



WNZO 039: Aktywność fizyczna, jak zdrowo się ruszać?
– jak rozpocząć aktywność fizyczną, aby czerpać z tego radość i uniknąć zniechęcenia.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/039

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek **trzydziesty dziewiąty**. To nagranie jest o tym, jak *zdrowo się ruszać i czerpać z tego przyjemność*. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych nagraniach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witaj w **trzydziestym dziewiątym** odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Na początku zastrzeżenie - informacje zawarte w tym nagraniu mają *wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny*, i nie powinny być traktowane jako porada specjalistyczna.

Aktywność fizyczną, ruch ludzie mają w genach. Od zarania dziejów ruch był z nami – już jako ludzie pierwotni musieliśmy się dużo ruszać, aby zdobyć pokarm, który nie był na wyciągnięcie ręki, tak jak to jest obecnie. Już w czasach obecnych analizując zwyczaje ludzi w tak zwanych strefach długowieczności - czyli obszarach, w których pewne grupy społeczne, nacje, żyją ponadprzeciętnie długo – również zobaczymy, że wspólnym mianownikiem ich recepty na długie i zdrowe życie jest między innymi regularny ruch. I zdecydowanie nie mam tu na myśli chwilowe zrywy typu – zbliżają się wakacje, to coś trzeba by z tym fantem zrobić - ale systematyczne, regularne angażowanie się w sytuacje, w których zmuszamy nasz organizm do zwiększonego wysiłku. To mogą być tak proste zachowania, jak korzystanie z roweru, używanie schodów zamiast windy albo wyjście z autobusu dwa przystanki wcześniej, by odbyć intensywny marsz. To może być dobry początek przygody, odkrycia przyjemności i radości z regularnego ruszania się. O tym dlaczego warto się ruszać i jak to robić, aby nie tracić motywacji i czerpać z tego jak najwięcej radości rozmawiam z *Darią Łukowską* – trenerem osobistym, dietetyczką i propagatorką holistycznego, czyli całościowego podejścia do zdrowia i rozwoju człowieka. Zapraszam!

Michał: Witam Cię, Dario, serdecznie!

Daria: Hej!

M: Przedstaw się, proszę, słuchaczom mojego podcastu – kim jesteś, czym się interesujesz, czym się zajmujesz?

D: Nazywam się Daria Łukowska. Jestem *dietetykiem* i *trenerem personalnym*. Na co dzień pracuję z klientami w walce o ich lepszą sylwetkę, ale i zdrowie. Też interesuję się przede wszystkim *dietoterapią* i pomaganiem w odzyskaniu zdrowia poprzez dietę.

M: Rozumiem. A od jak dawna interesujesz się dietoterapią?

D: Dietetyka w zasadzie od czterech-pięciu lat. Zajmuję się tym w zasadzie od roku - już tak zawodowo. No i cały czas zgłębiam, gdzieś tam ciągle jeżdżę na szkolenia, konferencje w temacie dietetyki sportowej i dietetyki klinicznej - bo to są dwie dziedziny, które z dietetyki mnie najbardziej interesują.

M: Rozumiem. Daria, dzisiejszy odcinek podcastu będzie o tym, dlaczego warto się ruszać, dlaczego warto uprawiać aktywność fizyczną. I pierwsze pytanie jakie mam do Ciebie, jest takie - obecnie, jak często ćwiczysz?

D: Tutaj podejrzewam, że sporo osób się zdziwi, bo kojarzy się, że trener personalny to nie robi nic innego poza siedzeniem na siłowni. Ja ćwiczę sama, tak około *trzech razy w tygodniu* - jeżeli czas mi na to pozwala. I jednak dążę zazwyczaj do tego, żeby to było koło czterech - uważam, że tak jest optymalnie. Oczywiście *przeplatając rodzaj wysiłku*. Jeżeli chodzi o *trening siłowy* - uważam, że dwa-trzy razy w tygodniu daje świetne efekty. Ale do tego uważam, że fajnie przeplatać jeszcze czasem bieganie lub inną formą *treningu aerobowego*, na przykład rower lub taniec.

