

Z cyklu „MAM POCIĄG DO ZDROWIA”

SZCZUPŁA ZNACZY ZDROWA?

Nic nie działa bardziej motywująco, niż historie ludzi, którzy osiągnęli sukces.

Jedną z takich osób jest Weronika Bielaszewska.

Dzięki ćwiczeniom, zdrowej diecie i zmianie nawyków żywieniowych udało jej się schudnąć 27 kg .

Udało mi się namówić ją do udzielenia wywiadu. Poznajcie Jej historię.

M: Witam Cię serdecznie. Dziękuję, że zgodziłaś się opowiedzieć nam o swojej walce z nadwagą. Jesteś szczęśliwa?

W: Tak😊

M: A jak to się stało, że tak mocno przybrałaś na wadze?

W: Z perspektywy czasu sędzę, że głównym powodem przybrania na wadze było według mnie zajadanie stresów i niepowodzeń. Nie do końca umiałam poradzić sobie z niektórymi emocjami a jedzenie – głównie słodczy pozwalało mi je w pewien sposób zagłuszyć. Potrafiłam zjeść tabliczkę czekolady na jeden raz! A później jeszcze jakieś cukierki. Z czasem oprócz słodczy pojawiły się także jedzenie typu fast-food.

M: Co skłoniło Cię do podjęcia decyzji o odchudzaniu?

W: Dodatkowe kilogramy zawsze mi przeszkadzały. Próbowałam wielu diet. Wielokrotnie podejmowałam próby regularnej aktywności – z marnym skutkiem. W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że to jest ten czas, ta chwila w której mogę coś zmienić. Wiedziałam, że nie mam nic do stracenia. Na podjęcie decyzji nałożyło się wiele czynników. Postanowiłam zawalczyć o siebie. Po prostu czułam, że to ten moment. Powiedziałam sobie „jak nie teraz to kiedy? Lepszego momentu nie będzie”. I zrobiłam to.

M: Miałaś momenty zwątpienia, kryzysy?

W: Oczywiście, że kryzysy pojawiały się. Kiedy spadała motywacja przestałam w siebie wierzyć. Ten brak wiary w swoje możliwości potrafi zniweczyć każdy

plan. Uważam, że mimo wszystko te kryzysy czy wątplenia są potrzebne. Według mnie są one momentem próby, testu dla nas samych. Sprawdzają czy wierzymy w to co robimy i czy na pewno jesteśmy na dobrej drodze, zgodnej z samym sobą.

M: Jaki jest Twój sposób na kryzys?

W: Moim sposobem na kryzys jest zatrzymanie się na chwilę. Pobycie sama z sobą lub rozmowa z najbliższą mi osobą. Przeanalizowanie całej sytuacji i zastanowienie się co mogę zrobić dalej oraz tego co już zrobiłam. Taka chwila oddechu pozwala jasno spojrzeć na cały kryzys. Dobrze też na mnie działają różnego rodzaju książki i filmy motywacyjne oparte na doświadczeniach innych ludzi.

M: Da się odmówić, pyszności które kuszą – ciasta, słodczy fast food-y?

W: Da się, ale potrzeba do tego dużo silnej woli i świadomości z czego to jedzenie jest zrobione i że, tak naprawdę nie daje żadnych korzyści naszemu ciału. Umiejętności odmawiania trzeba się nauczyć. Wymaga od nas pracy każdego dnia. Warto uświadomić sobie, że odmowa nie powinna być dla nas przykrym faktem tylko świadomym wyborem, którego dokonujemy sami.

M: A jak radziłaś i radzisz sobie z imprezami rodzinnymi, wyjazdami na miasto spotkaniami ze znajomymi? Co jadasz?

W: Będąc na imprezie czy spotkaniu zawsze znajdzie się do zjedzenia coś co nie jest aż tak niezdrowe. Wystarczy dobrze poszukać często w menu są różnego rodzaju na przykład sałatki, lekkie dania a jeśli ich nie ma to zjadam po prostu mniejszą porcję tego co zostało podane.

M: Pozwalasz sobie czasem na nie stosowanie diety?

W: Dieta jest dla mnie stylem życia. To sposób w jaki żyję a co za tym idzie odżywiam się. Nie rozróżniam sytuacji w których jestem na diecie bądź nie. Nawet jeśli pozwolę sobie na coś słodkiego, niezdrowego to też dla mnie dieta 😊

M: A co z efektem jo-jo? Nie miałaś wahań wagi?

Od jakiegoś roku kiedy waga zatrzymała się nie miałam żadnych wahań wagi.

M: Na czym oparłaś swoją dietę? Korzystałaś z usług dietetyka?

W: Nie korzystałam z pomocy dietetyka. Czytam bardzo dużo książek z dziedziny odżywiania i psychologii. Trochę eksperymentowałam ale przede wszystkim słuchałam swojego ciała. Bacznie obserwowałam jakie jedzenie mi

służy a które nie. Przede wszystkim wyeliminowałam z diety - oczywiście na tyle ile jest to możliwe – wysoko przetworzoną żywność oraz chemiczne dodatki do jedzenia. Zaczęłam sama gotować i wymyślać nowe dania. Usunęłam z diety mleko i sery, gdyż jak się okazało nie toleruję laktozy. Nie jem także czerwonego mięsa, które mi nie służyły. Ogólnie opracowanie mojej diety zajęło mi to trochę czasu a pewnie z pomocą specjalisty trwało by to krócej.

M: Jak schudłaś? Na czym polega Twoja dieta?

