SCHUDŁAM gdy skończyłam z dietami cud

Połowa Polek przynajmniej raz była na diecie, ale tylko nieliczne utrzymały szczupłą figurę. Oto te, którym się udało! Bez głodówek i wyrzeczeń. Gdy waga spadała, ich apetyt na życie rósł. Jak one to zrobiły? Tekst **Beata Rayzacher, Sylwia Monostori**

Magda Domżałowicz

(23 l.) z Warszawy schudła 35 kg. Po wielu dietach cud wybrała pomoc dietetyczki. Teraz je pięć posiłków dziennie i nie tyje.

Dzisiaj takie obietnice jak: „Jedz jajko, szpinak i pij zieloną kawę, a zrzucisz 7 kg w 7 dni" wydają się Magdzie śmieszne. Ale jeszcze nie tak dawno podobnie jak wiele kobiet ślepo wierzyła w diety cud. Nawet nie potrafi zliczyć, ile razy próbowała się odchudzać. Zaczęła tyć po śmierci ukochanej mamy. Miała wtedy 17 lat. W tym samym czasie rozstała się z największą miłością swojego życia, jak wtedy myślała o swoim chłopaku. Całe dnie leżała na kanapie i jadła fast foody lub kupowała gotowe dania w sklepie.

– W ciągu dwóch lat przytyłam 40 kg. Fatalnie czułam się sama ze sobą, więc wypróbowywałam diety z internetu, ale one tylko pogarszały sprawę – wspomina Magda.

Na drugim roku studiów prawniczych ważyła już prawie 100 kg. Miała przyjaciółki i znajomych, którym nie przeszkadzała jej tusza. Ale nadwaga przeszkadzała Magdzie w poznawaniu nowych ludzi, bo odbierała jej pewność siebie. – Za pulpecikiem, jakim byłam, mężczyźni nie oglądają się na ulicy. W kawiarni raczej też nie podchodzą. A gdyby nawet któryś podszedł, pewnie bym uciekła. Wstydziłam się swojego wyglądu – Magda macha ręką. Marzyła o wielkiej miłości. Ale zamiast jej szukać, oglądała komedie romantyczne i jadła.

Kiedy Magda patrzy na zdjęcia sprzed lat, mówi o sobie „pulpecik". Dziś wygląda zupełnie inaczej. Jest szczupła i uśmiechnięta. Wreszcie dobrze czuje się ze sobą.

Już się nie katuję głodówkami. One zawsze kończą się efektem jo-jo.

– Pamiętam, jak z przyjaciółką przeglądałyśmy zdjęcia ze wspólnego wyjazdu. Nagle ona bez ogródek powiedziała: „Musisz się wziąć za siebie" – wspomina Magda. – Wykrzyczałam jej, że odchudzałam się wiele razy i nic z tego nie wyszło. „Skoro sama nie możesz się z tym uporać, poszukaj pomocy fachowca", odparła przyjaciółka.

Te słowa utkwiły Magdzie w pamięci. Na forach znalazła mnóstwo pozytywnych komentarzy od osób, które zrzuciły kilogramy dzięki pomocy dietetyka. Postanowiła, że pójdzie tą drogą i zgłosiła się do Małgorzaty Różańskiej.

– Myślałam, że dostanę menu na każdy dzień i to będzie koniec spotkań – wspomina. – Ale z dietetyczką długo rozmawiałyśmy o moim stylu życia, o tym, czym się stresuję i co wtedy jem. „Odchudzanie nie potrwa tydzień czy miesiąc. Droga na skróty oznacza efekt jo-jo", usłyszałam. Trochę mnie to zniechęciło. Ale czy miała coś do stracenia oprócz kilogramów?

Magda zaczęła prowadzić dziennik żywieniowy. Zapisywane były w nim pomiary, ale też pochwały i nagany. Po miesiącu waga wskazywała 6 kg mniej. W ciągu dwóch lat stopniowo schudła 35 kg. Zmieniła styl życia. Chodzi na siłownię, biega, czego wcześniej nie robiła. Je pięć posiłków dziennie, chudo, smacznie i zdrowo. – Codziennie dokładnie planuję, co ugotuję. Jeśli wychodzę na cały dzień, mam ze sobą przekąskę przygotowaną w domu. Gdy zaczęłam tracić kilogramy, odkryłam, że mam w sobie siłę – Magda uśmiecha się. Jest wdzięczna przyjaciółce za ostre słowa. – Teraz, kiedy mnie odwiedza, słyszę: „Świetnie wyglądasz" – mówi Magda. Na ulicy czuje na sobie wzrok mężczyzn, ale wciąż brakuje jej śmiałości. – W sprawach damsko-męskich jestem dawnym pulpecikiem. Ale to się zmieni. Skoro schudłam, wszystko inne to bułka z masłem – mówi.

