś na tym jadłospisie przygotowanym przez dietetyczkę, a później powiedziałaś, że zaczęłaś sama się interesować zdrowym odżywianiem i jak domyślam się już samodzielnie modyfikować tą dietę. Powiedz nam właśnie - jak to wyglądało?

O: Tak naprawdę to zaczęłam szukać. Więc szukałam różne ciekawe *strony w Internecie*, kupowałam ciekawe *książki*, rozmawiałam z *dietetykami*, zapisałam się do dietetyka na taki *kurs „Zostań swoim dietetykiem”*, gdzie już nie rozpisywaliśmy diet, a uczyliśmy się *komponować* zdrowe diety. Ale to cały czas właśnie były *diety tradycyjne*. I tak - one były zdrowe i ja się po nich czułam *świetnie* i to właśnie największy taki *przeskok* poczułam z przejścia z tego *niezdrowego stylu* życia na ten *racjonalny*, niż później przy *modyfikacjach*. No bo wiadomo, tak - tutaj organizm nagle dostał wszystko *co potrzebuje*, a potem już przy tych modyfikacjach, to była tylko raptem *kosmetyka* i dążenie do takiego stylu żywienia, który był *w zgodzie ze mną* i z którym najlepiej się czułam. Bo nie ukrywam, że szperając tyle po Internecie nie mogłam nie trafić na ślady *weganizmu* (śmiech). A że jestem osobą taką, która nie odrzuca żadnych informacji, które do niej trafiają, tylko najpierw *sprawdzi* i dopiero oceni, czy to jest w zgodzie z nią czy nie, no to zaczęłam sprawdzać. I wtedy do mnie doszło, że *nie chcę brać w tym udziału* - w sensie nie chcę brać udziału w *masowych hodowlach zwierząt* i że spróbuję podjąć wyzwanie i zostanę *wyczynowym sportowcem weganem*. Oczywiście takich sportowców *na świecie* jest więcej, w *Polsce* też. Może było to trochę taką niespodzianką u mnie, bo chyba byłam *jedynym olimpijczykiem* i w ogóle osobą w sporcie olimpijskim, która jest na *diecie wegańskiej*. Więc spotkałam się z bardzo dużym *niezrozumieniem*, wręcz starano się za wszelką cenę przekonać mnie do tego, że tak się nie da, wszyscy *namawiali mnie* do tego, żebyśmy zaczęła *jeść mięso*. I to był tak okropny wtedy czas, bo ja cały czas byłam *zestresowana*, bałam się przy kimś jeść, bo wiedziałam, że cały czas ktoś mnie *krytykował* i uważał, że ja muszę jeść mięso. I każde moje niepowodzenie w tym czasie było *zrzucane na złą dietę* - co było dosyć trudne dla mnie, bo byłam tak jakby *praktycznie sama* w środowisku, które w ogóle *nie akceptowało* tego co robię.

M: No właśnie. A powiedz Oktawia, bo jak to jest - czy to nie jest tak, że sportowiec, który właśnie jest przygotowywany do olimpiady, to on nie ma swojego dietetyka, który dokładnie rozpisuje ten jadłospis? Jak to było w Twoim przypadku?

O: To już zależy właśnie od *związku*, od możliwości *finansowych*, które ma związek. No my swojego dietetyka *nie mieliśmy*. Jak chodziłam do dietetyka to *indywidualnie*, a później *konsultowałam* już ze znajomą dietetyczką. Później już *sama nabywałam wiedzę* i chodziłam na *wykłady*. To też nie było zrobione *nierozważnie* - naprawdę dużo się nauczyłam i dowiedziałam jak taką dietę *komponować*, żeby faktycznie dostarczyć wszystkiego *czego potrzebuję*. Ale nie byłam w stanie za bardzo gdzieś tam uzyskać *pomocy* w moim środowisku, tylko gdzieś dorywczo, rozmawiając z kimś *obcym*. Ale ta obca osoba nie była w stanie *wpłynąć na środowisko*, bo ktoś z tego środowiska musiałby gdzieś tam *za mną się wstawić* i powiedzieć, że to jest ok.

M: A środowisko to masz na myśli sportowców i trenerów?

O: No tak - głównie osoby, z którymi *pracowałam*. Bo raczej zawodnicy, nie - *zawodnicy* byli w sumie *neutralnie* do tego nastawieni i raczej nikt nie robił z tego szumu (śmiej).