M: Rozumiem. Czyli trzy-cztery razy w tygodniu. A powiedz - zawsze tak było?

D: Znaczący od *najmłodszych lat* mam do czynienia ze sportem - najpierw to była koszykówka, potem taniec przez wiele lat i w zasadzie te dwie dyscypliny. No a potem doszedł trening siłowy i tak w zasadzie już teraz zostało. Także tak można powiedzieć, że od dziecka byłam związana gdzieś tam ciągle - rodzice mnie posyłali na *różne formy aktywności*, żebym nie siedziała tylko w domu. I to jakby nie kolidowało z nauką, a nawet można powiedzieć, że im się ma więcej obowiązków - oczywiście w granicach rozsądku - tym łatwiej się jest zorganizować potem i to naprawdę w późniejszym życiu daje super rezultat.

M: To prawda. Można tak troszeczkę powiedzieć, że te aktywności z dzieciństwa, trochę ukształtowały Twoją karierę zawodową.

D: Tak, zdecydowanie. Mój pierwszy kierunek studiów jaki skończyłam, to była właśnie *fizjoterapia* - studia magisterskie na AWF'ie, to znaczy licencjat, później magisterskie. Więc tak jakby już od początku, to było powiązane z ruchem, z ciałem - można powiedzieć, że to fizjoterapia. A potem doszła *dietetyka*, więc tak naprawdę już kompleksowo dbanie o ciało, no i umysł też gdzieś tam dochodzi potem.

M: Tak, bo to nierozzerwalnie jednak się łączy ze sobą.

D: Tak oczywiście, jeżeli myślimy o zdrowiu.

M: Dokładnie. Teraz zadam Ci takie pytanie, które może być trywialne, ale jestem bardzo ciekaw co Ty mi na nie odpowiesz - dlaczego warto się ruszać i jak czerpać z tego przyjemność?

D: No tak, to można by napisać chyba książkę na ten temat - dlaczego warto się ruszać. No powodów jest wiele tak naprawdę - od takich stricte *zdrowotnych*, po zdrowie ciała czyli prawidłową sylwetkę - *prawidłową postawę* mam na myśli - no i dodatkowo oczywiście *sylwetkę* gdzieś tam, żeby się nie doprowadzić do stanu nadwagi i otyłości, co ma potem ogromne konsekwencje metaboliczne, zdrowotne. Dla *poprawy nastroju* na pewno - wszyscy znają ten moment, kiedy się endorfiny wydzielają i chce się jeszcze więcej i jest świetny nastrój i pozytywne nastawienie do życia. I to już tak naprawdę wszystko można potem gdzieś tam rozkładać na czynniki pierwsze.

M: Tak, czyli takie trzy grupy: poprawienie nastroju poprzez wydzielanie endorfin, utrzymanie prawidłowej postawy, no i te efekty zdrowotne.

D: Tak, dokładnie. Jeżeli chodzi o zdrowie ogromne znaczenie na przykład ma trening siłowy dla *zdrowia kości* - o czym się mało mówi przy osteoporozie. To jest ogromna prewencja osteoporozy - chyba jedna z większych - trening siłowy i lekcje na *budowanie tkanki mięśniowej*, nawet dla seniorów.

M: Tak, bo w kontekście osteoporozy mówi się o gospodarce wapnia, witamina D3, K2 - natomiast nie mówi się o tym, że pomimo tych wszystkich witamin, to jednak trzeba te kości ćwiczyć.

D: Tak, dokładnie.

M: Doskonale. A jeszcze druga część pytania – powiedz, jak czerpać z tego przyjemność?

