



### [WNZO094: Sprawdzone sposoby, aby żyć zdrowiej i łatwiej](#) – o tym jak sprawnie i skutecznie wprowadzać zdrowe odżywianie

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p094](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p094)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 94. Sprawdzone sposoby, aby żyć zdrowiej i łatwiej. Z tego podcastu dowiesz się jak sprawnie i skutecznie wprowadzać zdrowe odżywianie.

Ja się nazywam Michał Jaworski i moich audycjach przedstawiam praktyczne wskazówki jak poprzez zmiany diety i stylu życia zadbać o zdrowie i czerpać z niego radość. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Przed nami kolejny odcinek 94 odcinek podcastu. Niedługo puknie setka, sto odcinków i właśnie teraz nagrywając wstęp do podcastu mam refleksję, że całkiem sprawnie to poszło. Pamiętam jak kilka lat temu, była to końcówka 2014 roku nagrywałem pierwsze odcinki. Pamiętam te dni jak dzisiaj i powiedzenie, że było trudno byłoby dużym niedopowiedzeniem. Było mega trudno! Nie wiem z czego to wynika, ale mówienie ot tak do siebie i mówienie do mikrofonu, ze świadomością, że ktoś to później będzie słuchał to dwie różne rzeczy – przynajmniej na początku. Później, gdy już z duszą na ramieniu opublikowałem pierwsze nagrania było trochę łatwiej, szczególnie jak do podcastu zacząłem zapraszać pierwszych gości – nagrywanie rozmowy jest zdecydowanie prostsze niż monologu.

Aż tu nagle, niź z gruchy ni z pietruchy zbliżamy się do setki – super! Tak sobie myślę, że dobrze byłoby jakoś uczcić ten okrągły odcinek ale uczciwie przyznaję, że póki co nie mam żadnego godnego uwagi, godnego was, moich słuchaczy pomysłu. Więc, jeżeli Ty masz pomysł w jaki sposób mógłbym wyróżnić ten 100 odcinek to będę Ci bardziej niż wdzięczny o podzielenie się tym

pomysłem ze mną. Napisz maila na [michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl](mailto:michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl) albo w komentarzu pod tym podcastem.

A przed nami rozmowa z Małgosią, która... która za chwilę przedstawi się sama. Ja tylko powiem, że ten odcinek będzie po brzegi wypełniony praktycznymi wskazówkami jak bardzo aktywna osoba może sprawnie stosować zdrowe odżywianie nie rezygnując przy tym z przyjemności wyjścia ze znajomymi na miasto i mieć z tego dużo radości. Zapraszam! ☺

**Michał: Cześć Małgosiu!**

Gosia: Cześć!

**M: Stali słuchacze podcastu będą wiedzieli, że już gościłaś w moim podcaście, ale jeżeli ktoś nie miał okazji zapoznać się z tym odcinkiem, to proszę przedstaw się w kilku słowach - kim jesteś i czym się zajmujesz?**

G: Cześć! Jestem Gosia, jestem *programistką*. Natomiast w ramach zainteresowań trenuję amatorsko *triathlon*.

**M: Tak. My mieliśmy już okazję rozmawiać, to było zdaje się osiem miesięcy temu - w jednym z podcastów dzieliłaś się swoimi osiągnięciami. A powiedz, co się w międzyczasie wydarzyło przez te osiem miesięcy - czy dalej trenujesz i jakie największe sukcesy udało Ci się w tym okresie odnieść?**

G: Od maja 2018 roku to przeżyłam cudowny *sezon startowy*, w zeszłym roku. Z takich moich największych osiągnięć, to udało mi się zdobyć *drugie miejsce* w kategorii wiekowej na dystansie *połówki IronMen'a* w Poznaniu - takie dla mnie duże osiągnięcie, poprawiłam swoją *życiówkę*. A z takich ciekawych rzeczy, to tak naprawdę miałam najtrudniejszy miesiąc mojego życia - a mianowicie miesiąc *roztrenowania*, w listopadzie, gdzie przez miesiąc nie mogłam trenować, absolutnie. I z tym też się wiąże właśnie ciekawa sprawa - jak przeżyć, jak jest się sportowcem i nagle *bez sportu* musiałam sobie przez miesiąc poradzić.

**M: A co to znaczy roztrenowanie?**

G: To jest tak, że zwiększam z moim trenerem *objętość treningową* w miarę roku, w taki sposób, żeby osiągnąć taki najwyższy *pik formy* dwa razy w roku. I właśnie jeden wypadł na początku czerwca, a drugi pod koniec września. No i roztrenowanie polega na tym, żeby ciało się *zregenerowało*. Przez miesiąc nie mogłam uprawiać sportu związanego z moją dyscypliną, czyli ani pływanie, ani bieganie, ani rower. To znaczy *rekreacyjnie* mogłam, ale tak sobie potrenować, tak się zmęczyć, nie bardzo. No i na siłownię nie mogłam chodzić, po to żeby cały organizm tak *wypoczął* i żeby nabrać takiej *chęci* do ponownego treningu. Co się oczywiście wiązało z tym, że dla osoby wiecznie aktywnej, która bardzo uważa też na swoją wagę, to dla mnie to było dość *duże wyzwanie* - jak sobie ułożyć w głowie to, że nie będę przez miesiąc trenować i prawdopodobnie nie przytyję 300 kilo, tylko nadal będę normalnie jakby funkcjonować. To też było takie bardzo *ciekawe doświadczenie*.

**M: Tak, ja do tego jeszcze wrócę. Ale zanim, to chciałbym, żebyś przypomniała swoją historię. W pierwszym odcinku podcastu opowiadałaś szczegółowo, że w pewnym okresie swojego życia miałaś duży problem z nadwagą i świetnie sobie z tym poradziłaś, między innymi poprzez sport. Przypomnij w jakiej sytuacji byłaś, jeżeli chodzi o nadwagę?**

G: Pamiętam, że moje *BMI* było powyżej 30, to ważyłam myślę, że tak może troszkę ponad *100 kilo*. I problem polega na tym, że to było 100 kilo *siedemnastoletniej, czy osiemnastoletniej dziewczyny*, więc jeszcze do tego dochodziły pewne *kompleksy* ze względu na tą taką rywalizację. Ale dzięki pomocy wielu osób, mojej rodziny i też dietetyków, lekarzy i takie zawzięcie teraz już moje, udało mi się właśnie schudnąć *32 kilo*, teraz już *35*.

**M: No, brawo - jeszcze raz gratuluję. I teraz wrócimy do tego, co powiedziałaś - czyli ten okres roztrenowania, kiedy to Twoje ciało było przyzwyczajone do intensywnych treningów, kiedy to spalałaś dużą część tych kalorii zjedzonych, nagle przez miesiąc nie mogłaś nic robić. Jak sobie z tym poradziłaś?**

G: To jakby nawet *nie ciało* było przyzwyczajone do tych treningów, tylko myślę, że *głowa* bardziej. I poradziłam sobie w ten sposób, że tutaj musiałam się nauczyć jeść *tylko kiedy byłam głodna*. Bo jak dużo trenowałam, to ten apetyt był cały czas. Przy *czterech godzinach* treningu dziennie, to człowiek jak nie trenuje i nie śpi, to je tak naprawdę. I ciężko jest wtedy *przytyć* przy 4-5 godzinach intensywnego treningu. Natomiast nagle to wszystko odeszło i apetyt był *ten sam*, zachcianki

jedzeniowe były te same, no natomiast sobie musiałam zdać sprawę z tego, że teraz już nie palę tych 4000 kalorii dziennie, tylko 1800-2000. I to był taki dobry moment, bo wtedy nauczyłam się jeść można powiedzieć *fizycznie* - w sensie pilnowałam się, żeby jeść dopiero w momencie, kiedy byłam *głodna* i jeść takie *porcje*, które mnie syca. I tylko tyle. Nie tak, że po korek, tylko do momentu, w którym czuję, że jestem *najedzona* - koniec. No i to było coś, co spowodowało, że przez ten miesiąc ani *nie przytyłam*, świetnie się czułam i to też pozwoliło mi ułożyć sobie w głowie takie, że nawet jak będę mieć jakąś kontuzję w sporcie i na przykład nie będę mogła trenować, to mój największy koszmar życia - te 35 kg - nie powróci. Więc to też takie *psychicznie* było dobre ćwiczenie.

**M: Ale to ciekawe, że takie te roztrenowanie, kiedy nie możesz trenować, to jednocześnie to jest taki okres, kiedy masz taką lekcję dla głowy - właśnie jak to sobie poukładać.**

G: Tak, dokładnie.