Karolina Gałek

(33 l.) z Wrocławia zrzuciła 40 kg. W ciężkich chwilach pomogła jej grupa wsparcia.

Karolina, podobnie jak Magda, zaczęła jeść bez opamiętania, kiedy zmarła jej mama. – Byłam wtedy w liceum. Wpadłam w depresję, a jedzenie pomagało mi uporać się z emocjami. W efekcie przytyłam 35 kg. Miałam rozregulowany metabolizm i nawet kiedy jadłam mniej, wciąż tyłam. To wpędzało mnie w jeszcze większą frustrację – przyznaje Karolina.

Kiedy poznała swojego męża, Marcina, ważyła 100 kg, a gdy stawała na ślubnym kobiercu, waga pokazywała 120 kg. Z przykrością wspomina moment, kiedy to po przysiędze małżeńskiej jej suknia pękła na plecach. – Mąż okrył mnie marynarką, starałam się obrócić całą sytuację w żart, ale nie było mi do śmiechu – wspomina Karolina. Uważa, że przez otyłość długo nie mogła zajść w ciążę. Udało się to, kiedy dzięki lekom schudła do 102 kg.

– Narodziny Tosi dały mi sporo do myślenia. Przestraszyłam się, że nie będę w stanie pobiec w parku za dzieckiem. A kiedyś pewnie córeczka będzie się wstydzić takiej grubej mamy – przyznaje Karolina. To był początek zmian. Sporo zaczęła czytać na temat odchudzania. – Doszłam do wniosku, że problem musiał być w mojej głowie i nastawieniu do jedzenia. Bo jak to możliwe, że stosowałam setki diet, miałam silną wolę i ciągle tyłam.

Karolina poszła więc po pomoc do psychologa. Terapia trwała rok. Specjalista pomógł jej dojść do ładu samej ze sobą. Skorzystała też ze specjalnego programu odchudzania on-line. Dostała opracowany dla niej cały plan odchudzania. Były w nim rozpisane menu i ćwiczenia.

– Moja dieta przede wszystkim miała pobudzić do pracy przemianę materii – tłumaczy Karolina.

Karolina uważa, że w odchudzaniu najważniejsza jest silna wola i determinacja. A nagroda jest bezcenna: zgrabna sylwetka i dobre samopoczucie.

Wierzyłam w modne diety. Chudłam, a potem tyłam. Problem tkwił w mojej głowie.

– Dostałam wsparcie dietetyka, psychologa i grupy odchudzających się osób, z którymi spotykałam się w sieci.

Kolejne miesiące były szaleńcze. Karolina zajmowała się malutką Tosią, a jednocześnie musiała znaleźć czas na ćwiczenia, przygotowywanie posiłków, odchudzanie. Ale była zdeterminowana. Bardzo dopingował ją mąż.

– Pamiętam, jak po 30 minutach jazdy na rowerku stacjonarnym padałam wycieńczona. Czasem z łezką w oku patrzyłam na słodkości w cukierni albo marzyłam o czymś kalorycznym. Ale nie poddawałam się – uśmiecha się Karolina. Gdy była o krok, by ulec pokusie, pomagały jej rozmowy on-line z kobietami, które też się odchudzały. – W grupach wsparcia jest ogromna siła. Bo kto cię lepiej zrozumie, jak nie inny grubas? Ale wysiłek się opłacił. Kiedy po ośmiu miesiącach odchudzania włożyłam minisukienkę i szpilki, aż się rozpłakałam. Nawet we śnie nie marzyłam o takim stroju. Widziałam też podziw w oczach męża – mówi wzruszona. Karolina czuje się teraz cudownie. Tym razem nie miała problemów z zajściem w ciążę. 16 kwietnia 2014 r. urodził się Staś.