D: Ojej. To tak - to jest bardzo ważne pytanie, uważam. W ostatnim czasie kiedy jakby obserwujemy taki no ogromny *wzrost zainteresowania* aktywnością fizyczną – no, a że my nie wiem, czy jako ludzie, czy jako Polacy, nie chcę generalizować - mamy tendencję do skrajności. Podejrzewam po prostu, że jako ludzie (śmiech). I no niestety ktoś kto nigdy nie ćwiczył – często tak jest, że od razu narzuca sobie *pięć-sześć razy w tygodniu trening*, o ile nie więcej nawet, próbuje robić z siebie zawodowego sportowca. Co niestety przy normalnym trybie życia, pracy, obowiązków rodzinnych no jest nierealne. Więc szybko dochodzi frustracja, zmęczenie, brak efektów oczywiście – bo organizm nie jest głupi i jak jest za dużo, no to on się wyłącza w pewnym momencie, pewne funkcje. I czujemy się tak naprawdę sfrustrowani tym wszystkim. No i co oczywiście może prowadzić potem – *brak postępów* jakby w treningu to jest jedno, a urazy, podatność na *kontuzje*, no to jest drugie jednak...

M: Podstawowy błąd to za dużo tego treningu na początek.

D: Dokładnie - brak prawidłowego zaplanowania jakby, brak *wdrażania się powoli*. Chcemy od razu wszystko, chcemy od razu być najlepsi we wszystkim. No ale to tak nie działa, do wszystkiego trzeba dochodzi *stopniowo* oczywiście. No i podejrzewam, że też problem, że uważamy się za specjalistów od wszystkiego. No to niestety z racji tego, że zajmuję się jakby dietetyką i treningiem –

i to są rzeczy, na których się obecnie mam wrażenie, że ludzie uważają, że *najlepiej znają*. No jednak nie wystarczy przeczytać jedną książkę, czy posłuchać kogoś innego, żeby być z tego specjalistą. I tak samo jest właśnie z dietetyką, tak i z treningiem – nie wystarczy obejrzeć jeden filmik na YouTube, żeby wiedzieć jak ćwiczyć. No niestety tu też może być problem – szybkie przeciążenie stawów od błędnej techniki, to jest częsty problem.

M: To już prawie odpowiedziałś na kolejne pytanie, które sobie zaplanowałem, bo pytanie brzmi: ćwiczyć samodzielnie czy pod okiem instruktora?

D: Znaczący to jest tak – ja też wychodzę z założenia, że ja nie chcę uzależniać od siebie klientów. Bo to jakby no... część osób jest tak, że faktycznie chce przychodzić i *trenować tylko z trenerem*, bo się inaczej nie umie zmobilizować. Ale część osób po prostu potrzebuje tylko *wprowadzenia do tego treningu*, do tego świata treningu albo konkretnej dyscypliny, która jakby była mu obca wcześniej. Dlatego ja uważam, że zawsze powinniśmy zaczynać przygodę z treningiem *od współpracy z trenerem*, z instruktorem danej dyscypliny – zależnie co nas interesuje. A kiedy już poznamy technikę, gdzieś tam trener czy instruktor uzna, że możemy już dalej robić to sami, to tylko ewentualnie raz na jakiś czas zwracać się z prośbą o spojrzenie na progres treningowy. Ale no uważam, że *błędem jest* na przykład zaczynanie od razu od filmików na YouTube, czy na płytach. Ale nie uważam, że to jest błąd ćwiczyć później z nimi. Uważam, że to jest fajne - jeżeli ktoś nie ma czasu wyjść na siłownię, fajnie jest włączyć sobie płytę w domu i przy niej poćwiczyć, ale kiedy już mamy opanowaną technikę. Bo często jest jednak to... chociażby zwykłe przysiady, wykroki – powtarzany ruch, ciągle, ciągle, powiedzmy godzinę dziennie, codziennie, no to już się robi problem za jakiś czas – *kontuzja* nagle, boli mnie kolano i wszyscy obwiniają o to na przykład przysiad. A absolutnie, przysiad jest wręcz zalecany, kiedy są problemy z kolanami, aby wzmocnić mięśnie i odciążać te stawy. Przy większości oczywiście - nie chcę też generalizować, że każdy ból stawów, to jest taka przyczyna. No ale często może być tak, że po prostu *nieprawidłowo wykonujemy ćwiczenie*, powtarzamy ten sam błąd codziennie i doprowadzimy się do kontuzji mniejszej albo i większej. Więc kiedy trener nas obejrzy, odpowiednio będzie wiedział co trzeba poprawić, nad czym trzeba popracować - jeśli idzie o technikę, mobilność, stabilność stawów. I wtedy kiedy uzna, że możemy już dalej ćwiczyć sami, no to wtedy nie widzę problemu, żeby *ćwiczyć samemu*. Tylko ewentualnie zwrócić się o plan treningowy do trenera również.