**M: Dobrze. Wspomniałaś o tym swoim największym koszmarze życiowym - w pierwszym odcinku podcastu opowiadałaś, jak się z niego wyrwałaś. Natomiast pamiętam, że po opublikowaniu tego podcastu napisałaś do mnie maila, że jak przesłuchałaś, to zdałaś sobie sprawę, że wielu, wielu rzeczy po prostu nie powiedziałaś w tym odcinku i z takim trochę niedosytem. I wtedy postanowiliśmy, że przez pewien okres czasu będziesz zapisywała sobie te rzeczy, które byś chciała później powiedzieć i za jakiś czas się umówimy i nagramy sobie ten odcinek. I właśnie kilka dni temu przesłałaś tą listę. Po prostu byłem pod wrażeniem tych bardzo praktycznych wskazówek, które tam zamieszczasz, no i stąd właśnie teraz spotykamy się i nagrywamy. Ale zanim przejdziemy do tych praktycznych wskazówek - Ty już wspominałaś, że schudłaś 30 kg, właściwie 32 kg teraz i jesteś bogatsza o te doświadczenia. Gdybyś jeszcze raz musiała zacząć z tym swoim doświadczeniem, to co byś zrobiła inaczej teraz?**

G: Przede wszystkim chyba bym zwróciła większą uwagę na to, *co jem* od samego początku. Zwróciłabym uwagę może na *gęstość kaloryczną* produktów. Dlatego że kiedyś byłam taka zagubiona, nie wiedziałam co jeść i wydawało mi się - wtedy był taki mit tego, że nie można jeść *węglowodanów* - no to nie jadłam węglowodanów. Ale jadłam na przykład produkty takie jak mięso, *tluste mięso* - bo to była akurat wtedy taka moda na diety *wysokotłuszczowe i białkowe*. No i okazało się, że jadłam z jednej strony za dużo najpierw, później okazało się, że za mało. Więc to co ja bym teraz zrobiła, to bym bardziej założyła sobie taką jakby *restrykcję jedzeniową*. Niekoniecznie

związaną obecnie z moim trybem życia - czyli teraz jestem na diecie takiej bardziej *wegańskiej*, nie restrykcyjnie *wegańskiej*, tylko bardziej takiej zorientowanej na weganizm - po to, żeby zwrócić uwagę na to, *co jem*. Jeśli na przykład sobie założymy, że nie jemy *glutenu* - mimo, że nie jesteśmy chorzy na *nietolerancję*, czy tam jakieś *zespoły jelita drażliwego* - no to nagle odpadają nam słodkie drożdżówki, odpada nam bardzo dużo takich też niezdrowych produktów. Natomiast trzeba pamiętać o tym, że mówiąc sobie na przykład, że jesteśmy na *diecie wegańskiej*, nie znaczy to, że wszystkie *wegańskie* produkty są zdrowe. Bo cukier jest *wegański*, frytki są *wegańskie*, chipsy są *wegańskie* i to też są takie produkty *wysokokaloryczne*. Więc to na co ja bym zwróciła uwagę, to na to żeby - o to jest dobra metoda, którą do tej pory czasem stosuję - czyli sobie *notować* rzeczy, które zjadałam. Niekoniecznie ważyć je teraz i mierzyć dokładnie, wpisywać ilość kalorii jaką zjadłam, tylko pod koniec dnia usiąść sobie i w jakimś takim swoim sekretnym notatniczku sobie zapisać, że na śniadanie było to, to, to, to i potem przeczytać to, zobaczyć ile tego tak naprawdę było. I wtedy możemy sobie zdać sprawę z tego, że na przykład nam się wydaje, że *jemy mało*, ale jak sobie zapiszemy każdego batonika i każdą podjadkę, którą zjemy w ciągu dnia, przekąskę, to nagle okazuje się, że tego jedzenia jest *bardzo dużo*. Takie uzmysłowienie sobie tego, ile jemy i wprowadzenie sobie jakiegoś *ograniczenia* na to jedzenie - na przykład nie jemy po osiemnastej. No jak nie będziemy jeść po osiemnastej, to od tej osiemnastej do dwudziestej drugiej już nie zjemy tych chipsów, batona, nawet jabłka, dwóch bananów - no bo nie jemy po osiemnastej. Więc to jest taka rada, taka rzecz, którą pierwszą bym wprowadziła - sobie takie *ograniczenie* wprowadzić w tą dietę.

**M:** Takie proste zasady, których trzymając się w ścisły sposób, eliminujemy większość zagrożeń. Bo pierwsza rzecz, którą powiedziałaś to ta *gęstość energetyczna* - i to jest świetny pomysł właśnie, żeby wybierać te produkty, które mają mniej kalorii a więcej składników odżywczych, typu minerały, witaminy, enzymy. A druga, no to właśnie - jak nie jemy po osiemnastej, to już nie ma tej pokusy. Wspomniałaś, że stosowałaś różne diety, być może podglądałaś różne osoby, które odnosiły jakieś większe lub mniejsze sukcesy na tym polu - czy właśnie warto obserwować takie osoby i czy warto tak 1:1 kopiować te diety, wprowadzając je do swojego życia?

G: Ja uważam, że nie. I o tym nawet się przekonałam już tak ostatecznie wczoraj. Dlatego że zawsze uważałam, cały świat trąbi, żeby jeść *śniadania białkowo-tłuszczowe*, no i okazało się, że na przykład ja po śniadaniu białkowo-tłuszczowym jestem, po pół godziny, ponownie *głodna*. Już nieważne jakie to by było śniadanie, powinny kalorie nas tak samo sycić. I jestem cztery razy bardziej głodna niż jak na śniadanie zjem *owsiankę*. Na przykład ja absolutnie nie mogę jeść *platków*

*żytnich*. Niektórzy ludzie świetnie się po nich czują, bo one mają bardzo wysoką zawartość  *błonnika*. Ja po płatkach żytnich - dramat, nie jestem w stanie w ogóle funkcjonować, żołądek mnie boli. To tak samo jak wiele lat próbowałam *jarmuż*. Jarmuż, super warzywo, naprawdę bardzo wszystkim polecam, ale coś jest nie tak. Koktajle z jarmużem mi ani nie smakują, ani dobrze się po nich nie czuję - nie czuję się ani zdrowiej, tylko po prostu źle się czuję. I to jest właśnie, żeby *nie kopiować*, bo to że tam jakaś osoba z Internetu się świetnie czuje pijąc na śniadanie koktajl z jarmużu ze *spiruliną*, nie znaczy że nam to może odpowiadać. Ważne, żeby znaleźć sobie coś, *co nam odpowiada*, a nie kopiować diety innych ludzi. No bo w gruncie rzeczy to chodzi o to, żebyśmy *my się dobrze czuli*. Te wszystkie diety i te całe zmiany stylu życia są po to, żebyśmy my pod koniec dnia pomyśleli: o, świetnie się czułem. A nie że mordować się w pracy, że nie, nie zjem tego co lubię, tylko będę jeść teraz marchewki z jarmużem dlatego, że tak ktoś je i tak jest powiedziane, że to jest dobre i zdrowe, i dokładnie to będę jeść. Trzeba jakby *przetestować* wszystko co nam odpowiada - oczywiście te *zdrowe produkty* - i wybrać sobie te, które nam pasują. Więc ja na przykład codziennie jem owsiankę na wodzie - i teoretycznie owsianka ma dość wysoki *indeks glikemiczny* i powinnam się po niej słabo czuć, ale ja się czuję znakomicie.

**M: Każdy z nas jest inny i to, że jakaś dieta jest świetna dla jednej osoby, to nie znaczy, że dla drugiej będzie. I chodzi o to, żeby eksperymentować i szukać tej idealnej diety dla siebie - tak jak Ty to robisz.**

G: Tak, dokładnie. Tak, żebyśmy mogli to *utrzymać*. Bo dieta, która nas męczy i na przykład po której się źle czujemy, nie mamy takiego *komfortu*, bo na przykład te przykładowe płatki żytnie mają dla nas za wysoką zawartość błonnika i po prostu mamy potem problemy, że tak powiem, mamy wzdęcia, no to nie utrzymamy takiej diety. Bo to chodzi o to, żeby to nam *smakowało* i żebyśmy my byli w stanie to *utrzymać* przez dłużej niż miesiąc czy półtora. To nie może być *detoks*, tylko taka bardziej *dieta*.

**M: Tak. Jeśli chodzi o tycie, to największym wrogiem chyba są *cukry proste* - taki cukier biały, te cukry, które się szybko przyswajają. I są osoby, które te cukry zamieniają na *słodziki*, które teoretycznie nie mają kalorii albo mają ich bardzo mało. Co sądzisz o tym pomyśle?**

G: Jak byłam na tej takiej diecie - właśnie to była dieta, którą podpatrzyłam gdzieś w Internecie - gdzie jadłam bardzo *dużo białka* i sobie twaróg na przykład zalewałam takimi *syropami „zero kalorii”* i uważałam, że to jest super zdrowe i świetnie się będę po tym czuć. I to na przykład było

moje drugie śniadanie do pracy - to była kostka twarogu z tym *syropem „zero”*. Ale to mi *nie pomogło* w odzwyczajeniu się od słodczy, w sensie to nadal było *słodkie*. Cukier „zero”, to że ma zero kalorii, nie powoduje, że nie jest słodki, a chyba o to chodzi, żebyśmy się *odzwyczaili* od tego słodkiego smaku. Był kiedyś taki... co się nazywa *ośrodek nagrody*, który w jakiś sposób *stymuluje* właśnie jedzenie cukru, no to słodziki w ten sam sposób. Nadal będziemy uważać, że jeśli zrobimy coś dobrze albo nam dobrze pójdzie w pracy, to *wynagrodźmy się cukrem*. A co jak nie będziemy mieć przy sobie tego *słodzika „zero”*? Zamiast wypicia puszki *Coli „zero”* wypijemy zwykłą puszkę *Coli*, a taka puszka *Coli* ma tyle kalorii, co dobra taka przekąska porządna.

**M:** Tak, rzeczywiście - smak słodki pobudza wydzielanie się *dopaminy* w układzie nagrody i wtedy czujemy się dobrze. Ale jeżeli chodzi o stosowanie słodzików, to już pomijając ten fakt, że one są po prostu *syntetyczne i chemiczne*, więc nie są naturalnym produktem dla organizmu, to jeszcze jest kwestia tego, że w naszym układzie pokarmowym są *mikroorganizmy, bakterie, grzyby, wirusy*, które nam pomagają między innymi strawić pokarm. I dotarłem do takich badań, w których jest pokazane, że jeżeli spożywamy *sztuczne słodziki*, to te mikroby czując coś słodkiego, spodziewają się *kalorii* i jeżeli tych kalorii tam nie ma - no bo one też potrzebują mieć kalorie, żeby się *rozmnażać i funkcjonować* - to są w stanie tak zmienić się, aby z produktów na przykład ze *skrobi opornej*, która wcześniej nie była rozkładana, żeby *wydostać jakiejś dodatkowej ilości kalorii*, po to żeby zasilić i siebie i organizm energią. I efekt jest taki, że produkty spożywcze, które normalnie nie były rozkładane przez organizm, z uwagi na to, że są spożywane razem ze słodzikami, są trawione przez bakterie, które są w stanie wydobyć z tych produktów dodatkowej ilości kalorii. Więc efekt może być dokładnie odwrotny, że chcąc zjeść mniej kalorii, nasz układ pokarmowy robi tak, żeby wydobyć z tego więcej niż normalnie by to miało miejsce.