M: A powiedz, kiedy przesłaś na weganizm?

O: Dokładnie w *maju 2014 roku*.

M: Aha. Czyli już tak naprawdę te Twoje najlepsze wyniki, czyli Mistrzostwa Świata, no to na weganizmie.

O: Tak. *Final Pucharu Świata* już był właśnie na *weganizmie*. Wcześniej te zwycięstwa w Pucharach Świata były na *wegetarianizmie*, bo ja już mięsa nie jadałam, ale jeszcze troszeczkę *nabiału*. I w zasadzie tak ostatecznie przeszłam na weganizm w maju. Aczkolwiek u mnie tak z tym wegetarianizmem i weganizmem jest troszeczkę różnie, bo kiedy ja na przykład jestem *w domu*, to zawsze przygotowuję sobie jedzenie *stricte wegańskie*, natomiast kiedy jestem *w podróży* albo na niektórych *zawodach*, nie zawsze mam taką możliwość. Wtedy zdarza mi się gdzieś tam sięgnąć po produkty *wegetariańskie*, ale robię to gdzieś tam *w zgodzie ze sobą* i w sytuacjach, kiedy nie mam *innego wyboru*. Kiedy sama chodzę na zakupy, kiedy sama sobie przygotowuję, to trzymam się *diety wegańskiej*, z którą czuję się zdecydowanie *najlepiej*.

M: Dobrze. Czyli od maja 2014 roku jesteś na diecie wegańskiej. Tą dietę tak naprawdę sobie sama układasz, konsultując się z dietetykami, no i też nabywając na własną rękę wiedzę. Powiedz, jak przeszłaś na tą dietę wegańską, co poczułaś? Czy poczułaś jakieś zmiany w swoim organizmie? Jak one wyglądały?

O: W sportowym życiu ciężko jest niekiedy pewne zmiany *odczuć*, bo są okresy *intensywnego treningu*, są okresy *lżejszego treningu*. Kiedy przechodziłam na weganizm to był okres, kiedy byłam strasznie *zmęczona* po Pucharach Świata, więc gdzieś tam może dlatego nie poczułam *aż takiej różnicy*, którą poczułam w ogóle zmieniając *styl życia*. Bo tak jak wspomniałam wcześniej - wtedy poczułam tą różnicę *największą*, a potem po prostu *trzymałam poziom*, więc ja czułam się po prostu *cały czas dobrze* i już potem nie odczuwałam tak silnych skoków. Ale mogę śmiało powiedzieć, że *nic się nie pogorszyło* - to jest absolutnie (śmiej). Bo czasem niektórzy pytają, czy nie miałam *mniej siły* - to w ogóle w tą stronę nic się nie działo. Dlatego jeżeli ktoś mnie pyta czy przechodząc na *dietę wegańską* zaczniesz robić *super wyniki* i stanie się lepszy, to ja mówię, że *może tak, może nie*. Ale to nie jest tak, że to dieta wegańska sprawi, że on *polepszy wyniki*. Ale *dobrze skomponowana dieta wegańska* niczym, absolutnie niczym, nie różni się od *dobrze skomponowanej diety niewegańskiej*. I można być super sportowcem na *diecie niewegańskiej* - jak wiele osób to pokazuje - i równie super na *diecie wegańskiej*. Więc też nie można gdzieś tam *dać zwariować się* temu wszystkiemu. I też nie robię tak, że *za wszelką cenę* wychwalam wszelkie walory, tylko jak rozmawiam z ludźmi, raczej staram się przekazać to *co najważniejsze* i *dać do myślenia*: dlaczego weganizm? Dlaczego to jest *ważne*? Jaki to ma wpływ na *nasze zdrowie*? Bo sport to sport - i co z tego, że jesz *tradycyjnie*, używasz jakiś *wspomagaczy*, odżywek i robisz tak samo dobre wyniki powiedzmy jak ktoś na *diecie wegańskiej* albo i lepszej, jak Twoje życie po karierze sportowej się *nie kończy*. I jeśli dbasz o siebie odpowiednio i stosujesz *naturalną dietę*, to jesteś w stanie przeżyć w zdrowiu *kolejne lata* i w szczęściu, i się dobrze czuć. A wielu sportowców *kończących karierę* po prostu są *wrakami* albo są na tyle *przemęczeni*, że już nie chcą dalej trenować, w ogóle aktywności fizycznej *zaprzestają*. Wiele razy przy okazji różnych spotkań widzę się ze sportowcami, którzy po prostu są *otyli*, co jest dla mnie na przykład *niewiarygodne* - że jak ktoś, kto uprawiał *tyle lat* sport, był jakąś tam *ikoną zdrowia*, wytrzymałości, nagle tak siebie *zaniedbuje*. Więc to jest ta *nieświadomość* w tym sporcie - że ludzie dążą do jak najlepszych wyników i oczywiście jakieś tam odżywki im pomogą, coś tam im pomoże robić te wyniki, ale to samo można osiągnąć na *naturalnej diecie* i zachować przy tym *zdrowie*. Więc to jest takie troszeczkę pójście na łatwiznę i też *nieświadomość konsekwencji*, jakie taka dieta może przynieść. Bo nie ma co ukrywać - dużo ludzi po prostu o sobie