M: Dobrze. Ćwiczenie to jedna rzecz, ale ja mam takie skojarzenie, że jak ktoś zaczyna ćwiczyć – mniej lub bardziej intensywnie, to zastanawia się jak powinien się odżywiać, aby w
str. 5 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

odpowiedni sposób wspierać tą aktywność fizyczną. I co Ty możesz nam tutaj powiedzieć? Jak powinna wyglądać dieta osoby ćwiczącej?

D: Ulubione powiedzenie ostatnio, tak dietetyków zajmujących się poważniej dietetyką, to jest: *to zależy*, jak zwykle. Czyli wiele, wiele rzeczy ma wpływ na to, jak się powinniśmy odżywiać, jeżeli chodzi o nasze zdrowie i tak dalej. Ale nie wchodząc w szczegóły, tak bardzo ogólnie mówiąc - to na pewno co jest ważne, to *dostarczanie odpowiedniej ilości kalorii*. Osobiście, wśród moich klientów, podopiecznych – nowych podopiecznych, największym problemem zawsze jest *niedojadanie*. Czyli gdzieś tam zawsze nam się wydaje, że jemy odpowiednio dużo – znaczy no oczywiście są osoby, które jedzą za dużo. Ale często jest tak, że problemem jest, że chcemy powiedzmy schudnąć, zaczynamy trening i dodatkowo jemy dużo za mało. I organizm nie jest głupi i oczywiście po pierwsze *nie będzie budował* żadnej tkanki mięśniowej, nie będzie nam się fajnie ujędrniać ciało, bo pierwsze co będzie spalać, to tkankę mięśniową – bo jest bardziej jakby dla nas kosztowna, dla naszego ciała. To jest duży problem. Wtedy też czujemy się zmęczeni, nie ma prawidłowej regeneracji - co jest też ogromnie istotne. Więc tak – ja bym skupiła się przede wszystkim na tym, żeby gdzieś tam dowiedzieć się od kogoś, od specjalisty – ile powinniśmy sobie dostarczać. Po drugie – *niejedzenie po treningu*, to jest duży błąd również. Tak w zasadzie mówię czego nie powinniśmy robić – pytałeś co powinniśmy, no ale myślę, że tak jest łatwiej. Jedzenie po treningu – konieczne. Nawet jeżeli to jest późny trening powinniśmy jakąś lekką przekąskę zjeść, nawet większy posiłek. Oczywiście też nie chwilę przed snem, żeby nie zaburzać tego snu. Sama osobiście uważam, że też nie powinniśmy bardzo późno trenować, bo to ma potem wpływ na naszą gospodarkę hormonalną, cały organizm się również rozregulowuje i to też jest spory problem. No ale jeżeli to jest wieczorny trening, to jak zjemy po tej 19.00-20.00, oczywiście jest ok wszystko, nawet o 21.00. No i co, no i to jest jakby bardzo ważne, bo wtedy organizm się *odpowiednio regeneruje* i dopiero wtedy mamy korzyść z treningu, kiedy jakby uzupełniamy to wszystko po treningu. Nie można się obawiać, że coś co zjedliśmy po treningu zniweluje naszą pracę o sylwetkę. Czyli po prostu je wybierać dobrze. Czyli zalecania, które na pewno są jakby dla wszystkich - czyli odstawić *produkty przetworzone* jakiegokolwiek, pić *dużo wody*, no i jeść *dużo warzyw*, no i *owoców* - to też już zależnie od diety, mniej lub więcej. To są jakby takie główne rzeczy. No i pamiętać o wodzie.