G: No, to bardzo ciekawe.

**M:** Ja się z Tobą zgadzam, że najlepiej jest po prostu zrezygnować z produktów słodkich, po to żeby nie pobudzać tego układu nagrody. Tylko jak to zrobić? Czym te produkty słodkie zastąpić?

G: Na przykład w moim przypadku bardzo dobrze się sprawdza po prostu napicie się *kawy*, dlatego że jako że nie jestem takim człowiekiem, który po prostu lubi słodczy, podjada sobie żelki i tak dalej. Natomiast czasem po takim obiedzie rodzinnym, dość *syty*, mam takie: o, ale bym sobie coś

słodkiego jeszcze tutaj dorzuciła. No i to jest spowodowane - z tego co mi się wydaje, nie jestem tutaj znawcą – tym, że po takim sytym posiłku te *poziomy cukru* nam się rozchwiewają i mamy tą *hipoglikemię* po posiłkową, i spada nam *poziom cukru* w organizmie. I on się domaga po prostu, żeby ten *poziom glukozy* wrócił do normy, czyli żebyśmy ponownie zjedli coś słodkiego. I tutaj mi osobiście świetnie pomaga *kawa*. A jak już naprawdę mam takie, że: ale mam ochotę zjeść coś słodkiego, no to wtedy sobie normalnie *słodzę kawę i herbatę*. Na przykład w pracy jak mam takie poczucie, że no muszę: albo idę do sklepu po batona albo coś muszę wykombinować, no to wtedy idę, robię sobie kawę lub herbatę z *jedną, maksymalnie dwoma łyżeczkami cukru*. Wtedy dla mnie to jest *ulepek*, bo nie piję takiej herbaty, a tak naprawdę chyba nie znam takiego *wyrobu cukierniczego* na świecie, który ma *tylko dwie lub jedną łyżeczkę cukru*, nie ma po prostu szans. A już jakby ten ośrodek taki, który mówi nam: daj mi tego cukru, no jest zaspokojony, no bo zjemy coś słodkiego. Dla nas to będzie super słodka herbata czy kawa, a tak naprawdę to ilość tego cukru jest *nieporównywalnie mniejsza* od czegokolwiek innego z półki w sklepie.

**M: To mi trochę przypomina taki wentyl i spuszczenie powietrza, że zamiast czekać, aż ten balon pęknie i zjesz naprawdę coś albo niezdrowego albo za dużo, to dajesz sobie taką kawę z jedną czy dwiema łyżeczkami cukru, po to żeby spuścić trochę powietrza, no i jakby zaspokoić ten głód poobiedni.**

G: Dokładnie, dokładnie tak.

**M: No dobrze, a jak ktoś zaczyna zmiany w swoim odżywianiu - na przykład chce schudnąć i chce inaczej się odżywiać - to jak nauczyć się nie zjadać zbyt dużych ilości jedzenia? Bo tak jak Ty powiedziałaś na samym początku, gdy miałaś te roztrenowanie, no to wiedziałaś, że musisz jeść mniej, bo mniej będziesz spalać. To jak się nauczyć zjadania mniejszej ilości pożywienia?**

G: Ja się nauczyłam tego w ten sposób, że wiem na przykład, że posiłek który ma około 350-400 kalorii jest w stanie mnie nasycić na *minimum trzy godziny*. Nie ważne co by się działo, ja minimum trzy godziny będę najedzona. I wiem, że jeśli będę głodna w *międzyczasie*, to nie jest głód fizyczny, tylko *głód psychiczny*. Bo niemożliwe, że jak ja zjem dość syte śniadanie - takie 350 kalorii - to że od godziny dziewiątej rano do godziny tej dwunastej będę w międzyczasie głodna. To po pierwsze. A po drugie jak zjadać mniejsze porcje? No to na początku warto jest *ważyć te jedzenie*, ale nie tak obsesyjnie, że będziemy codziennie ważyć każdy płatek, tylko żeby sobie zdać sprawę z *wielkości porcji*. Przykładowo na płatkach śniadaniowych jest podana *wielkość porcji 30 g* - to proponuję



zważyć sobie ile to jest 30 g płatków. To jest tyle, że nikt nigdy w życiu chyba tak na oko nie wsypał sobie tyle płatków śniadaniowych do miski, bo by po prostu umarł ze śmiechu. Albo *porcja chipsów* - która jak zjemy jedną porcję, to nam się nic nie stanie, ale nikt nie je jednej porcji chipsów, bo jedna porcja jakiś chrupków, to jest *piętnaście chrupków*. No to jak się usiądzie przy tych chipsach, to się zje więcej niż piętnaście. Więc polecam ważyć, żeby sobie tak uzmysłwić, jak to wygląda. I też sobie zdać sprawę z tego, że niekoniecznie to, że jemy zdrowe produkty - jak na przykład *bio ziemniaki*, *bio bataty* i wszelkiego rodzaju *pieczywo pełnoziarniste* - to to, że my jemy dobre jakościowo produkty nie idzie razem z tym, że będziemy chudnąć. Dlatego że *ilość* jest równie ważna jak *jakość*, w rozumieniu *redukcji masy ciała*. Dlatego że jednak kilogram *bio eko ziemniaków*, kupionych na bazarku, ma tyle samo kalorii co kilogram *nie bio i nie eko ziemniaków*. Jakby trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że produkty właśnie - w nawiązaniu do tego na przykład, że chipsy są wegańskie – nie tylko produkty *ogólnie postrzegane jako zdrowe*, one też mają swoje kalorie. Więc jakby też warto zwracać na to uwagę.

**M:** To o czym mówisz, to jest taki prosty *bilans energetyczny* - jeżeli dostarczymy organizmowi więcej kalorii niż spala w ciągu doby, no to to się odłoży w formie *tkanki tłuszczowej*. I to już jakby niezależnie czy to są *kalorie zdrowe czy niezdrowe*. I tutaj dobrym rozwiązaniem jest to, co powiedziałaś na początku, czyli zwracanie uwagi na *gęstość energetyczną* - bo jeżeli najemy się warzywem *nisko skrobiowym*, to nawet jeżeli ono będzie objętościowo duże, no to wtłoczymy w siebie mniejszą ilość kalorii, niż gdybyśmy nasycili głód jakimś na przykład tłustym mięsem albo nawet ziemniakiem, kukurydzą czy czymś co ma *więcej skrobi w sobie*. Natomiast mnie tu jeszcze jedna rzecz zastanawia, bo Ty powiedziałaś, że jeżeli zjesz posiłek który ma 350 kalorii, to Ty wiesz, że przez dwie lub trzy godziny będziesz najedzona. Natomiast mam obawy, że takie liczenie kalorii przy każdym posiłku, to jest proces żmudny i część osób może po prostu szybko się zniechęcić.

G: To znaczy ja to polecam na początku takie *liczenie sobie kalorii*, żeby mniej więcej wiedzieć, że na przykład *porcja* piersi z kurczaka, czy 150g kurczaka, to nie jest pół paczki, tylko to naprawdę jest niedużo. I trzeba sobie uzmysłwić, że 100g ziemniaków, to jest naprawdę ziemniaczek. Natomiast jeśli już zdajemy sobie sprawę z tego - mniej więcej, tak na oko, jesteśmy w stanie *oszacować* - że założmy cztery łyżki płatków, czy pięć łyżek płatków owsianych to jest około 200 kalorii, no to super. Natomiast jest jeszcze jedna taka szkoła, jakby może że nie liczenia kalorii, tyle *komponowania posiłków* - to jest taka *harwardzka szkoła*, gdzie *dzielimy talerz na cztery równe części*, tam zależy od interpretacji albo na cztery albo na trzy równe części i wtedy mamy jedną

czwartą to są *produkty węglowodanowe*, jedną czwartą to są *produkty białkowe*, jedną czwartą to są *warzywa surowe* i jedna czwarta to są *warzywa gotowane*. I tam jeszcze jest taka adnotacja, że są *dwa rozmiary talerzy*, że ten taki obiadowy to jest taki duży talerz, natomiast na śniadanie i kolację to są takie mniejsze talerze, ale też w podobny sposób, żeby to dzielić. W gruncie rzeczy to jest bardzo fajna i *niezawodna metoda*, bo mamy *pół talerza warzyw* i to chodzi o takie warzywa, które mają tą gęstość kaloryczną niską, natomiast dużą objętość, czyli głównie to są właśnie zielone warzywa, jakies pomidory i tak dalej. Natomiast z drugiej strony mamy produkty węglowodanowe – tylko jedną czwartą - i jedną czwartą produktów białkowych. No i moim zdaniem to jest *świetna metoda*, żeby sobie tak to podzielić i zacząć wprowadzać to zdrowe odżywianie takimi *małymi krokami*. No, bo na to jest każdy w stanie sobie pozwolić, bez wagi, bez męczenia się i tak dalej.

**M: Ciekawe właśnie co mówisz o tej *harwardzkiej metodzie* dzielenia talerza na cztery – to, że pół talerza wypełnimy niskokalorycznymi warzywami, już powoduje, że w praktyce mamy mniejsze szanse zjeść za dużo.**

G: Tak, zdecydowanie. I jakby to jest dla mnie na przykład też fajna metoda, żeby *najpierw zjeść te warzywa*, a później dopiero zacząć jeść te produkty białkowe. A te *produkty węglowodanowe*, które zazwyczaj są najbardziej kaloryczne, *dopiero na końcu* i zjeść ich tylko tyle, na ile mam miejsca. Żeby potem jakby nie zaczynać od tych takich rzeczy *wysokokalorycznych*, czyli na przykład nie dojeść warzyw, tylko *pierwszeństwo mają warzywa*.