nie dba, nie dba o swoje zdrowie, nie zdając sobie sprawy z tego, jakie to zdrowie jest ważne, jaki ma wpływ na komfort naszego życia, na jakość naszego życia, to czym się zajmujemy, czy mamy siły wprowadzać zmiany, czy chcemy być w ogóle szczęśliwymi ludźmi i czy w ogóle nam zależy na tym życiu.

M: Oktawia, czy ja dobrze zrozumiałem, że w Twoim przypadku przejście na weganizm - jednym z powodów – to było osiągnięcie dobrych wyników sportowych, a jednocześnie zachowanie zdrowia już po tym jak skończysz karierę sportową?

O: Tak. Plus oczywiście różne *aspekty etyczne*, no tego nie pomnę - bo nie zjadałabym już mięsa (śmiech) ze względu na to, że wiem jak *zwierzęta cierpią*, te które są podawane na naszych stołach. Więc to było tak *dużo czynników*, które po prostu skumulowane razem spowodowały, że na weganizm przeszłam *od razu*, jak się o tym wszystkim dowiedziałam. To po prostu był strzał, *z dnia na dzień*.

M: Dobrze. To teraz może przejdźmy do takich już bardzo konkretnych pytań. Przed wywiadem chwilę rozmawialiśmy, powiedziałaś mi, że masz za sobą dzisiaj bardzo intensywny dzień - pływałaś, jeździłaś konno, ćwiczyłaś szermierkę, biegałaś. Powiedz, jak wygląda dieta Twoja na przykład dzisiejsza, gdy masz taki intensywny dzień? Co jadłaś konkretnie?

O: Ok. U mnie szczerze mówiąc każdego dnia jadam gdzieś tam *coś innego* i staram to sobie *urozmaicać*. Dzisiaj na przykład na śniadanie była *owsianka*. I w zależności od tego na co *mam ochotę* - ja bardzo lubię *węglowodanowe śniadania na słodko*, to mi najbardziej odpowiada, więc zazwyczaj robię *owsiankę z owocami, z siemieniem lnianym, orzechami* i do tego zawsze *zielony koktajl* właśnie z *jarmużem, ze spiruliną*. Ogólnie do każdego posiłku *surowe warzywa*. Innym razem są to na przykład - oj uwielbiam, nauczyłam się ostatnio właśnie robić *naleśniki z niepalonej kaszy gryczanej* - jednoskładnikowe, pieczone naleśniki, genialne. Czy jest to *kasza jaglana* też właśnie z orzechami i z innymi dodatkami. Więc taka po prostu pełna *micha* jakiegoś *węglowodanowego posiłku z dodatkami*. Na drugie śniadanie -bardzo często *piekę właśnie swój chleb* - to jadam właśnie *chleb z humusem*. Oczywiście *białko zwierzęce* zastępuję *warzywami strączkowymi*, głównie jest to *groch, fasola, ciecierzycza, soczewica*, więc staram się zawsze gdzieś do *drugiego śniadania, obiadu* wrzucać właśnie te *warzywa strączkowe*. Więc na przykład na drugie śniadanie zjem taką kanapkę z humusem i do tego jakiegoś *surowe warzywo*. Na obiad mogą to być *ziemniaki z buraczkami* i w zależności od tego, co gdzieś tam jadłam na drugie śniadanie, jakiś