M: Tak. Wspomniałaś, że jednym z błędów jest niejedzenie po treningu. Ja spotkałem się z takim wyjaśnieniem, że właśnie podczas treningu dochodzi do naderwania...

D: ...włókien mięśniowych...

M: ...tak i potem potrzebne jest białko, aby te włókna się zregenerowały.

D: To prawda, ale to jest bardzo ważne, aby te *białko było razem z węglowodanami*. Powinniśmy dostarczać węglowodany w stosunku do białka w proporcji 4:1 około. No generalnie bardzo ważne jest dla regeneracji naszego ciała, żeby dostarczyć również węglowodany. Białko – *budulec*, to jeden, ale bez węglowodanów ten budulec nie będzie dla nas jako budulec, ale będzie użyty do odnowienia *zasobów energetycznych*. Więc jakby jeden bez drugiego nie ma sensu po treningu – tylko oba. Nawet jeżeli myślimy o redukcji masy ciała, no przede wszystkim. Każde, w każdym przypadku.

M: Rozumiem. Białko zwierzęce czy roślinne? Czy to nie ma znaczenia?

D: To tutaj bardzo śliski temat (śmiech). Może tak - osobiście uważam, że *nie ma znaczenia*. Tak, znam bardzo wielu sportowców na diecie *bezw mięsnej*, no i naprawdę uważam, że mają bardzo dobre wyniki - jeżeli chodzi o sport, jeżeli chodzi o siłę, jeżeli chodzi o sylwetkę. I uważam, że jak najbardziej jest to realne. Tylko trzeba rozważyć czy - jeżeli chodzi o zdrowie, jeżeli chodzi o jelita - *czy wszystko trawimy*. Jeżeli nie, pomóc sobie w tym, w ten sposób, że odpowiednio dbamy o swoją *mikroflorę*, może trzeba dostarczyć probiotyków, może odpowiednio gdzieś tam zakwasić *żołądek*, odpowiednio *przygotować strączki*, powoli się przygotowywać do wprowadzania produktów jakby roślinnych - bo nie każdy trawi od razu dużą ilość, a jednak uprawiając sport przy diecie wegańskiej, czasem trzeba tego przejeść troszkę. Ale to nie jest problem, bo można rozdrabniać w pewien sposób - robić z tego jakieś burgery, nie wiem z fasoli i tak dalej. I zazwyczaj zauważyłam, że krytykują to osoby, które nigdy nie spróbowały tego albo spróbowały na chwilę. Przy czym organizm jednak *musi się przestawić* na jedną czy na drugą stronę. I uważam, że to jak najbardziej – no wielu sportowców na całym świecie pokazuje, że to jak najbardziej się da. Osobiście nie uważam, żeby dieta z jakby dodatkiem produktów odzwierzęcych musiała być zła dla nas, ale no mamy tendencję do przejadania się, uważam - jakby przejadania się, *przebiałczania się* może. Bo uważamy jednak, że zawsze tego białka musimy dużo dostarczyć. No ale jednak przy tym treningu - szczególnie przy *treningu siłowym* - trzeba zwrócić uwagę na te białko i go troszkę więcej jednak... zapewnić trochę *większą podaż* niż normalnie. Nie wiem nawet czy odpowiedziałam na Twoje pytanie w końcu (śmiech)?

M: Tak, odpowiedziałaś. Natomiast ja się na chwilę zatrzymam przy białku, bo spotkałem się z takim przelicznikiem, że dorosła osoba powinna spożywać *0,5 grama białka na kilogram masy, na dobę*. Czy jeśli ktoś ćwiczy, to należy to zwiększyć?

