Spróbuj, jeśli chcesz o siebie zawalczyć

data aktualizacji: 2021.08.20 autor: Włodzimierz Szczepański

(fot. Archiwum)

Na zmianę nigdy nie jest za późno. Dowodem na to jest Urszula Czarnecka z Rawy Mazowieckiej. Swoją przemianę zaczęła m.in., czytając wskazówki „człowieka lodu”. Walcząc o nową Urszulę, schudła 25 kg, ale nie na tym polegała jej główna przemiana. – Zrzucając wagę, nabrałam apetytu… na życie – przekonuje.

Urszula Czarnecka ukończyła Akademię Podlaską w Siedlcach, potem zaczęła pracować w szkole. Od ponad trzydziestu lat jest nauczycielką matematyki. Urodziła trójkę dzieci. Trudno było jej znaleźć czas dla siebie. Siedzący tryb życia sprzyjał odkładaniu się zbędnych kilogramów. Co gorsza, pojawiły się problemy ze zdrowiem: nadciśnienie, bóle kręgosłupa i bóle głowy.
– W swoim życiu próbowałam różnych diet i sposobów na zrzucenie nadmiarowych kilogramów. Wszystko działało na chwilę, zawsze występował efekt jojo. Nawet pogodziłam się z myślą, że nigdy się to nie uda – mówi.

Przed około dwoma laty do działania zmotywowała ją siostra, która zrzuciła z wagi kilkanaście kilogramów.
– Od niej dowiedziałam się o programie żywieniowym, którego jestem teraz ambasadorem. Teresa powiedziała: - „spróbuj, jeśli chcesz o siebie zawalczyć”. Te słowa utkwiły mi w pamięci. Każda zmiana zaczyna się głowie, to w niej zapadają decyzje. W ramach programu oprócz konsultacji z dietetykiem mamy grupę wsparcia na profilu społecznościowym – dodaje Urszula Czarnecka.
Uczestnicy programu podkreślają, że jest on dostosowany do ich potrzeb. Na początku niewskazana jest nadmierna aktywność fizyczna. Organizm musi przyzwyczaić się do zmiany.
– W programie nie chodzi o głodzenie się, tylko zmianę nawyków żywieniowych. Ograniczamy węglowodany, eliminujemy fast foody i przetworzone produkty. Jemy pięć posiłków dziennie. Bardzo ważne jest, aby utrzymać odpowiedni odstęp czasowy między posiłkami. Pijemy odpowiednio dużo wody. Pokutuje mit, że aby jeść zdrowo trzeba dużo wydać, nic bardziej mylnego, zwłaszcza teraz w sezonie owocowo-warzywnym – opowiada.
Odżywianie połączone z aktywnością pozwoliło stracić na wadze.
– Gdy wróciłam po wakacjach do szkoły, wzbudziłam spore zainteresowanie. Łącznie straciłam bowiem 25 kilogramów. Utrzymuję tę wagę od dwóch lat. Co ważne, poprawiły się moje wyniki badań i wreszcie ustąpiły bóle migrenowe – twierdzi.

Lista codziennej, aktywności jest długa. Wstaje o godzinie 5.30. Zaczyna od ćwiczeń oddechowych metodą słynnego w świecie Wima Hofa, tzw. „człowieka lodu”.

– A następnie krótkie ćwiczenia. Mam swój wypróbowany zestaw – opowiada.

Po śniadaniu motywacyjne spotkanie z grupą w mediach społecznościowym. Wieczorem spacer z

psem 9 km wokół zalewu.
– Zawsze byłam aktywna. Jako nastolatka grałam w siatkówkę, chodziłam po górach. Z wiekiem przestałam dbać o siebie. Zapomniałam o swoich potrzebach. Pozytywne zmiany, jakie się dokonały w czasie programu żywieniowego, dodały mi dużego zastrzyku energii. Do aktywności dorzuciłam morsowanie, „reniferowanie”, jak ktoś ładnie nazwał chodzenie boso po śniegu. Dodatkowo zmobilizowałam bliskich. Początkowo rodzina przyglądała się sceptycznie moim poczynaniom. Teraz córka i syn zaczęli program i mają już wymierne rezultaty. Mogę tylko potwierdzić ze zmianą nawyków żywieniowych przyszedł apetyt na życie – zapewnia Urszula Czarnecka.

Rawianie z łowcą przygód
Wim Hof holenderski rekordzista przebywania w ekstremalnie niskich temperaturach, poszukiwacz przygód i śmiałek. Mówi się o nim „człowiek lodu” ze względu na zdolność kontroli temperatury ciała i odporność na ekstremalne zimno. Opracował metodę ćwiczeń oddechowych i stopniowego uodparniania na chłód. Ma licznych uczniów. Przed kilkoma laty kupił dom w polskich Sudetach. Prowadzi w nim warsztaty. Grupy pod jego przewodnictwem wchodzą na Śnieżkę zimą, bez ubrań.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/39181-sprobuj-jesli-chcesz-o-siebie-zawalczyc