

Teraz rzuca się na wzburzone morze. Dosłownie

data aktualizacji: 2020.06.13 autor: Włodzimierz Szczepański



(fot. Archiwum)

Justyna Meszka, skierniewiczanka przez lata marzyła, aby schudnąć. Długo sobie tłumaczyła, że otyłość to jej genetyczny bagaż. Mama, ciocia, babcia... Wszystkie z nadwagą! Czy ze „złymi genami” można skutecznie walczyć? Jest na to pięknym dowodem. Wraz z ciałem odmieniła swoje życie. To historia nie tylko dla kobiet, a może przede wszystkim dla was, panowie!

Po liceum zrobiła rok przerwy, aby pomyśleć, co chce robić w życiu. Marzyła, by iść do szkoły wojskowej, wybrała bezpiecznie – studia z finansów i bankowości. Potem już konsekwentnie obierała bezpieczne kierunki – po studiach praca w biurze spółki budowlanej a potem zatrudnienie w korpo, w centrali banku w Warszawie. Z okresu pierwszej pracy na etacie, podczas studiów, zachowała zdjęcie. Naprawdę trudno ją poznać.



2003. Pierwsze próby. – Moja wiedza o odżywianiu była prawie zerowa, do tego stopnia, że kiedy zapisałem się na pierwszy w życiu aerobik, poszłam tam z coca colą – opowiada.

Próbowała różnych diet. Efekt? Zawsze taki sam. Po chwilowym spadku wagi, powrót do pierwotnej. Siedzący tryb życia, codzienne dojazdy do stolicy (2-3 godziny spędzone w pociągu) nie sprzyjały chudnięciu.

– W 2010 na poważnie postanowiłam zmienić swoje życie. Zapałam się na siłownię. Kupiłam tylko zdrową żywność. Pierwsze efekty były zadowalające, ale potem to samo – mówi.

Mówi, że popełniała proste błędy, które uniemożliwiały trwałe zrzucenie wagi.

– Głodówkami i forsownym trenowaniem straciłam na wadzę, ale nie wiedziałam, że przy okazji niszcę też mięśnie. Pomógł mi całkowity przypadek. Na zakupach w centrum handlowym w Warszawie, zaczęła mnie kobieta, która zaprosiła na pomiar tkanki tłuszczowej – opowiada.

2011. Pod okiem Miriam Justyna zaczęła wprowadzać w życie zmiany. Trenowała i dobrze jadła. Jej ciało zaczęło się zmieniać: miejsce tłuszczu zajmowały mięśnie. Zmieniły się obwody jej ciała i odzyskała energię. Opowiada: – Mimo, że jak na kobietę nadal ważę sporo, to z zadowoleniem patrzę, jak dziś wygląda mój brzuch. Odżywianie a nie odchudzanie to jest metoda na sukces – przekonuje.



2013. Najważniejsze w jej życiu były zmiany niewidoczne. Na jednym ze zdjęć Justyna stoi – kilkadziesiąt metrów nad ziemią – na platformie dźwigu. Przygotowuje się.

– Chciałam to zrobić – skoczyć na bungee i zrobiłam to. Marzy mi się jeszcze skok na spadochronie –

dodaje z pewnością siebie.

Pod okiem trenerów odżywiania w Polsce, jak i ekspertów zza granicy – Dawida Hebera, Louisa Ignarro, zrobiła kurs trenera odżywiania.

- Przy ulicy Pomologicznej w Skierniewicach wynajęłam pomieszczenie i zaczęłam sama prowadzić grupę wsparcia. Występować przed ludźmi, co też było dla mnie kolejnym dużym wyzwaniem!

2014. Niesamowita euforia z otwarcia własnego klubu przerodziła się w zmartwienie. Odnowiła się kontuzja kręgosłupa.

- Nie dość, że spadłam z drzewa i ze schodów, to powrócił uraz z dzieciństwa. Trenowałam judo ze starszym i cięższym kolegą, plecy i biodro nie wytrzymały – wspomina.