D: Znaczący szczerze mówiąc, tak generalnie, wytyczne są że od *0,8 do 1 grama* - tak jest chyba najlepiej jednak, jeżeli chodzi dla przeciętnego człowieka...

M: ... do jednego grama...

D: ...tak, no myślę, że 0,8 nawet będzie ok. Ale to też zależy, bo to zależy od *całości kształtu diety* - od tego jakim sposobem... jak ogólnie mamy rozłożone makroskładniki diety, czym się zajmujemy na codzień - to naprawdę bardzo wiele zależy. Często jednak ten 1,2 do 1,4 przy *sportach wytrzymałościowych*. Przy *sportach siłowych* uważam, że takie 1,8 grama to jest zdecydowanie ok. Nawet czasem do 2 gram, zależnie od ilości jednostek treningowych w tygodniu.

M: Rozumiem. A powiedz, Daria, jaką dietę Ty stosujesz?

D: Tak, ja miałam bardzo burzliwy ostatni rok, jeżeli o to chodzi. Próbowalam wyleczyć się dietą - może wyleczyć się... *poprawić sobie stan zdrowia dietą*. Tak przeszłam przez - od diety *witariańskiej, wegańskiej*, przez *protokół paleo* - ostatnie pół roku. No i tak od miesiąca wróciłam do diety bez produktów odzwierzęcych, na dietę dokładnie na razie witariańską - dalej w kontekście gdzieś tam jednak leczenia tą dietą. No i czuję się na niej bardzo dobrze w tym momencie. Docelowo chciałabym wrócić do diety wegańskiej, zobaczymy jak to będzie dalej.

M: A z jakiego schorzenia chciałaś się wyleczyć - i czy się udało?

D: Ja mam ciągle problem z *niedoczynnością tarczycy*, z wyczerpaniem *nadnerczy* trochę, z problemami tutaj jeżeli chodzi od strony *miesiączkowania*. To wszystko gdzieś tam sama sobie popsułam lata temu, odchudzając się - jak to wiele dziewcząt w tym momencie - czyli *zbyt mało kalorii, za dużo ruchu*. Po drodze były zawody fitness, czyli typowe jakby. No i zaczęły problemy zdrowotne iść w stronę *autoimmunologii*. Nie było to aż tak daleko - jakby w odpowiednią porę zareagowałam, odpowiednimi jakby zmianami w diecie. Uważam, że przy chorobach autoimmunologicznych bezwzględnie powinniśmy próbować *diety bezglutenowej i bezmlecznej* - przynajmniej na początku. Myślę, że później generalnie też - jeżeli już nabędziemy wprawę. A

większość osób widzi, szczególnie przy *Hashimoto*. Więc tak jak mówię – no gdzieś tam odchudzanie plus nadmierny wysiłek fizyczny plus to wszystko pod presją zawodów fitness i po prostu *hormony się rozregulowały*. No i wszystkiego po trochu, tak naprawdę. Ale jeżeli chodzi o dobre wybory dietetyczne plus dobrą suplementację, tylko odpowiednio dobraną oczywiście i pracę nad głową - co jest bardzo ważne, czyli praca ze stresem, trochę wyluzowanie jeżeli chodzi o życie, mniej martwienia się, co jest chyba najtrudniejsze ze wszystkiego, szczerze mówiąc. I to wszystko razem gdzieś tam zauważyłam, że coraz lepiej się czuję i naprawdę *przynosi dobre efekty*. Tylko tak jak mówię, to że ktoś się poczuł lepiej na jednej diecie... jedni się czują lepiej na przykład po przejściu na dietę wegańską, inni na protokół może paleo – no to trzeba próbować. Ja *spróbowałam wielu dróg* - jakby już teraz znam swój organizm dość dobrze. Wiem również mniej więcej, jeżeli chodzi o suplementy, też co warto stosować, co nie. Ale to trzeba dobrać osobiście, nie powinniśmy się sugerować innymi. No jeszcze uważam, że warto podkreślić jednak ten aspekt tutaj psychiki - to jest ważne naprawdę.