Karolina przeszła wielką metamorfozę. Teraz pomaga innym kobietom, które chcą lepiej wyglądać. Stworzyła program „Sexy zaczyna się w głowie".

Karolina Cwalina (26 l.)

z Warszawy z powodu rozchwianej gospodarki hormonalnej przytyła aż do 119 kilogramów. Teraz waży 63. To efekt pracy nad sobą.

Jeszcze dwa lata temu Karolina była gruba, dziś jest zgrabną kobietą. Emanuje energią i radością. – Zmiana, jaka zaszła we mnie, nie dotyczy tylko wyglądu. Mam wysoką samoocenę. Wiem, do czego dążę. Jestem w związku, który daje mi satysfakcję. A praca jest też moją pasją – Karolina mówi z przekonaniem. Zaczęła tyć jako nastolatka. Przez miesiąc przybyło jej 10 kg, przez drugi kolejne 10... – Jadłam tyle co zwykle, a waga rosła. Zatrzymała się na 119 kg. Rodzice chodzili ze mną od lekarza do lekarza. Dopiero po trzech latach odkryto, że na nadnerczach mam guzy. Nic dziwnego, że tyłam. Jeden guz się wchłonął dzięki leczeniu sterydami, drugie nadnercze wycięto. Karolina zawsze miała mnóstwo przyjaciół. Koledzy zwierzali się jej, która dziewczyna im się podoba, ale żaden nie zaprosił jej na randkę. – Pod maską szczęśliwej grubaski byłam zrozpaczoną dziewczyną, która wieczorami płacze w poduszkę, ale mało komu o tym mówiłam – opowiada Karolina.

Zakończyłam toksyczny związek, uwierzyłam w siebie i wtedy schudłam.

Kiedy była na studiach, pojechała na stypendium do Francji. Tam dowiedziała się o coachingu. – To metoda, która pomaga odkryć w sobie siłę, talenty i potencjał oraz to, kim naprawdę jesteśmy. Pomyślałam, że może dzięki temu uda mi się zmienić życie na lepsze. W tym czasie spotykałam się z facetem, który źle mnie potraktował niejeden raz. Tę chorą relację ciągnęłam, bo uważałam, że nikt inny się mną nie zainteresuje – tłumaczy Karolina. Wiele zmieniło się na studiach podyplomowych coachingu. – Miałam indywidualne sesje z coachem. Moim głównym celem było zaakceptowanie siebie. Stopniowo zaczęłam budować swój plan na życie. Utrata wagi była jednym z elementów. Karolina przefarbowała się z brunetki na blond. Zaczęła ćwiczyć na siłowni pod okiem trenera i stosować dietę genetyczną. – Po analizie mojego DNA dostałam wykaz produktów, których powinnam unikać, bo są dla mnie szkodliwe. Na efekty nie czekałam długo. Zauważyłam, że przestał mnie boleć brzuch, mam dużo więcej energii, lepszą cerę, włosy, paznokcie. Gubiłam kilogramy, choć nie przeliczałam porcji na kalorie. Kiedyś katowałam się dietami cud, a przecież nie chodzi o to, żeby siebie wyniszczać – mówi Karolina. – Ale najważniejsze jest to, że odbudowałam swoją samoocenę. Teraz sama jestem coachem i pomagam innym kobietom odnaleźć wiarę w siebie. Mój nowy chłopak, Łukasz, wciąż mi powtarza, że jest mną zachwycony. Podziwia mnie i nie chodzi mu tylko o wygląd. Także o to, jaka jestem. Moja przebojowość jest dla niego niezwykle sexy.

Anna Skrętowska

(30 l.) z Grójca przez pół roku zrzuciła 26 kg. Całkowicie zmieniła styl życia. Zdrowo się odżywia, a ćwiczenie na siłowni stało się jej hobby.