strączek do tego. Albo na przykład *komosa ryżowa*, albo lubię bardzo robić *curry* i do tego *curry* właśnie daję *ziemniaki*, *soczewicę*, różnego rodzaju *warzywa* wtedy na ciepło. No i na kolację jadę podobnie jak na obiad, z tym że po prostu *zmieniam rzeczy* - jeśli na obiad jadłam przypuśćmy *komosę ryżową*, no to na przykład na kolację zjem *brązowy ryż* i do tego jakieś dodatki. Więc jak mam ochotę i od tego *ile mam przerwy* między danymi treningami, *zmieniam* sobie te wszystkie rzeczy. No i tak to mniej więcej wygląda każdego dnia (śmiech).

M: Powiedz, jak wychodzisz na cały dzień treningu, to masz jedzenie ze sobą?

O: Nie muszę mieć jedzenia *ze sobą* z tego względu, że ja mam *dwa kilometry* na obiekty sportowe. Więc ja po prostu wychodzę i biorę tylko *przegryzkę*, którą jem bezpośrednio w samochodzie po treningu. Ale całe posiłki ogólnie *jadam w domu*, więc nie mam z tym problemu, bo po każdym treningu wracam do domu i *przerwę spędzam* w mieszkaniu, więc *nie muszę zabierać jedzenia*. Więc wszystko mam na świeżo, na ciepło ugotowane.

M: Ekstra. Dziękuję bardzo za podzielenie się tym jadłospisem. A teraz chciałbym z Tobą nagrać taką część praktyczną dla naszych słuchaczy w dwóch wymiarach - pierwszej: jak zrobić pierwszy krok na drodze do zdrowego odżywiania, bo wśród moich słuchaczy mam też osoby, które jakby odżywiają się być może tak jak Ty wcześniej i chciałby zrobić ten pierwszy krok, a drugi aspekt: to jak zrobić pierwszy krok na drodze do tego, żeby więcej się ruszać i czerpać z tego radość. To może ta pierwsza rzecz – właśnie od czego zacząć zdrowe odżywianie? Jakbyś tak mogła się cofnąć do czasów, kiedy właśnie w 2014-2015 roku zmieniłaś odżywianie,. Wtedy jakieś kroki poczyniłaś i teraz mając całe te doświadczenie, gdybyś wtedy zaczęła, to co byś zrobiła inaczej albo jakbyś to zrobiła?

O: Myślę, że pierwszym krokiem, który zrobiłam i który polecam zrobić każdemu - jest zadać sobie pytanie: *dlaczego ja chcę zmienić swój styl odżywiania?* Bo bez *uświadomienia* sobie wagi, ciężko będzie nam gdzieś tam *wytrwać* w postanowieniu. Bo co z tego, że od małego było mi powtarzane, że chipsy są niezdrowe a papryka jest zdrowa, skoro ta *wiedza mi nie wystarczyła*, bo ja nie byłam świadoma *konsekwencji* wpływu niezdrowego odżywiania na nasze zdrowie. I większość ludzi *nie jest świadomych*. Bo nie wierzę, że ktoś świadomy byłby w stanie *truć siebie*, swój organizm z *premedytacją*. Więc mimo gdzieś tej *wszelkiej wiedzy*, która krąży, nie jesteśmy sobie w stanie uświadomić i zadać sobie pytania. Bo kiedy człowiek zda sobie sprawę - tak jak ja w pewnym momencie, mnie olśniło i zdałam sobie sprawę, że: zaraz, przecież ja *nie chcę być chora*, ja chcę być