M: Dwa kolejne pytania mi się zrodziły w głowie. Wspomniałaś o suplementach - powiedz czy osoba, która zaczyna ćwiczyć powinna rozważać branie jakiś suplementów, czy też może wystarczy odpowiednio dobrana i bogata dieta?

D: Więc jeżeli chodzi o suplementy - odradzam na pewno wszystkie *spalacze tłuszczu*, pod każdą postacią. Ja uważam, że nie dają nic dobrego dla naszego zdrowia, sztucznie napędzają organizm, co potem może jednak przynieść efekty w postaci chociażby takich wyczerpanych nadnerczy, wyczerpanego ciała - to raz. Dwa - odradzam na pewno *wszystkie suplementy z apteki*, typu takie suplementy z *L-karnityną*, na odchudzanie, które blokują wchłanianie tłuszczu i takie różne. Nie wiadomo tak naprawdę czemu mają służyć - znaczy teoretycznie wiadomo, ale praktycznie... każda ingerencja w organizm jednak nie będzie za dobra w taki sposób. A te dawki na przykład jeżeli chodzi o L-karnitynę - gdzieś tam są badania, że ona może działać, ale nie w takich dawkach, w jakich są w suplementach - jeżeli chodzi o suplementy apteczne. Uważam, że w pewnym momencie można próbować włączyć *odżywki białkowe*, tylko jeżeli na przykład chcemy urozmaicić swoją dietę - jeżeli to będzie odżywka typu *serwatka* lub inna *roślinna*. Na przykład ja używam *Sunwarrior* - też bardzo fajna mieszanka białek roślinnych akurat. Jeżeli to są białka, czy te roślinne czy serwatkowe, ale z dobrym składem - czyli bez wypełniaczy jakiś, *bez dodatkowej chemii*, barwników, aromatów takich sztucznych - to jak najbardziej, to nie będzie wcale złe. Serwatka może mieć naprawdę fajne właściwości. To tak... A jeżeli chodzi o inne suplementy, to jeżeli ktoś myśli o zbudowaniu sylwetki, no to oczywiście tam czasem dochodzą jakieś inne suplementy, ale osoba która rozpoczyna

- jak najbardziej powinna się skupić na *prawidłowo zbilansowanej diecie* i tyle wystarczy. Czy jeżeli chodzi o redukcję, czy jeżeli chodzi o budowanie masy mięśniowej - jak ze wszystkim - im więcej *naturalnego żywienia*, a im mniej jakieś tam chemii obok, to lepiej. O suplementach, o których mówiłam wcześniej, w kontekście gdzieś tam poprawy stanu zdrowia, to jest trochę już co innego, ale tutaj też nie można przesadzać w drugą stronę. Ja wychodzę osobiście z założenia, że im mniej suplementów, tym lepiej - nawet jeżeli chodzi w kontekście leczniczym, bo jednak organizm nie jest głupi i on sam wie jak wrócić do... wyrównać wszystko. I uważam, że kiedy z dietą będzie miał sporo dostarczonych prawidłowych składników, to on sam w pewnym momencie zacznie prawidłowo działać. No chyba, że takie suplementy typu *witamina D*, którą jednak uważam, że wszyscy powinniśmy suplementować, czy *B12* - wszyscy weganie. Więc no są takie, że warto rozważyć, no ale też bez przesady.

M: Dobrze. Ja tak króciutko podsumuję - czyli odradzasz suplementy takie typu spalacze tłuszczu, jakiegokolwiek inne z apteki, ewentualnie dopuszczasz odżywki białkowe na bazie serwatki lub roślinnych źródeł. A tak najlepiej to byłoby skupić się na odpowiedniej diecie, aby wszystkie te minerały i składniki odżywcze dostarczyć w sposób naturalny.