**M: Dobrze. Czasami są sytuacje takie, że po prostu masz ochotę na coś bardzo słodkiego. Wspomniałaś, że Twoim sposobem jest na przykład wypicie posłodzonej herbaty lub kawy, bo tam jest w praktyce mniej cukru niż w innych słodyczach. Ale gdy rzeczywiście chcesz zjeść coś słodkiego i nie jest to kawa lub herbata, to w którym momencie możesz to zjeść bez wyrzutów sumienia?**

G: Zazwyczaj jest to *podczas* lub *tuż po aktywności fizycznej*. I to jest w ogóle jakby... może nie, że polecane - bo oczywiście nie polecam słodyczy - ale nic się wtedy złego nie stanie, jak zjemy kawałek ciasteczka założmy po jakimś *cięższym treningu*. Dlatego że podczas wysiłku my spalamy zasoby *glikogenu* w organizmie, no i należy je uzupełnić, po to żeby się *szybciej zregenerować*, żeby te mięśnie były odżywione, więc w tym momencie jest to dobre rozwiązanie. Dlatego często na przykład widzi się *na siłowni*, czy na przykład ja też to stosuje, że na przykład *podczas długiego wysiłku na rowerze*, to zatrzymujemy się gdzieś z moją grupą i idziemy na lody albo coś takiego. To

jest ten moment, kiedy możemy te lody zjeść i wiemy, że one absolutnie nam krzywdy nie zrobią. Więc jeśli już mamy ochotę na coś słodkiego, jeżeli jesteśmy takimi osobami, które lubią sobie te słodczyce zjeść, to polecam wtedy *po treningu* je zjeść. Ale wtedy trzeba uważać, żeby nie zjeść słodczy po treningu, potem wróci się do domu i na przykład zjeść takiego *sytego posiłku*. No, bo już trochę tych kalorii tam wepchnęliśmy w siebie, więc trzeba to jakby też rozważyć zrobić. Ale jeżeli chcemy zjeść coś słodkiego, to polecam właśnie po takiej bardziej *intensywnej aktywności*.

**M: Ja tu dopowiem, bo to dla słuchaczy może się wydawać nie intuicyjne, że te słodczyce jemy – incydentalnie, od razu powiem - po treningu. Chodzi o to, że mięśnie potrzebują energii i właśnie to jest *cukier, glikogen* i on jest gromadzony albo w wątrobie albo właśnie też w włóknach mięśniowych i podczas treningu jest on *spalany*. I po treningu w mięśniach jest tego *glikogenu* mało i gdy spożyjemy *węglowodany*, to one szybko dostają się *do krwi* i w formie *glikogenu* są uzupełniane właśnie w mięśniach. Ale jak już uzupełnimy w mięśniach, no to potem organizm przetwarza je już *na tłuszcz*. Więc tak jak mówisz - nie należy przesadzić z tą *ilością* tych węglowodanów. Ale czasem mamy takie inne jeszcze zachcianki na słodkości - na przykład po treningu chcielibyśmy wypić puszkę słodkiego napoju. Jak się przekonać, że to nie jest dobry pomysł?**

G: To prosta sprawa - zważmy ile waży *łyżeczka cukru*, a następnie zobaczmy na *puszce Coli* czy *Pepsi* czy innego napoju, ile ma w sobie gramów cukru - to bardzo uzmysławia ile to jest. Dlatego że łyżeczka cukru waży 5 g, a czasem w napojach gazowanych, w *małej puszcze*, tych łyżeczek jest przykładowo *dwanaście*. A taką puszkę jesteśmy w stanie wciągnąć - tak w ogóle nie myśląc o tym, po prostu - pijąc ją sobie 30 sekund, w minutę. Dwanaście łyżeczek cukru. To ja proponuję usiąść i zjeść te dwanaście łyżeczek cukru.

**M: Czyli o ile dobrze zrozumiałem, to sobie wyobrażasz ten cukier, który znajduje się w tej puszcze i widząc ilość tego cukru, stwierdzasz, że to nie, że to po prostu tego nie chcesz, tak?**

G: Tak. Jak sobie *uzmysłowię* - nawet jak już bardzo mam ochotę na coś takiego słodkiego - jak sobie pomyślę, że to jest równoważne *dwunastom łyżeczkom cukru*, to aż się odechciewa.

**M: No dobrze. Ale odchudzamy się lub budujemy masę mięśniową i chcielibyśmy śledzić postępy jak nam idzie. Jak często to robić albo jak tego nie robić?**

G: No, ja osobiście proponuję, żeby *nie ważyć się absolutnie codziennie*. Bo waga każdego dnia różni się od tego co *zjedliśmy* poprzedniego dnia, ile wody *wypiliśmy* poprzedniego dnia, czy ważmy się *na czczo*, czy zapomnieliśmy zważyć się na czczo i ważymy się po śniadaniu, wieczorem. No ja osobiście ważę się *raz na miesiąc* i tam raz na miesiąc bardziej przywiązuję uwagę do *pomiarów swojego ciała*, niż do wagi. Bo waga to są tylko cyfry i w gruncie rzeczy bardzo mnie cieszy, jak trochę *rośnie*, a wymiary mojego ciała *maleją*, bo to znaczy, że *przybieram na mięśniach*. No natomiast jeszcze ważne jest to, co mi się zdarzało jak się odchudzałam i to właśnie były takie moje... to jakby łamało tą moją dietę i powodowało, że zupełnie już *miałam dość* i nie chciałam się odchudzać i uznałam, że to nie ma sensu. Bo na przykład jak wychodziłam... do tej pory jak *wychodzę ze znajomymi*, troszeczkę się tam człowiek pobawi i straci kontrolę - może nie że straci kontrolę, ale wypije sobie kilka piwek czy zje jakieś tam *przekąski*, bo to zaraz zaostrza apetyt, jeszcze tego *kebaba* o drugiej w nocy się zje, wracając do domu. Kolejnego dnia wstajemy, oczywiście *wyrzuty sumienia*, że jak to możliwe tyle kalorii w samych *drinkach i piwie*, jeszcze te przekąski i co gorsza później jeszcze ten kebab, to wchodzimy na wagę i tam dramat - po prostu *5 kilo więcej*. No jakby wtedy to mnie szokowało i powodowało, że: nie, koniec z tą dietą, idę zjeść „Festiwal Pizzy” i nigdy więcej do tego nie wrócę, bo to nie ma sensu, nic to mi nie daje, przecież przytyłam 5 kilo w pół dnia. A prawda jest taka, że *alkohol, ilość płynów* wypitych poprzedniego dnia, jeszcze do tego po alkoholu człowiek jest taki *napuchnięty* - i żebyśmy siebie *nie karali za to*. Tylko kolejnego dnia wstańmy, będziemy się czuć podle i psychicznie, bo poprzedniego dnia poszaleliśmy, i fizycznie, bo ten tak zwany *kac* nas może dopaść, ale nawet jak zawalimy tą dietę, na trzeźwo po prostu mamy taką ochotę, to kolejnego dnia wstańmy *jakby nic się nie stało* - nadal jemy śniadanie, jemy *zdrowe śniadanie*, jemy zdrowe produkty i po prostu zapominamy o tamtym. Mamy nauczkę, żeby więcej tak nie robić. Ale nie uważajmy, że jakieś tam *odstępstwo od diety*, raz, drugi może wszystko *zaprzepaścić* - bo nie zaprzepaści wszystkiego, może troszeczkę *spowolnić* nasze efekty. Natomiast nie karajmy się za to, nie obwiniajmy i idźmy dalej. Jakby *nie poddawajmy się* przez to, że raz nam się nie udało, bo byliśmy u koleżanki na urodzinach i zaszałeliśmy. Odczekać, za dwa tygodnie się zważyć trzymając dietę i zapewniam, że nie będzie tak, że *nagle przytyjemy 10 kilo* przez to, że jednego weekendu troszeczkę więcej zjedliśmy.

**M: Bardzo dobrze, że to powiedziałaś, bo wszyscy jesteśmy tylko ludźmi i mamy jakieś sytuacje, które w jakiś sposób nas popychają w jakimś kierunku albo jakieś dni troszeczkę słabsze i zdecydowanie nie należy się wtedy za to karać, bo to jest prosta droga po prostu do nikąd. Tylko tak jak powiedziałaś - wstać rano i normalnie zacząć zdrowo dzień. A jeśli chodzi o te *wahania wagi*, to jeszcze na przykład u kobiet one są związane z *cyklem menstruacyjnym*,**

waga może się z tygodnia na tydzień bardzo mocno różnić z uwagi na *ilość wody*, która jest tam przechowywana w organizmie.

G: Dokładnie. Ja na przykład miałam kiedyś takie doświadczenie - wstałam rano, zważyłam się, poszłam na trening, *biegałam przez godzinę*, wróciłam, ponownie się zważyłam i była różnica - to minęło półtorej godziny - *różnica ponad 3 kilo*. W sensie jak bardzo niewiarygodne to jest. Jakbym się zważyła przed bieganiem jednego dnia, a drugiego dnia po bieganiu, to bym uznała, że cud się stał - *schudłam 4 kilo*. A tak naprawdę to *kwestia wody*, wszystkiego tak naprawdę.