W: Swoją przygodę z odchudzaniem zaczęłam od wprowadzania regularnej aktywności fizycznej. Dość łatwo mi poszło. Jednak z dietą nie było już tak łatwo – z początku trudno było sobie odmówić pewnych przysmaków. W końcu jednak udało mi się wszystko zorganizować tak by dieta nie była dla mnie straszną katorgą. Jadłam i nadal jem 4-5 posiłków dziennie to w dużej mierze pozwoliło zrezygnować z podjadania oraz jedzenia słodczy. Najczęściej gotuję wszystko sama. Używam dużo warzyw i ziół. Nie używam gotowych sosów z papierka, gotowych mieszanek przypraw i staram się eliminować wszelkie chemiczne dodatki do jedzenia. Nauczyłam się czytać etykiety produktów. W weekend pozwolę sobie na jakiś przysmak – zazwyczaj jest to domowe ciasto czy deser. Od kiedy przeczytałam wiele książek i artykułów na temat tego co znajduje się w jedzeniu na pewne rzeczy po prostu przestałam mieć ochotę.

M: To była ciężka praca?

W: Tak muszę przyznać, że było ciężko. Bywało, że wstawałam przed 5 rano aby ugotować sobie obiad, poćwiczyć, jechać na zajęcia a później jeszcze szłam do pracy. Przekonałam się jak ważna jest dobra organizacja i planowanie na przykład posiłków czy aktywności fizycznej. Z czasem to wszystko stało się dla mnie przyjemnością.

M: Jak wygląda Dzień WERONIKI?

W: Każdy dzień zaczynam od mojej ulubionej owsianki. W ciągu dnia staram się zjeść razem 5 posiłków pamiętając o odpowiednim nawodnieniu. W każdym dniu staram się dbać o różnorodność swoich posiłków. Zwracam uwagę także na odpowiednią ilość snu.

M: Jaki jest wzór odżywiania, idealny model, do którego dążysz?

W: Nie mam konkretnego modelu do którego dążę. Dla mnie wzorem odżywiania jest ten, który będzie zgodny z tym co sugeruje ciało. Staram się zwracać uwagę na to by produkty z których przyrządzam jedzenie było jak najmniej przetworzone i wolne od wszelkich konserwantów.

M: Czym zajmujesz się na co dzień zawodowo?

W: Ukończyłam kurs trenera personalnego oraz dietetyki. Na co dzień prowadzę bloga, wymyślam nowe przepisy oraz piszę teksty. Ponadto opracowuję diety dla moich podopiecznych.

M: Czy wiążesz swoją przyszłość zawodową z sukcesem, który osiągnęłaś?

W: Tak chciałabym pomagać ludziom w walce z nadwagą. Sama przeszłam tą drogę i wiem jak to jest. Znam ten problem od podszewki. Pamiętam jakie uczucia towarzyszą każdego dnia gdy patrzysz na siebie w lustro i widzisz swoją nadwagę. To dołujący stan ale wiem, że można to zmienić. Na swoim przykładzie chcę pokazać, że można wszystko jeśli tylko się chce. Od chcę wszystko się zaczyna.

M: Jak myślisz z czego wynika fakt, że mamy coraz bardziej otyłe społeczeństwo?

W: Wydaje mi się, że jednym z powodów jest obecność wysoko przetworzonej żywności i jej łatwa dostępność. Ponadto człowiek co raz mniej się rusza. Wiele spraw można załatwić nie wychodząc z domu. To duże ułatwienie ale mam wrażenie, że przez to nasza aktywność zostaje ograniczona do minimum.

M: Szczupły człowiek to zdrowszy człowiek?

W: Na pewno pozbywając się zbędnych kilogramów zmniejszamy ryzyko chorób, których nadwaga może być przyczyną. Jednak uważam, że nawet Ci którzy nie mają tendencji do przybierania na wadze powinni zwracać uwagę na to co ląduje na ich talerzu w końcu szczupli też chorują.

M: Ćwiczysz? Jakie ćwiczenia polecasz?

W: Tak ćwiczę regularnie 3-5 razy w tygodniu. Zimą są to ćwiczenia w domu lub na siłowni. Latem często stawiam na rower i ruch na świeżym powietrzu. Poleciłabym wybranie takiej aktywności, która będzie sprawiła nam przyjemność. Dla jednych ciekawe będą ćwiczenia siłowe a dla innych jazda na rowerze czy bieganie. Rodzaj ćwiczeń zależy też od tego co chcemy osiągnąć.

M: Prowadzisz bloga <https://health-fit-life.blogspot.com/> Co możemy na nim znaleźć?

W: Na moim blogu znajdują się przepisy kulinarne oraz posty motywacyjne. Większość przepisów są moimi eksperymentami. Wiem jak trudno jest przechodząc na dietę odmawianie sobie słodkości, dlatego na moim blogu znajduje się wiele pomysłów na desery w zdrowszej mniej kalorycznej wersji.

M: Chcesz wydać książkę o zdrowym stylu życia? Jaki będzie miała tytuł?

W: Tak moim marzeniem jest wydanie książki o odchudzaniu i ogólnie pojętym zdrowym stylu życia. Uważam, że najtrafniejszym tytułem byłby „Wszystko zaczyna się w głowie”, gdyż to w naszym umyśle oraz sercu musimy podjąć decyzję o tym, że chcemy coś zmienić.

M: Jakie masz rady dla odchudzających się?

W: Przede wszystkim to uwierzenie w siebie oraz słuchanie swojego ciała. a także świadome podejście do całego procesu odchudzania. Zwrócenie uwagi na to co jemy oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Można zacząć od zwykłego spaceru kilka razy w tygodniu. Co do diety – dobrym początkiem jest na przykład próba uregulowania swojego dnia, odmówienie dokładki posiłku czy wybieranie zdrowszych przekąsek. Każda mała zmiana będzie krokiem na przód w drodze do celu.

M: Dziękuję Ci bardzo i życzę spełnienia marzeń 😊

Rozmawiała: Monika Bartkowska