Ania nigdy nie miała kłopotów z wagą. Była szczupła i nie zawracała sobie głowy dietami. Ale trzy lata temu zaszła w ciążę i wszystko się zmieniło. – Miałam nieodparty apetyt, zwłaszcza na pizzę. Robiłam ją w domu prawie bez przerwy. Zajadaliśmy się nią z mężem. Jemu to nie szkodziło, bo pracuje fizycznie. Ale ja utyłam 30 kg. „Zrzucę, kiedy urodzę", pocieszałam się – wspomina Anna. Okazało się, że to nie takie łatwe. Zaczęła od diety „1000 kalorii" bazującej na warzywach i owocach. Była też dieta Ducana, Kopenhaska, Atkinsa... – Na każdej źle się czułam. Kręciło mi się w głowie, byłam słaba, nie mogłam się skoncentrować. Jestem księgową, nie mogę sobie pozwolić na błędy.

FOT.: EMIL BILIŃSKI, AGNIESZKA KOZŁOWSKA, KASIA PASKUDA/PASKUDA PHOTOGRAPHY; FOTOLIA.COM, ARCHIWUM PRYWATNE
STYLIZACJA: EWA PALDYNA, MAKIJAŻ: AGATA KALBARCZYK

Dzięki diecie i ćwiczeniom na siłowni Anna nie tylko lepiej wygląda, ale też jest wysportowana.

Teraz ważę mniej niż przed ciążą. Ale stare spodnie trzymam ku przestrodze.

Dlatego po tygodniu, dwóch znowu zajadałam się pizzami. Sama nie rozumiem, dlaczego popadałam ze skrajności w skrajność. Taka huśtawka trwała ponad rok. Mąż mówił, że nie przeszkadza mu moja tusza. Ale kilka razy wymknęła mu się złośliwa uwaga, że znajomi nie poznają mnie na ulicy – wspomina Ania.
To był bodziec, który ją zmotywował. Postanowiła, że zacznie się odchudzać pod okiem fachowca. – Zgłosiłam się do dietetyczki Katarzyny Pruszkowskiej. Wcześniej myślałam, że to droga usługa, na którą mogą pozwolić sobie tylko nieliczni. Byłam w błędzie. Pani Kasia Pruszkowska pokazała mi, jak przyrządzać smaczne posiłki. Kupiłam wagę kuchenną, by odmierzać porcje. Szybko nabrałam wprawy i już bez ważenia wiedziałam, ile czego mogę zjeść. Zaczęłam też systematycznie ćwiczyć. Niedaleko domu mam fajną siłownię Let's Move. Dziś nie wyobrażam sobie tygodnia bez treningów.
W pierwszym miesiącu kuracji Ania schudła 2 kg, w kolejnym 4. – Kiedy zobaczyłam efekty, wiedziałam, że jestem na dobrej drodze. Gubiłam kilogramy, a jednocześnie czułam się sprawniejsza niż kiedykolwiek – przyznaje. Największą radość Ania miała na zakupach. – Kiedy byłam gruba, nie mogłam dostać modnych ubrań na siebie. Teraz ważę 57 kg, o 8 mniej niż przed ciążą! I nagle okazało się, że są całe wieszaki pięknych ubrań dla mnie! Stare ciuchy wyrzuciłam oprócz jednej pary spodni. Mogę się nimi owinąć dwa razy, ale trzymam je ku przestrodze – mówi. ●

PYTANIA DO EKSPERTA

MAGDALENA CZYRYNDA-KOLEDA specjalista ds. żywienia człowieka, dietetyk www.dietosfera.pl

„NIE MA UNIWERSALNEJ DIETY"

Skąd się biorą dodatkowe kilogramy? Często pracujemy na nie latami. Jemy nieregularnie, bywa, że tylko dwa posiłki w ciągu dnia. Sięgamy po śmieciowe jedzenie, które konsumujemy w pędzie. Zajadamy stresy słodyczami... Takie nawyki prowadzą do nadwagi i otyłości.
Jaka jest najlepsza dieta? Nie ma uniwersalnej diety dla wszystkich. Jednak najważniejsze jest to, by gubić kilogramy rozsądnie. Proponuję jeść mniejsze posiłki, ale 4-5 razy dziennie. Powinny uwzględniać najważniejsze grupy produktów, m.in. zbożowe, mięso, ryby, nabiał, owoce i warzywa. Gdy chudniemy za szybko, grozi efekt jo-jo.
Jak mu zapobiec? Przede wszystkim należy stopniowo przechodzić na dietę o obniżonej kaloryczności i stopniowo z niej wychodzić. Gwałtowne zmiany są dla organizmu szokiem i mogą spowodować problemy zdrowotne.

REKLAMA