**M: Dobrze. Powiedziałaś już o treningu, że trenujesz triathlon, więc mówiłaś na początku, że tych treningów może być nawet cztery godziny dziennie. Jak się motywujesz do takich treningów, no intensywnych?**

G: Teraz to jest *mój styl życia*, ja to kocham i nie mogę się doczekać na każdy kolejny trening - im jest cięższy, tym jest lepiej. Śmieję się, że to taki mój mały narkotyk już teraz, że uzależnienie. Natomiast na początku było mi *bardzo ciężko*, no bo jak każda osoba z większą masą ciała a to *się wstydziłam* pójść na siłownię, a to *nie chciało mi się*, no bo ciężko mi było. *Nie lubiłam biegać*, bo się męczyłam, bo przebiegnięcie tam 200 metrów dla mnie to była *zadyszka*, no i zaczęłam chodzić *na siłownię*. Natomiast sobie postawiłam taką zasadę, że nie będę robić czegoś takiego jak często słyszę wśród ludzi, że: dzisiaj poszłam na *długi trening*, na długi spacer, to już należy mi się *ciasteczko* - no bo byłam na długim spacerze. Jakby zadbajmy o to, żeby *trzy godziny* załóżmy w tygodniu spędzić na tym treningu - może nie treningu - *aktywności fizycznej*, ale takiej prawdziwej tej aktywności. W sensie pójdźmy na tą *siłownię*, pójdźmy *pobiegać* - albo nawet nie biegać, tylko taki *marszobieg*, potruczać - po to, żeby też wprowadzić do naszego organizmu, to znaczy do naszego stylu życia taką regułę, że *trzy godziny w tygodniu poświęcam na sport*. Na przykład nie że trzy godziny w tygodniu poświęcam na sport, bo *godzinę idę na piechotę* na basen, idę godzinę pływać i potem wracam godzinę z basenu, tylko trzy razy w tygodniu jestem na godzinę na basenie. Już pomijając tą *aktywność około treningową*, która też jest super i generalnie polecam wszystkim. Natomiast jakby to jest tak, żeby wprowadzić jakąś taką *regułę do naszego życia*, że załóżmy w poniedziałki, środy, piątki rano przed pracą idę na trening i *nie ma opcji*, żeby coś się stało. Po prostu w kalendarz w pracy wbijam sobie, że jestem od godziny dziewiątej nie od godziny ósmej, bo rano *mam trening*, dziękuję. I to jest *moja świętość*. Jakby żeby sobie zaplanować, że nie widuję się ze znajomymi w poniedziałki po pracy, bo w poniedziałki po pracy o godzinie osiemnastej *mam zajęcia*. Koniec. To jest to co mi pomogło. A teraz to jest dla mnie *największa przyjemność życia* i po

prostu czekam z niecierpliwością na każdy kolejny trening i tam sprawdzam co mi trener rozpisuje i aż się cieszę.

**M: No, brawo. To wracając do Twoich początków - rozumiem, że Tobie pomagało *wpisywanie w kalendarz*, że to jest Twój czas na trening, a druga rzecz to nie szukanie wymówek, że spacer na siłownię już jest treningiem, tylko treningiem jest faktycznie ta aktywność, którą tam już pod okiem trenera prowadzącego wykonujesz.**

G: Tak, tak. Bo takie *wymówki*, to można sobie zawsze znaleźć, że: no dzisiaj byłam na zakupach spożywczych i *się zmęczyłam*, bo łąziłam po centrum handlowym tyle czasu, no to już nie będę iść dzisiaj na siłownię, no bo przecież tyle się nachodziłam. No ale tak i tak pewnie bym się nachodziła, jakbym *poszła na trening*, to bym jeszcze może też trochę czasu poświęciła sobie. To też jakby trening jest fajną sprawą, jeśli chodzi o *psychikę*, dlatego że wtedy zazwyczaj na treningu *poświęcamy się sobie* - nie mamy telefonu, nie mamy Internetu, tysiąca rozpraszaczy. Polecam też *nie bieganie w słuchawkach* i tak jakby skupić się na sobie, odpocząć chwilę. Naprawdę. Przed pracą - potem jesteśmy *oazą spokoju*.

**M: To jest taki czas dla Ciebie, żeby się wyciszyć.**

G: Dokładnie tak.

**M: A jak już jesteśmy na siłowni, to czego nie robić - szczególnie na początku, gdy zaczynamy trenować?**

G: No, ja na przykład chodziłam na siłownię taką - miałam o tyle szczęście, że niedaleko mojego miejsca zamieszkania, *na Powiślu*, była taka super siłownia, gdzie wszyscy byli dla siebie jak *jedna wielka rodzina*. Taka mała siłownia, nie tak jak wszystkie *sieciówki*. Natomiast jak potem się przeprowadziłam *na Żoliborz*, to teraz już chodzę do takiej siłowni dużej *sieciówki*. No i staram się *nie zwracać uwagi* na ludzi dookoła mnie - w sensie, to jest bardzo *krępujące* czasem, bo cały czas chodzę na siłownię chyba w tych samych szortach od liceum, a wokół mnie chodzą ludzie wyglądający jak *modele Calvina Kleina*. Naprawdę jest to czasem *krępujące*. Ale nie przejmujemy się tym, *jesteśmy tam dla siebie*. Jeśli chodzimy na bieżni z tempem sześć na godzinę, a pani obok nas w pełnym makijażu, nie pocąc się, pachnąc cudownie, biegnie pod górę 20 km na godzinę - po prostu nie patrzymy się w jej stronę. To nas może tak *zniechęcić* - jak to możliwe, że ja się tak męczę i

poce, jak tutaj ktoś obok nas jest takim atletą, tak świetnie wygląda, jeszcze jest umalowany i ma jeszcze świetne poczucie humoru, a my się męczymy, ledwie co wykonując jakąkolwiek aktywność. Więc jakby nie wstydzić się, *robimy to dla siebie* i skupmy się na tym, żeby to robić dla siebie, a nie żeby zaimponować komuś z boku. I jakby *początki są ciężkie* - wiadomo trzeba dopiero rozpocząć swoją przygodę, ale warto. Warto i jakby najważniejsze jest to, że my to *robimy dla siebie* - założyć sobie słuchawki na uszy, swoją muzykę, podcast jakiś, audycję i nie rozglądać się. Robimy co trzeba, koniec. I naprawdę, nie sugerować się tym, co wszyscy robią dookoła.

**M: Tak jak mówisz - jesteśmy tam dla siebie i nie ma co się rozpraszać i porównywać do osób. Bo tak naprawdę my widzimy efekt końcowy, nie wiemy ile lat, godzin, ile litrów potu ta osoba przelała, żeby osiągnąć efekt, który teraz widzimy.**

G: Dokładnie. Albo jak wyglądała przed. Bo na przykład może się okazać, że ta pani, która biega obok nas *zawsze była szczupła*, bo od podstawówki biegała w *biegach przełajowych*. Jakby może miała zupełnie inny start i ciężko jest ocenić. Więc jakby nie sugerujmy się, bo to jest *nasze życie*, tylko i wyłącznie.

**M: Dokładnie. A teraz przenieśmy się z siłowni do naszej kuchni. Gdy zmieniamy sposób odżywiania, gdy chcemy wprowadzić zdrowsze produkty lub zmienić tak nasz jadłospis, żeby zrzucić wagę, to czego nie robić - jakich błędów nie popełniać, żeby po prostu było nam łatwiej?**

G: To po pierwsze wyrzucić wszystkie - to znaczy może nie wyrzucić, pozbyć się, bo też nie jestem za wyrzucaniem jedzenia - ale pozbyć się wszystkich takich *kuszących przekąsek* na przykład z *blatów w kuchni*. W momencie, w którym na blacie w kuchni leży ciasteczko albo czekoladki, nawet nie zauważymy kiedy ich tam nie będzie, a będą w naszym brzuchu. Więc to polecam jakby usunąć z domu albo z *widocznych miejsc*, jak reszta domowników lubi sobie coś tam podjadać takie typowe rzeczy, które mogą spowodować, że złamiemy naszą dietę, takich kusicieli cichych. Druga rzecz, która osobiście jak ja to wyeliminowałam, to było mi znacznie łatwiej - przestałam *przeglądać jedzenie*. Osobiście uwielbiam jeść, doceniam dobrą kuchnię, no ale ciągle przeglądanie czy to na *Instagramie*: o tutaj jakiś *nowy przepis* albo: o ta *restauracja ma nowe menu*, zobaczymy co jest, to powoduje, że ciągle *myślimy o tym jedzeniu*, ciągle myślimy o tym, co będziemy jeść, co zjemy. To powoduje, że jakby cały czas w naszej głowie jest te jedzenie, no i ciągle o tym myślimy i to powoduje, że jesteśmy *coraz bardziej głodni*. No i też bardzo ważna uwaga ode mnie - żeby *nie*

wypić swojego obiadu, że tak powiem. Dlatego, że to się wiąże z tymi wszystkimi dietami, cudownymi *dietami koktajlowymi*, że będziemy pić sobie *smoothie* na śniadanie, potem będziemy jeść kanapeczkę, pół kromki chleba żytniego i potem znowu *smoothie*. No tylko, że *smoothie* *traktujemy jako posiłek* a nie jako napój, bo napojem jest woda, herbata, kawa. Natomiast *smoothie* - jak się do niego wpakuje dwa banany, masło orzechowe, mleko migdałowe i truskawki, to może mieć i z 600 *kalorii*, więc to może być pokroju bardzo konkretnego obiadu. Więc też na to warto uważać. Albo na przykład na soczki - bo taki *soczek świeży*, super zdrowy z jarmużu i pomarańczy może mieć 250 *kalorii*. To jest właśnie też ważne, żeby nie wypijać swoich *kalorii*, bo to są zupełnie takie puste, które nawet nie poczuujemy, kiedy to zjedliśmy.

