

TYLKO  
3,50zł

# SAMO Zdrowie

PIĘKNO ■ SIŁA ■ WITALNOŚĆ

www.samozdrowie.pl

styczeń 2007 nr 1/111

cena 3,50 zł (w tym 7% VAT)

WRESZCIE JEST  
**SZCZEPIONKA  
NA RAKA**

SZTUKA UWODZENIA

**Taniec  
Bollywood**  
krok po kroku

**Piękne  
zęby**

Jak, gdzie, za ile?

**Koniec kłopotów  
z włosami zimą**



ALICJA  
BACHLEDA-CURUŚ

*Chcę przekonać Polki, że*  
**cytologia  
ratuje  
życie**

**IM SIĘ UDAŁO** Schudły raz na zawsze!



Mariola Będowska przytyła po porodzie. Wiedziała, że sama nie da rady schudnąć. Potrzebowała wsparcia, więc zapisała się do Klubu Kwadransowych Grubasów. W ciągu 4 miesięcy zrzuciła 15 kg.



nie jesz żadnych ciast!". I to był chyba kubek zimnej wody. Jak to, nawet moja mama tak się przeraziła?

### Jeść tyle, ile zmieści się w garści

Mariola zdecydowała, że weźmie się w końcu za siebie. Wiedziała jednak, że sama sobie nie poradzi. Potrzebowała wsparcia. Za radą koleżanki wybrała się po nie do warszawskiego Klubu Kwadransowych Grubasów. Od razu ją zważono. Była przekonana, że waga wskaże najwyżej 83 kg, a tu szok – 91 kg! I prosta recepta na schudnięcie. – Od dziś nie istnieją dla ciebie słodycze i białe pieczywo – usły-

szala od diety. – Poza tym możesz jeść wszystko, na co masz ochotę. Jeden warunek: musi być tego tyle, ile zmieści się w twojej garści. Taką porcję możesz zjadać co 2,5 godziny. – Pierwsze dni były prawdziwym koszmarem – wspomina Mariola. – Zjadałam na śniadanie kromkę chleba z masłem i wędliną, a mój żołądek krzyczał, że chce więcej. A w nocy po prostu skręcałam się z głodu. Po dwóch tygodniach nastąpiła jednak zmiana. Żołądek zmniejszył objętość i zadowalał się „garścią” posiłku. – Taka dieta bardzo mi odpowiadała – mówi Mariola. – Oczywiście, że starałam się jeść więcej warzyw, serów i ciemnego pieczywa niż makaronów czy tłustych kotletów. Jednak od czasu do czasu pozwalałam sobie również na coś bardziej kalorycznego.

### Sport na ostatnie kilogramy

Ta prosta dieta pozwoliła Marioli w ciągu czterech miesięcy stracić 15 kg. – Potem moja waga stanęła w miejscu – mó-

wi. – O zrzucenie kolejnych kilogramów trzeba było się już mocno postarać. Wtedy musiałam podjąć wysiłek fizyczny – przyznaje.

Skorzystała z ofert proponowanych przez Klub Kwadransowych Grubasów. Wybrała fitness trzy razy w tygodniu i nordic walking, czyli spacer z kijkami narciarskimi. Nie przepadała za ćwiczeniami na siłowni. – Pamiętam, jak pierwszy raz weszłam na stepper, urządzenie, które symuluje chodzenie po schodach. Już po pół minuty myślałam, że wyzionę ducha – opowiada. – Instruktor szybko zaproponował mi inne, mniej intensywne ćwiczenia. Za to skandynawski spacer na świeżym powietrzu przypadł mi do gustu. W każdą sobotę Mariola spotyka się z instruktorem i grupą „nordikowców” w warszawskich Łazienkach. Spacerują przez 1,5 godziny. – To fantastyczny relaks i dobry trening, podczas którego pracują prawie wszystkie mięśnie, a stawy nie są obciążone. W ten sposób można schudnąć, poprawić kondycję i się zrelaksować – zachwala Mariola.

Udało się jej zrzucić kolejne 5 kg. Odkąd osiągnęła wagę 71, dba już tylko o to, żeby ją utrzymać. – Nabrałam dobrych nawyków żywieniowych. Jeśli mam ochotę na chałwę, zjadam jej 20 g, a nie 180. Ale ta chałwa nie smakuje mi już tak, jak kiedyś. Odkryłam, że równie pyszne może być np. pół jabłka – śmieje się Mariola. – No i naprawdę polubiłam ruch. Ale co najważniejsze: zaley mi na utrzymaniu ładnej sylwetki. Gdy spojrzę w lustro, widzę inną kobietę. Energiczną, pełną chęci do życia i bardziej zadbaną. A i mąż też spogląda na mnie jakoś tak trochę inaczej. ●