Zaczęła się wędrówka po lekarzach i szpitalach. Straszili operacją. W końcu znalazł się specjalista, który zalecił odpowiednie ćwiczenia.

- Pracowałam wtedy na etacie w banku. Moim klubem zajmowała się siostra. Szybko zauważyłam – skoro przy ułamku swojego zaangażowania, zatrudniając zastępcę, mam większe dochody niż w banku, to dlaczego nie poświęcić się temu całkowicie – opowiada.

Rzuciła korpo. Zajęła się prowadzeniu własnej firmy.

- Widać praca biurowa mi nie służyła, bo problem z kręgosłupem się zmniejszył – wybucha śmiechem.

2015. Wystartowała w triathlonie. Najpierw niewielkim w Rawie Mazowieckiej, tydzień później w Gdyni, w pierwszym w Polsce tzw. Ironmanie.

- Dzień przed startem mogliśmy sprawdzić trasę pływacką. Boję się wody. Wśród morskich fal straciłam orientację. Ratownik musiał mnie ściągać w połowie trasy. To była porażka. Ale następnego dnia stanęłam na plaży, weszłam do wody i pokonałam trasę. To był najważniejszy test dla mojej głowy – wyznaje.



2016. Intensywne treningi uzależniają. Bieganie, pływanie, jazda na rowerze i... boks. Justyna zaczęła też morsować.

- Trenowaliśmy w plenerze. W pewnym momencie grupa weszła do wody, tylko ja jedna i trener staliśmy na brzegu. On wtedy zapytał - Justa, kto ja kto, ale ty nie wejdiesz? Minutę później byłam w wodzie. Nie lubię zimna, ale satysfakcja z przełamania tej bariery jest ogromna - mówi.

2017. Na swej drodze spotkała Tomasza Rochmińskiego, byłego szefa skierniewickiej drogówki i nauczyciela - Tomasza Chadamika, prezesa skierniewickiego PTTK.

- Zaprosili mnie do pomocy w organizowaniu skierniewickiego triathlonu. Przedstawiłam im moją wizję imprezy z większą pompą, z dodatkową ofertą dla całych rodzin oraz imprezą Duathlon KIDS. Zaakceptowali. Ja mało pewna siebie introwertyczka zostałam współorganizatorką! - wspomina niemal z euforią.

2019. W połowie roku chciała wystartować w kolejnych zawodach, ale przeszkodziła w tym kolejna poważna kontuzja.

- Pierwszy raz w życiu pojechałam na narty. Szybko załapałam. Czwartego dnia, już przed wyjazdem wyłożyłam się. Ze szpitala wyszłam w gipsie - pęknięta łękotka, prawie zerwane więzadło krzyżowe przednie, w rzeźbie brakuje dwóch milimetrów kości, nabawiłam się też kilku innych urazów - opowiada. - Moje kolano podczas marcowego wypadku uratowały mocne mięśnie nóg, w przeciwnym razie czekałaby mnie pilna operacja. Ale 3 tygodnie po zdjęciu gipsu wróciłam na rower, gdzie po 3 miesiącach i rehabilitacji przejechałam pierwszą setkę.

2020 W maju na facebooku pochwaliła się, pierwszą przejechaną setką w tym sezonie. Biegać jeszcze nie powinna. Podkreśla słowo - jeszcze...bo czasami pozwala sobie na „grzech”.

- A mówiłam, że w czerwcu 2017 roku przejechałam Litwę rowerem? 1 160 km na rowerze w 10 dni? To był spontaniczny wypad trójki miłośników sakwiarstwa. Wyjazd był dla mnie nowym doświadczeniem i treningiem przed kolejnym startem w Gdyni w Ironmanie. Teraz marzy mi się podobna trasa po Polsce. Może w tym roku, wzdłuż Wybrzeża? - zastanawia się głośno.



Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/35890-teraz-rzuca-sie-na-wzburzone-morze-doslownie>