**M: To takie trzy punkty sobie zapisałem - pozbyć się cichych kusicieli z blatu, żeby nie nęciły i nie kusiły nas, żeby je zjeść, czyli jakieś przekąski i tak dalej powinny być pochowane albo najlepiej, żeby znikły z domu. Drugi punkt to przestać przeglądać jedzenie, czyli menu restauracji czy jakieś przepisy nowe, bo to po prostu pobudza apetyt i powoduje, że chcemy jeść. No i trzecia rzecz - zwracać uwagę na te zdrowe dania typu *smoothie* lub *koktajle*, bo one też mają w sobie *kalorie* i żeby jak już je wypijemy, to żeby je potraktować jako pełnowartościowy posiłek, a nie jako jakiś starter przed obiadem. Dobrze. A powiedz, skąd czerpać wiedzę i jak się motywować do zmiany sposobu odżywiania? Jak to było w Twoim przypadku?**

G: Ja dużo *podglądałam ludzi*. Najpierw zaczęłam oglądać *filmiki na YouTube* o tematyce takiej *dietetyczno-sportowej*. No i tam bardzo dużo jest takich kanałów, nawet na *polskim YouTube*, o takiej tematyce - już niektóre te kanały są bardzo takie można powiedzieć zaawansowane, taką tematyką na przykład makroskładników rozdzielenia, kiedy, jak jeść i tak dalej. Natomiast są też tak zwane - i to głównie też w tej części *YouTube*, w którym są *kanały amerykańskie* - jest *vlog* i *FoodBook'i* i tak dalej, czyli ludzie nagrywają takie krótkie *filmiki, co jedzą w ciągu dnia*. I to w gruncie rzeczy z jednej strony może się wydawać głupie, po co to oglądać, natomiast z drugiej strony na przykład mamy, że cały dzień jedzenia - 1800 *kalorii* - *wegański taki FoodBook*. I wtedy widzimy co dziewczyna, która je 1800 *kalorii*, je na śniadanie, obiad, kolację, przekąskę i tak dalej i tak dalej. To po pierwsze może być dla nas fajną *inspiracją*, bo tam często też umieszczają fajne przepisy, po drugie, zdajemy sobie sprawę z tego, *ile to 1800 kalorii*, że to wcale nie jest aż tak ekstremalnie dużo, jak nam się wydaje, albo super mało. No i z takich kanałów na *YouTube* polskim, który polecam, to „*Motywator Dietetyczny*”. To jest taki koleś, który zagłębia się bardzo już w takie tematy można powiedzieć szczegółowe, bo tam i *oczyszczanie jelit i całego organizmu*. Bardzo



polecam. W ogóle ma podcasty i też swoją stronę. Kolejnym ciekawym kanałem na YouTube polskim jest *Anna Sudol* - nie wiem czy dobrze wymawiam nazwisko - to jest taka pani, która jest na *diecie wegańskiej* i ma chyba dwuletnie, czy teraz więcej, córeczkę i też ta córeczka jest na diecie wegańskiej. I ona bardzo często pokazuje na przykład a to co kupiła wegańskiego w Lidlu, a to co jej *wegański dwulatek* i tak dalej, więc generalnie bardzo polecam. Jeśli chodzi o takie fajne też wywiady, no to jest *doktor Damian Parol*. Nie wiem czy kojarzysz? To jest weganin, który zajmuje się *sportami sylwetkowymi*.

**M: Tak, Damiana kojarzę. Nawet był gościem mojego podcastu.**

G: A, no to widzisz, to na pewno słuchałam. Jeszcze jest taki podcast „*RunForest Podcast*” i oni tam zaprosili takiego pana *Ryszarda Szula*, który ma świetne podejście do sportu. Generalnie każdemu polecam. Jeśli znajdę gdzieś ten *link*, to może Ci podeślę albo jeśli jest ktoś zainteresowany, to ja się do niego odezwę, to dokładny link do tego wywiadu znajdę. Ale pan ma tak niesamowite podejście do sportu i takie zdrowe, racjonalne podejście - naprawdę warto posłuchać jego.

**M: Podeślij linka, to podlinkujemy do podcastu.**

G: Jest naprawdę świetny. No i jest jeszcze pełno... na przykład *Mateusz Donajski* na YouTube - on się zajmuje *sportami walki*, ale też ma takie fajne podejście na temat diety. „*Lepszy Niż Wczoraj*” - to jest taki koleś, który jest *triatlonistą* i jest *weganinem*, i właśnie bardzo dużo opowiada o tym, jak to dieta wegańska wcale nie powoduje, że on się czuje *niedożywionym triatlonistą*. On jest na dystansach tych takich pełnych, długich. Teraz czytam też książkę o wegańskim ultra maratończyku *Scocie Jurku* - „*Jedz i biegaj*”. Świetna książka o właśnie o tym jak on kiedyś jadł, a jak teraz je i jak czuje się w ogóle innym człowiekiem. Więc to polecam.

**M: No, brawo - dużo materiałów. I powiedz, czy Ty regularnie oglądasz te kanały, czy to było tak, że na początku jak zaczynałaś swoją zmianę w odżywianiu i chudłaś, motywowałaś się i teraz już jakby trochę z takim rozpędem? Czy jakby musisz wracać do tego, żeby podtrzymywać tą swoją motywację?**

G: Motywacyjnie teraz już nie mam problemów, bo widzę *ile mi to dało* i o ile się lepiej czuję, ile moje *wyniki sportowe* się poprawiły w momencie, w którym moja dieta jest bardziej bogata w warzywa i właśnie jest wegańska. Natomiast to jest taka tematyka, która mnie *niesamowicie*

*interesuje*, więc cały czas staram się być na bieżąco - czytam, oglądam, słucham. Bo to jest coś co po prostu lubię, to jest moje takie zainteresowanie. Gdybym teraz miała wybrać *inny kierunek studiów* niż fizyka, którą skończyłam, to bym chyba poszła na *dietetykę*, bo naprawdę to jest dla mnie niesamowicie interesujące.

**M: Przeszłaś już naprawdę bardzo długą drogę, jeśli chodzi właśnie o zrzucanie wagi i treningi sportowe. Powiedz, jak wygląda teraz Twój taki typowy jadłospis dzienny?**

G: Jako że trenuję sześć dni w tygodniu, to może skupię się na takim *dniu treningowym*. Rano wstaję tak *przed szóstą*, po to żeby też przed treningiem *się obudzić*, a nie tak od razu w szale wyjść. Zazwyczaj ja nie jem śniadań w domu, tylko ja *śniadanie jem dopiero w pracy*, na spokojnie. A w domu jem takie *drugie śniadanie*, na *pierwsze śniadanie* - czyli pół *grejpfruta*, dwa *wafle ryżowe z masłem orzechowym* albo *seler z humusem* i do tego *sok jabłkowy* ze sproszkowanym *burakiem*. Później idę na trening, zazwyczaj jak rano to jest *basen*. Po basenie - i właśnie to jest to, że jem wtedy coś słodkiego, czego normalnie nie jem, czyli to są *banany* - i właśnie po treningu od razu zjadam banana, po to żeby uzupełnić ten *glikogen* i żeby szybciej się zregenerować. Idę do pracy, w pracy dopiero jak *z głodem*, rozsiadę się, zrobię sobie kawę i na spokojnie mam czas, to *około dziesiątej* zazwyczaj jem. I to właśnie są *cztery łyżki płatków owsianych z masłem orzechowym* albo z jakimiś *nasionami chia* i do tego albo *jogurt wegański* albo *jakiś owoc* - jabłko, grejpfrut, kiwi. Później *około trzynastej, czternastej* jem ze znajomymi z pracy *lunch*. I ja nie chodzę na lunch ani nie kupuję u *panów „Kanapek”*, tylko sobie *sama gotuję* - i zazwyczaj to jest jakaś *kasza, fasola i warzywa na patelni*, czyli absolutna podstawa. Jakby ja wychodzę z założenia, że w pracy *jemy obiad po to, żeby przeżyć*, a nie po to, żeby się rozkoszować. Dlatego też nie robię sobie jakis *wykwintnych* przepisów i nie skupiam się na tym, żeby mój obiad do pracy był nie wiem jak bardzo *wyrafinowanym* daniem, tylko wychodzę z założenia, że to ma być *proste w przygotowaniu*, ma być *świeże, dobrze smakować* czy na ciepło czy na zimno i ma być *sycące*. I później jak wychodzę, *tuż przed wyjściem z pracy*, staram się jeszcze coś zjeść i zazwyczaj jest to albo jakaś właśnie może *kanapka*, może jakieś *jabłko* albo jak jeszcze *coś mi zostanie z obiadu*, bo nie dojem, to zazwyczaj zjadam, po to żeby jak wrócę do domu - mimo, że pracuję dość blisko, bo to jest jakieś 40 minut mam do domu, od drzwi do drzwi - to żeby nie być głodna, nie wpaść do domu i nie zacząć po prostu wyjadać rzeczy *kompulsywnie* z lodówki, bo tylko jestem głodna. Tylko przyjść do domu, zrobić sobie *kompletny posiłek* i dopiero usiąść do takiej *wczesnej kolacji* *około tej dziewiętnastej* i na spokojnie ją zjeść. I to jest też jakby taka złota porada ode mnie - żeby *tuż przed wyjściem z pracy*, tak pół godzinki przed, coś sobie *jeszcze zjeść*, żeby jak wróci się do domu, to żeby nie rzucić

się na tą lodówkę wygłodniałym. No i tak to wygląda. Wieczorem zazwyczaj jeszcze ewentualnie coś oglądam w telewizji, to albo *jabłko* sobie pokroję, *grejpfruta*, ale to zależy. Staram się generalnie *od godziny dziewiętnastej*, już po tej wczesnej kolacji, nie jeść czegoś takiego ciężkiego. Po prostu potem mi się *slabo spi*. I tak wygląda praktycznie każdy mój dzień.

**M: Powiedziałaś, że trenujesz sześć razy w tygodniu. Tu w tym przykładowym dniu był basen. I to jest jedyny trening tego dnia, czy jeszcze coś robisz?**

G: Czasem mam *dwa treningi dziennie* i wtedy jak jest ten drugi trening dziennie, to on jest *po pracy*. I wtedy zazwyczaj zamiast zjeść tuż przed wyjściem z pracy to jabłko czy coś, to zazwyczaj jem *coś lekkostrawnego*, takiego *wyżej węglowodanowego*, czyli zazwyczaj *druga owsianka*, bo jakby to jest bardzo proste w przygotowaniu. Mam ze sobą zazwyczaj w pracy takie pudełko, czy tam *opakowanie z płatkami*, zalewam je wrzątkiem, dorzucam sobie załóżmy *banana* i posiłek gotowy, praktycznie bez żadnego problemu. Albo sobie w domu zalewam *dzień wcześniej* wodą czy *mlekiem kokosowym*, jeśli mam taką ochotę, z jakimiś *nasionami chia* i biorę w pudełku do pracy. I po sprawie. I wtedy zazwyczaj jak mam drugi trening, no to właśnie wtedy jem sobie *coś większego* przed wyjściem z pracy, wracam do domu i wtedy właśnie taka większa kolacja.