zdrowa - i kiedy *zdałam sobie sprawę*, to ja już nie potrafiłam *jeść niezdrowo*. Bo mnie to *obrzydzało*, ja wiedziałam, że to sprawi, że ja będę się *czuła gorzej*. A ja już nie chcę się czuć tak jak kiedyś, ja się teraz tak świetnie czuję, że ja nigdy już tego nie zjem, bo ja nie chcę wrócić do tego stanu, samopoczucia, zdrowia, które miałam wcześniej. Jest mi teraz dobrze. Więc takim pierwszym krokiem, który trzeba zrobić, to zapytać siebie: *dlaczego ja chcę się zdrowo odżywiać i jakie będę miał z tego korzyści?* I dopiero kiedy przygotujemy się na to *mentalnie*, kiedy wiemy, że my chcemy być zdrowi, dopiero jesteśmy w stanie coś *wprowadzać i zmieniać*. I wiem, że to wszystko zależy od ludzi. Ja na przykład byłam na tyle *zdeterminowana*, że ja potrafiłam *z dnia na dzień* się zacząć zdrowo odżywiać, ale niektórzy *potrzebują czasu*. I taką największą przeszkodą dla niektórych jest to, że coś ich *pokusilo* albo poszli ze znajomymi na imprezę i jeden wieczór pojedli *niezdrowe rzeczy*, chipsy, jakieś inne rzeczy i nagle karają się za to i mówią: a nie, ja się nie nadaję. I po tym jednym dniu *wracają* do, powiedzmy, *niezdrowego stylu życia*. A wręcz odwrotnie - kiedy zdarzy nam się *wpadka*, to *nic się nie dzieje*, nasz organizm to wszystko przetrawi, *wyrzuci*, jest na tyle silny, że sobie z tym poradzi. I właśnie chodzi o to, że nawet jak się taki dzień zdarzy, to pozwolić sobie na to, *nie karać się*, że zrobiło się coś złego, tylko po prostu *następnego dnia* wstać i zacząć znowu dzień od *zdrowego posiłku*. I zobaczyć też jak nasz organizm od razu zaczyna *się czuć*. Więc też *nic na siłę*, nic od razu. Jeżeli ktoś *potrzebuje czasu*, to sobie ten czas *dać*. Nawet jeśli to miałby być *jeden dzień zdrowy w tygodniu*, to już jest sukces, jeżeli ktoś się odżywił cały czas źle. Więc *pomalutku* wprowadzać, *obserwować swój organizm*, patrzeć *jakie zmiany* dzieją się w naszym organizmie. I myślę, że wtedy ta *motywacja* będzie wzrastać i będziemy chcieli po prostu więcej - będziemy *chcieli się dobrze czuć*.

M: Tak się uśmiechałem jak mówiłaś. Ja sobie takie dwa punkty wynotowałem - po pierwsze odpowiedzieć sobie na pytanie: *dlaczego chcę zmienić swoje odżywianie, żeby poznać swoje motywacje i korzyści jakie z tego będziemy mieli, no i konsekwencje, jeśli tego nie zrobimy*. A drugie - *nie przejmować się wpadkami, jesteśmy tylko ludźmi, każdemu z nas się trafiają - tylko następnego dnia rozpocząć dzień od zdrowego odżywiania i obserwować organizm*. A uśmiechałem się dlatego, bo często na takie pytanie, to ludzie strzelają jak z karabinu: *białe pieczywo zamienić na ciemne i takie konkretne wskazówki*, a w Twoim przypadku w mojej ocenie *widać efekty tych kilku tygodni przed olimpiadą, kiedy miałaś te rozmowy przez Skype - że tak naprawdę to trzeba zacząć od głowy. Nie od konkretnych fizycznych rzeczy, tylko po prostu od głowy*.

O: To prawda. Tak. Bo dopiero kiedy nasza *głowa* uwierzy w to, że to zdrowe jedzenie nam *sprzyja*, to będziemy chcieli to zrobić. Dużo osób ponosi porażkę tylko dlatego, że po prostu *nie są do końca świadomi* i przekonani.

M: Dobrze. To mamy tą pierwszą część. A drugą – to właśnie dokładnie to samo, tylko w sferze aktywności fizycznej.