**M: No, dobrze. A co robisz, gdy masz sytuację awaryjną taką, że coś się wydarzyło i pusta lodówka? Albo zupełnie nie miałaś czasu, bo zasnęłaś i pojechałaś do pracy bez obiadu - co wtedy robisz?**

G: Mam na tyle szczęście, że po drodze do pracy mam *piekarnię „Putka”* i to nie jest ze względu na to, że uważam, że ich pieczywo jest wyjątkowo lepsze od innych piekarni, tylko to jest chyba jedyna piekarnia, sieciówka taka, która ma *podaną kaloryczność* - bo oni kanapki przygotowują - mają podaną kaloryczność tych kanapek na stronie i to w taki przystępny, fajny sposób podaną i jest *dokładny skład* tych kanapek. Więc na przykład jak już nie mam absolutnie nic, to mają fajną *kanapkę z pastą wegańską* i wiem, że ona ma 280 kalorii, więc jakby to też pozwala mi mniej więcej *skalkulować*, co tam już zostało zjedzone, a co dopiero będzie. Bo w tych takich kanapkach kupnych, to naprawdę jedna kanapeczka na śniadanie może mieć *900 kalorii*, co jest już dla niektórych osób *połową zapotrzebowania kalorycznego*. A, i jeszcze druga piekarnia, to jest taka bardziej *bistro-piekarnia*, to gorąco polecam, oni też właśnie mają bardzo dużo kanapek i różnego rodzaju przekąsek, i oni też mają bardzo dokładnie podane wartości kaloryczne. No jak już sytuacja jest na tyle ciężka, że już nawet do piekarni nie uda mi się zająć, to w jakiś takich: *Żabce*, *Fresh'u* czy

jakiejs innej sieciówce, to zawsze *zupy* są dobrym wyborem - zazwyczaj tam są te takie *gotowe, jednodniowe zupy*. Jakieś *owoce*. Teraz można kupić takie *kubeczki z owsiankami* i te owsianki są bardzo fajne, jakieś tam z *mango*, w ogóle z *espresso* - jakieś takie super. *Bulka i humus* - też świetne rozwiązanie. Albo jakieś *wafle ryżowe i humus*. Można się najeść, może nie będzie to nie wiem jak przepyszne jedzenie, ale się przeżyje. To też właśnie o to chodzi, że w pracy jemy po to, żeby się najeść, a nie po to, żeby się rozkoszować. Żeby zrobić sobie dobrą kolację, to możemy ją zrobić w domu albo w weekend zjeść dobry obiad. Fajnym rozwiązaniem dla mnie są *orzeszki*, to znaczy wszelkiego rodzaju *miksy orzechów, mieszanki studenckie*. Tylko staram się wybierać te w *małych paczkach*, takich policzonych, 40 gramowych na przykład, bo jak sobie myślę, że jakbym kupiła takie 100 g takich orzechów, to bym przy komputerze w pracy, to bez problemu - 100 g orzeszków, takiej mieszanki studenckiej. A takie 100 g mieszanki studenckiej ma z 500 *kalorii*, a to wpadnie nawet niepostrzeżenie. Pod biurem mamy też kilka takich *kantin* i wtedy zazwyczaj biorę sobie *zupę* i takie *surówki na wagę*, zazwyczaj staram się wybierać te *bez sosów*. Jak już nawet nie chce mi się wychodzić, nie mam czasu, to przychodzi do nas do biura *pan „Kanapka”*, czy tam jakiś inny pan z kanapkami, to zawsze wtedy albo wybieram *zupę* - tylko staram się, żeby ona nie była... właśnie zdradliwe są *kremy z warzyw*, bo zazwyczaj się zabiela *śmietaną*, więc na to trzeba uważać - albo *salatki* sobie biorę, tylko że wtedy *odpuszczam sobie sos*, no bo w sałacie wiem co jest, natomiast w sosie nigdy nic nie wiadomo. W podróży albo też właśnie jak po drodze mam gdzieś, pod pracą, *stację benzynową*, to polecam chyba na *Orlenie* albo na *Shellu* w tym momencie już nawet można kupić *slupki warzyw* albo *owoce pokrojone, pełnoziarniste pieczywo* i takie *obiadowe zestawy* z podanymi makroskładnikami. No więc jedna firma, chyba *Sport Food*, która robi takie obiady i oni też je dostarczają do Żabek i do Fresh'y, gdzie obok jest dokładnie podane co to jest, *skład i dokładna kaloryczność*. I to jest w ogóle firma, która *catering dietetyczny* też chyba ma swój. I to jest fajna sprawa, bo w sumie widzimy: o 458 *kalorii* - biorę, biorę i tak dalej. Więc super. Chyba tyle z takich rad. No, generalnie *polecam zupy* - zupy zawsze są najlepszym wyborem.

**M: Dobrze. A zdarza Ci się czasem wyjść na miasto, zjeść jakąś kolację ze znajomymi?**

G: Tak, tak, bardzo często. Ja w ogóle uwielbiam właśnie się stołować po knajpach. I zawsze staram się w taki dzień, jak *wieczorem* idziemy gdzieś na miasto, to wtedy w *ciągu dnia* staram się troszeczkę bardziej *przyciąć te kalorie*. W stylu – po prostu biorę sobie *mniejsze pudełeczko* do pracy z obiadem albo coś takiego. Staram się jakoś tak to rozparcelować, żebym i poszła sobie do knajpy i żebym nie przesadziła z *kalorycznością*. No i z takich moich ulubionych, to są wszystkie *wegańskie knajpy*. I na przykład w Warszawie polecam „*Vege Miasto*” - nawet z samego punktu widzenia

takiego, że mają tam danie z *diety Raw* i z *postu Dąbrowskiej*, z tego co mi się wydaje. I jeszcze druga knajpa z postem Dąbrowskiej to jest „Leonardo Verde” – to jest niesamowita knajpa, to jest włoska restauracja z *wegańską pizzą* i do tego jeszcze mają tam w menu jakby dania z diety doktor Dąbrowskiej i diety Raw. Zazwyczaj wybieram jakieś takie miejsca z *sałatkami*. Na przykład w Warszawie taki „Rabarbar” jest, ewentualnie jakieś takie wegańskie sieciówki jak „Krowarzywa” - to już jest międzymiastowa i zawsze można poprosić tam, żeby spakowali nam to w *ramach sałatki*, a nie w bułce. Fajną sprawą jest to, że mają *podaną kaloryczność* na stronie, więc możemy zobaczyć, ile jaki burger ma kalorii. I to też jest fajne, bo możemy przenieść to do innych lokali z burgerami wegańskimi - jeśli tutaj na przykład taki *burger z kotлетem z kaszy jaglanej* ma 900 kalorii, no to pewnie gdzieś indziej ma podobnie, więc to też nam pozwala na takie oszacowanie. „Falla” - to jest taka miejscówka z różnego rodzaju wegańskimi daniami i też oni są już w *Poznaniu*, w *Warszawie* i chyba gdzieś jeszcze będą się roznosić i mają przepyszne jedzenie, super fajne. I właśnie jest w porządku, bo nie ma takich tłustych *falafeli*, tylko zazwyczaj jest pełno warzyw. No i „Salad Story” - jak już gdzieś jestem w biegu i czegoś potrzebuję takiego większego, no to biorę sobie małą sałatkę z „Salad Story”. Ale tutaj trickiem jest sałatka, tutaj *największą kaloryczność mają sosy* - bo tam jest taki jeden przepyszny *sos fistaszkowy*, który chyba w dużej porcji, którą można wypić, bo jest tak przepyszny, chyba ma z *450 kalorii*. Więc warto na to zwrócić uwagę.

**M: Mnóstwo, mnóstwo wartościowej wiedzy i sprawdzonych miejscówek. Na pewno nie jedna osoba skorzysta. Natomiast kolejny raz mnie zastanowiło to, że zwracasz dużą wagę właśnie na kaloryczność tych różnych potraw. I zastanawiam się z czego to wynika - z tego, że trenujesz i masz dokładnie rozpisaną dietę, ile kalorii masz danego dnia zjeść, czy może to wynika właśnie z tej obawy, żeby nie zjeść za dużo i nie przytyć?**

G: Myślę, że bardziej to drugie. Dlatego że w moim przypadku przy takiej *objętości treningowej* jaką ja mam, to w *zdrowych produktach wegańskich* ciężko jest wpakować w siebie założmy *3000 kalorii*. Myślę, że to jest bardziej takie dla mojej głowy - ja po prostu *lubię wiedzieć co jem*, lubię wiedzieć *ile to ma kalorii*. I po części też zdaję sobie sprawę z tego, że z kalorycznością też idzie *jakość tych produktów*, bo na przykład jeśli w takim burgerze wegańskim wiem, że jest tyle i tyle kalorii, to się mogę domyślić, że nie jest on *smażony na głębokim tłuszczu*, tylko założmy jest *pieczony*. No i też to jakby dla mojej głowy jest to dobre. Co prawda, niekoniecznie polecam. Moi znajomi nazywają to „*Kaloryczny Asperger*”, że ja znam praktycznie wartości kaloryczne dla każdego produktu. I to też osobiście uważam, że muszę nad tym popracować, bo to jest aż taka przesada. Natomiast warto jest zdawać sobie sprawę z tego, *co jemy* - że taka kanapka czy burger może mieć nawet *1000 ileś tam*

*kalorii*. Jak popijemy to załóżmy piwem, mamy *1300 kalorii*. I żeby potem nie zastanawiać się na przykład jak to się dzieje, że *nie mogę schudnąć* w momencie, w którym jem normalnie cały dzień, ale wieczorem przecież zamiast na kolację pójść, zjeść w domu sałatkę, zjadłam burgera. I przecież to tylko jeden burger - ile on może mieć kalorii? Z 400? Nie. Burger może i z *1000 kalorii*. Jakby warto sobie z tego *zdawać sprawę*, ale też oczywiście, żeby tak nie przesadzać. No ja wiem, że w moim przypadku, ze względu na to *ile lat już walczyłam ze swoją wagą*, to jakby trochę jest to wpisane w to. Ale cały czas staram się nad tym pracować i już w tym momencie mam już odinstalowane na telefonie wszystkie *aplikacje do liczenia kalorii* i uważam to za bardzo duży postęp.