O: Otóż *aktywność fizyczna* sama w sobie jest *cudowna*, ale trzeba jej *spróbować* (śmiech), żeby poczuć tą cudowność. I nie chodzi też o to, tak jak w odżywianiu, żeby *od razu stać się mistrzem* i biegać maratony. Chodzi o to, żeby *poczuć radość z ruchu*, z *czucia własnego ciała*, ze *świeżego powietrza*. My też mamy w dzisiejszych czasach tendencję *zamykać się na siłowniach*. To jest fajne jak ludzie się ruszają i nie będą ludzi wyganiać absolutnie z siłowni, ale *ruch na świeżym powietrzu* jest czymś niesamowitym. *Na siłowni tego nie ma*, na siłowni jest muzyka, jest albo klimatyzacja albo duszne powietrze, nie oddychamy, nie czujemy przyrody. Prawdziwy *relaks* i *radość z aktywności fizycznej* możemy doświadczyć *na zewnątrz*. I to nie musi być właśnie *bieganie*, jeśli ktoś ma *chore kolana*, nie musi to być nie wiadomo co, ale wystarczy *zwykły spacer*. Wyjść, jeśli nigdy nie ruszałem się z kanapy, po prostu *ubrać się odpowiednio do pogody* - bo jak to się mówi: nie ma złej pogody, jest tylko zły ubiór - i nie ważne czy pada, czy jest śnieg, czy jest piękne słońce, po prostu ubrać się i *wyjść na spacer na łono natury* i zobaczyć jak nasz organizm nam za to podziękuje, jacy będziemy *zrelaksowani*. Ja wielokrotnie to wypróbowałam. Powiedzmy siedziałam w domu i miałam *nurtującą myśl* i ta myśl, która mi nie dawała spokoju, po prostu wychodziłam z tą myślą na spacer i okazało się, że na spacerze *ona się po prostu rozplywała*, jej nie było. I ja, mimo że uprawiam sport *wyczynowo* i tego ruchu mam *bardzo dużo*, to i tak w chwili wytchnienia albo w dzień wolny, ja i tak *wyjdę na spacer*. Bo to jest niesamowicie *relaksujące*, no i to jest *aktywność fizyczna*, która tam *nigdy nie zaszkodzi*, nieważne w jakim jesteśmy stanie. Oczywiście, jeżeli ktoś już gdzieś kiedyś trenował albo jest *sprawniejszy*, no to może dobrać sobie *aktywność fizyczną, która mu się podoba* - jedni będą lubili *pływać*, ktoś wyjdzie *pobiegać*, ktoś woli *nordic walking, narty, rolki*. No tego jest tyle, że na pewno każdy znajdzie coś co polubi.

M: Tak. Metoda małych kroczków, jak rozumiem. Zaczynamy od zwykłego spaceru...

O: ...*zwykłego spaceru*. Jeśli ktoś nie robił nic powiedzmy *przez pół życia*, to nie porywać się z motyką na słońce, tylko *zacząć od spaceru*. A jeżeli chce zacząć *biegać*, a powiedzmy nigdy *nie miał z tym styczności*, to uważam, że lepiej *skonsultować się z fizjoterapeutą*. Bo niestety w dzisiejszych

czasach ta *technika biegania* też zanikła i niekiedy ktoś, kto nigdy nie miał styczności z aktywnością fizyczną, może sobie zrobić czasem *krzywdę*. Więc warto te takie *początki treningów* rozpocząć z jakąś *doświadczoną osobą*, która będzie w stanie wskazać na różnego rodzaju *błędy*. Jeśli to jest *lekka aktywność fizyczna*, przypuścimy spacer, pływanie, nordic walkning, to oczywiście możemy robić to *sami*. Więc tutaj nie ma przeciwwskazań żadnych.

M: Jeszcze jedną ciekawą rzecz chwilę wcześniej powiedziałaś, żeby dobrać sobie coś co lubimy. Chodzi o to, że jakby *ruch jest naturalny dla człowieka* - przez miliony lat po prostu chodziliśmy, biegaliśmy, polowaliśmy na zwierzęta, więc to jest dla nas coś naturalnego - i przy takim ruchu naturalnym, gdy czujemy się dobrze, no to wydzielają się *endorfiny* i jest nam przyjemnie. I jeżeli dobierzemy sobie taką dyscyplinę sportu, na przykład spacer czy chodzenie z kijkami, to wtedy wydzielają się endorfiny, *czujemy się przyjemnie*. A na drugim końcu skali, jeżeli robimy coś czego *nie lubimy*, to wydziela się *kortyzol* i czujemy się *zestresowani* i nie ma w tym żadnej przyjemności.

O: Dokładnie. Dokładnie. Dlatego *nic na siłę*. Aczkolwiek jedyne co musimy zrobić czasem na siłę, to właśnie *ruszyć tylek z kanapy* (śmiech). To jest jedyna rzecz, żeby zasmakować właśnie *czegoś nowego*. I to właśnie o czym mówiłaś, te *endorfiny po wysiłku*, to warto chociażby dlatego spróbować, bo czujemy się tak *szczęśliwi i zrelaksowani*. Ja się zawsze śmieję, bo kiedy jesteśmy na *obozie sportowym* i jesteśmy zmęczeni po treningach, to idziemy wszyscy na powiedzmy wspólną kolację i dostajemy tak zwanej „*glupawki*”, że wszyscy *się śmieją* po prostu, nie wiadomo z czego. I nic takiego się nie wydarzyło, a po prostu *wszyscy się śmieją*. I mimo że jesteśmy zmęczeni, czy nam się kleją i mamy ochotę już wrócić po kolacji do łóżka, to się po prostu śmiejemy. No bo to są właśnie endorfiny.

M: Bardzo Ci dziękuję za tą rozmowę. Gdyby któryś z naszych słuchaczy miał jakieś pytania - czy jest jakiś sposób w Internecie, aby się z Tobą skontaktować i o coś dopytać?

O: Oczywiście. Kontakt można znaleźć na mojej stronie internetowej - *oktawianowacka.pl* - tam jest podany *mail*. Można także kontaktować się bezpośrednio przez *Facebook'a* - mam swojego *Fanpage'a*, który się nazywa „*Oktawia Nowacka*”, ale mam też drugiego *Fanpage'a*, w którym piszę bardziej o takich *duchowych przemyśleniach*, o takiej troszeczkę stronie *mentalnej*, życiowej, on nazywa się „*ON-włącz siebie*”, czyli moje inicjały Oktawia Nowacka „ON – włącz siebie”. I tam też można się ze mną kontaktować i poczytać sobie.

M: I tak już zupełnie na koniec – taka jedna najważniejsza myśl z tej rozmowy, z jaką chciałabyś zostawić naszych słuchaczy.

O: Mieć wielkie *marzenia* i zrobić *krok* – jeden jedyny kroczek – aby te marzenia spełnić i potoczy się już taka lawina rzeczy, które będą nam się przytrafiać, że nie będziemy w stanie ich zatrzymać. Więc wystarczy *jedno pragnienie, mały krok, a koło potoczy się już samo*.

M: „Jedno pragnienie, mały krok, a koło potoczy się samo.” Bardzo dziękuję za rozmowę.

O: Dziękuję bardzo.

Mam nadzieję, że rozmowa z Oktawią zainspirowała Cię do podjęcia działania, aby nie oglądając się na innych rzeczy dla Ciebie po prostu wdrażać w życie. Nie od przyszłego tygodnia, nie od jutra ale właśnie od dzisiaj.

Jest ku temu świetna okazja, bo właśnie mamy początek roku i jest to doskonały moment, aby zrobić coś dobrego na przykład w obszarze zdrowego odżywiania. Jeżeli potrzebujesz solidnego zastrzyku motywacji i praktycznej wiedzy jak wprowadzić zdrowe odżywianie do Twojej kuchni to zapraszamy na 4 tygodniowy kurs online, który krok po kroku wprowadzi Cię w podstawy zdrowego odżywiania. Jest to kurs wideo w którym zawarliśmy całą naszą praktyczną wiedzę. Łączy on filmy instruktarzowe z praktycznymi ćwiczeniami w przygotowywaniu zdrowych posiłków. Do tego jest oczywiście nasze wsparcie przez cały okres trwania kursu, tzn. 4 tygodnie.

Jak już wspominałem na początku w dniu publikacji tego podcastu tj. 7.1.2019 startuje kolejna edycja tego kursu a zapisy trwają do 13.01.2019. Więcej informacji znajdziesz na stronie: <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/zdrowakuchnia> Zapraszamy serdecznie.

Możesz też zajrzeć do naszego *zdrowego sklepiku* w którym znajdziesz eBooki z gotowymi kilkudniowymi jadłospisami, albo przepisami na zdrowe wegańskie pasty lub kolacje. W te chwile mamy w naszym zdrowym sklepiku 18 pozycji z których na pewno wybierzesz coś dla siebie, właśnie na początek nowego roku.

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

Link do sklepu i kursu w 4 tygodnie zmień swoją kuchnię na zdrową będą w notatkach do tego podcastu.

To wszystko na dzisiaj, jeżeli Ci się podobało to będę wdzięczny za recenzję i opinię w systemie iTunes i do usłyszenia w kolejnym podcaście.