**M: (śmiech) Dobrze. Tak jeszcze ciągnąc ten wątek praktyczny - bo powiedziałaś jak przetrwać, gdy nie będziesz miała obiadu. A jak przetrwać podróż zdrowo?**

G: No, to podróż jest zawsze dużym wyzwaniem, bo w najlepszym wypadku trafimy na *stację benzynową*, gdzie możemy te *wspomniane warzywa* czy też *pełnoziarniste pieczywo* dorwać. Natomiast w większości jest to *hot-dog* z sosem na *majonezie* lub *hamburger*. No, tutaj sytuacja jest bardzo ciężka, bo to nie warto. W sensie ja sobie tak wychodzę z założenia - czy te kalorie, które ma *hot-dog* z *wyrobu mięso podobnego* są warte, jakby *czy to się opłaca?* Moim zdaniem nie. Można zrobić sobie na przykład jakieś *smoothie* - no bo w drodze takie *smoothie* może być dobrym rozwiązaniem. Spakować sobie do *torebeczki strunowej 40 g orzechów*, pokroić sobie *owoce*. Nawet nie tak, żeby wyciągać pudełko, jeść widelcem kaszę z fasolą, tylko takie *przegryzki* - tylko mieć je przygotowane ze sobą. Zrobić sobie *kanapki* swoje. I zapewniam, że jeśli będziemy robić swoje kanapki, to na pewno będą mieć trzy razy mniej kalorii niż kanapka napchana majonezem ze stacji, mimo, że wydaje się, że też jest tylko kanapką. Proponuję właśnie brać ze sobą jakieś rzeczy. No te *orzechy* są super, bo orzechy sycą nas, mają dużo tłuszczu, więc *nas nasycą*, nie psują się, nie trzeba ich trzymać w lodówce, wystarczy albo kupić sobie paczkę gotowych na stacji benzynowej - nie wiem czy są dostępne - ale gotową oddzielną paczkę orzeszków albo sobie w domu kupić więcej i przesytać do torebki. I naprawdę, do tego *smoothie*, jabłka i *wafle ryżowe* i myślę, że można i z dziesięć godzin jechać i przeżyć.

**M: Tak rzeczywiście - smoothie, jest tyle rodzajów orzechów, że spokojnie można sobie je na zmianę brać i urozmaicać tą podróż. No, ale rzeczywiście do podróży można się przygotować, ale na przykład jak idziesz w odwiedzinach do swojej ulubionej cioci, to już niekoniecznie**

**pójdiesz z własnymi orzechami - no chyba że czasami. Ale czasami też ciocia będzie chciała Cię czymś poczęstować, niekoniecznie tym co byś chciała zjeść. I co wtedy robisz?**

G: No, wtedy to wszystkie diety idą precz. I pamiętajmy, że mimo wszystko nie możemy *być uzależnieni* i wyciągać na Wigilii własnego pudełka z ryżem i kurczakiem, tylko jesteśmy *nadal ludźmi*, musimy mieć te takie *social skills* na odpowiednim poziomie. No, tylko pamiętajmy o tym, że *pierwszy kawałek serniczka smakuje dokładnie tak samo jak trzeci czy piąty*. I to jest coś czym ja się kierowałam w te Święta i były to pierwsze Święta Bożego Narodzenia, kiedy *nie byłam przejeżdżona* stukrotnie, bo w jeden dzień miałam do odskocznia dwie Wigilie - u mnie i u moich teściów. I po prostu miałam takie: *jesz dla smaku*, bo tak i tak się najesz. W sensie - jeśli nam coś smakuje, to ok, weźmy sobie tą dokładkę, ale nie najadajmy się tak po korek. Właśnie ten pierwszy kawałek sernika na pewno *smakuje najlepiej*. To, że jest smaczny, to ok - było, zjedliśmy, był smaczny. To temat zamknięty. Natomiast jeśli weźmiemy drugi, trzeci, piąty, dziesiąty, to one *tak samo smakują*. No i nie warto jest *robić scen* przed rodziną, bliskimi czy znajomymi, że: wybacz, nie będę jeść twojego tłustego jedzenia, dlatego że jest tłuste. Tylko właśnie *wiedząc*, że jedziemy na taką imprezę, wiedząc że idziemy do takiej ciocie, to może po prostu zjedzmy *łżejsze śniadanie*, zjedzmy *łżejsze drugie śniadanie*, pójdźmy na ten *trening* i wtedy zjedzmy u ciocie tak, żebyśmy i my byli szczęśliwi i żeby ciocia się nie obraziła.

**M: Tak. Ja też jestem zdania takiego jak i Ty, że nie ma co *tak sztywno* i zawsze się trzymać tych reguł. Jesteśmy ludźmi i w szczególności jeżeli tutaj wchodzi w grę takie *więzi rodzinne*, a to się zdarza bardzo sporadycznie, to możemy sobie dać takie *przyzwolenie* i rzeczywiście pokosztować tych rzeczy niekoniecznie zdrowych. Natomiast tu ważną rzecz powiedziałaś, że ten pierwszy kawałek sernika - on smakuje najlepiej, a każdy kolejny już smakuje tak samo, więc może po tym pierwszym, drugim kawałku *wystarczy się zatrzymać*. I to jest najlepsza metoda, bo wtedy nie zjemy tego za dużo a jednocześnie osoba, która nas chciała ugościć, to nas ugości. Ja tu mam jeszcze taką jedną metodę, bo jeżeli ktoś - na przykład ciocia - częstuje mnie czymś czego nie chcę zjeść, to proponuję, że: może akurat sernika nie, ale czy mogłabyś mi teraz zrobić tą *pyszną owocową herbatę*, którą ostatnim razem mnie poczęstowałaś.**

G: O. To jest dobry patent, muszę wykorzystać (śmiej).

**M: No, dobrze. Małgosia, bardzo dziękuję za te mnóstwo praktycznej wiedzy. Gdyby ktoś z naszych słuchaczy chciał się z Tobą skontaktować, w jakiś sposób poradzić, wykorzystać Twoje doświadczenie - jak może to zrobić?**

G: Zapraszam do kontaktu ze mną pod *mailem* na *projekt.iron@protonmail.com*. A także na moim *Instagramie*, który dopiero raczkuje, bo nie mam czasu tego robić - *projekt.iron*. Bardzo chętnie zawsze udzielę pomocy. Po ostatnim podcaście nawet kilka osób się odezwało. I zawsze *chętnie porozmawiam, doradzę, wesprę*. Nawet jeśli *wstydzicie się* wyjść pobiegać, jesteście z *Warszawy* i nie macie takiego kopa, żeby ktoś z Waszych znajomych chciał z Wami wyjść. Ja jestem osobą, która *była na Waszym miejscu*, miałam 17 lat i ubierałam się na dziale „*Big is Beautiful*”, a studniówka była najgorszym dniem w moim życiu. Więc jakby jak nie ja, to kto inny? Więc gorąco *zapraszam*. I wiem jak bardzo to zmieniło moje życie i jak bardzo teraz jestem *innym człowiekiem*, też psychicznie, bo jestem po prostu *znacznie szczęśliwsza* i mam inne cele w życiu niż kiedyś. I wiem, że teraz mogę wszystko. Więc chciałabym, żeby inni ludzie też mogli tego doświadczyć, bo to jest chyba najfajniejsza rzecz jaka może być - jak jesteśmy po prostu *szczęśliwi*.

**M: Bardzo ładnie. Bardzo dziękuję za tą chęć pomocy. I gdyby nasi słuchacze mieli z tej naszej rozmowy zapamiętać tylko jedno zdanie, takie najważniejsze, to co by to było?**

G: To znaczy, w tym wszystkim pamiętajmy, że *to wszystko robimy dla siebie* - że ta dieta, że ten zdrowy styl życia. I żeby nie robić niczego *przeciw sobie*, nie zmuszać się, nie jeść niedobrych rzeczy, które nam nie smakują, bo ktoś nam każe. *Nie frustrować się* tym, że nie jesteśmy super szybcy i nie mamy efektów diety po miesiącu. Po prostu pamiętajmy, że to robimy wszystko dla siebie. I też *psychicznie* żebyśmy byli z tym wszystkim *szczęśliwi* i czuli się w tym wszystkim *komfortowo*.

**M: Tak. Czyli pamiętać, że robimy to dla siebie, nie zmuszać się, nie frustrować, jeżeli wyniki nie przychodzą tak szybko jak byśmy chcieli, tylko po prostu dobrze się z tym czuć i być w zgodzie ze sobą.**

G: Tak, dokładnie.

**M: Super. Bardzo dziękuję za rozmowę.**



G: Dzięki serdeczne.

Bardzo, bardzo dziękuję za wspólnie spędzony czas. Jeżeli ten odcinek Ci się podobał, wniósł Coś do Twojego życia, uważasz, że jest wartościowy to będę Ci bardzo wdzięczny za pozostawienie oceny w systemie iTunes – dzięki tym ocenom mój podcast jest lepiej widoczny w wyszukiwarce i łatwiej mogę docierać to tak wspaniałych słuchaczy jak Ty. Możesz też przesłać linka z tym podcastem osobie, która może być zainteresowana takimi treściami – kto wie, może właśnie dzięki Tobie zainspiruje się i zmieni swój tryb życia na zdrowszy?

To tyle na dzisiaj, pamiętaj o przesłaniu pomysłu na uczczenie 100ego odcinka podcastu i do usłyszenia w kolejnym podcaście.