D: Dokładnie - w kontekście oczywiście danego sportu. I tak jak wspomniałam - wszyscy uważam, że powinniśmy suplementować witaminę D, oczywiście zależnie od wyniku badań. No i mówię B12 - weganie. No ale to już jest jakby myślę inny temat zupełnie - tutaj można by dużo powiedzieć na ten temat.

M: A jeśli chodzi o witaminę D3, bo ja spotkałem się z takim zaleceniem, aby ją suplementować w okresach takich jesienno-zimowych. A jak Ty uważasz?

D: Znaczący, no wiele badań pokazuje, że jednak wcale nie znaczy, że w lato mamy jej *odpowiednio dużo*. Ja gdzieś tam jestem zwolenniczką jednak wykonania *badania* i sprawdzenia. To, że jest lato, to jedno - a to, że często w te lato dalej pracujemy, dalej poruszamy się autem do pracy, na parking, z pracy samochodem do domu i siedzimy w domu przed komputerem. Pojedziemy nad morze na dwa tygodnie, gdzieś tam urlopu, gdzie trochę słońca nas złapie, ale zmywamy na przykład - *myjemy się od razu* po plażowaniu wodą z mydłem, czy z żelem pod prysznic. I tak naprawdę z tej witaminy D za wiele nam nie zostanie. Także jest wiele, wiele czynników, które ma wpływ na *prawidłową syntezę* witaminy D. Chociażby pora - też często w tym momencie, kiedy nam się mówi, że jest najmniej szkodliwe słońce, to wtedy tak naprawdę najlepiej się syntetyzuje witamina D. No wiele ma

rzeczy na to wpływ. Także ja uważam, żeby kontrolować - jakby zrobić sobie może wyniki na wiosnę, żeby zobaczyć w jakim jesteśmy stanie i można po lecie zobaczyć, trochę suplementować lub nie wiem małą dawkę i zrobić badania. No jak mówię - to wszystko zależy od wyjściowego stanu, ale ja bym jakby nie pokładała nadziei ogromnej w tym, że jest lato, to na pewno mamy odpowiedni poziom witaminy D. No chyba, że ktoś naprawdę cały czas spędza czas na słońcu, na dworze – o może tak - ma taką pracę, że cały czas jest na świeżym powietrzu, to może wtedy ok. Ale no mówię, przy takiej perspektywie pracy w zamknięciu i gdzieś tam dwóch tygodniach urlopu, no to może być ciężko o ten prawidłowy poziom witaminy D.

M: Tak. Gdy mówiłaś o tym dlaczego warto się ruszać i jak czerpać z tego przyjemność, to wspomniałaś o takim ważnym aspekcie - dwa razy to podkreślałaś - o *psychice*.

D: Tak.

M: Powiedz - jak Ty sobie radzisz, aby właśnie na poziomie psychicznym utrzymywać no właściwe nastawienie do życia?

D: Od razu powiem, że tutaj absolutnie nie jestem specjalistką - nie jestem. I ciągle się *uczę, poszukuję*. Powiem szczerze, że trochę ciągle gdzieś tam kuleje to u mnie najbardziej - ten aspekt. No nie jest idealnie. Ale staram się rozmawiać z ludźmi, którzy wiem, że gdzieś tam sobie odnaleźli taką drogę. Ciągle zbieram się, żeby spróbować *jogi i medytacji* - znaczy nie wiązę jednego z drugim, chodzi mi joga bardziej dla ciała, nie taka w kontekście już tutaj duchowym. Dodatkowo chciałabym nauczyć się medytacji, jakby wprowadzić taki nawyk. Na razie nie próbowałam przyznać szczerze, ale już mam osobę, która wiem, że mnie do tego przygotowuje. A czego nie podkreśliliśmy w zasadzie - *sen*. Jeżeli chodzi o sen uważam, że ma ogromne znaczenie jeżeli chodzi o nastrój, jeżeli chodzi w kontekście leczenia również. I wiele się mówi o naszym *biorytmie*, o tym że powinniśmy iść spać *przed 22.00*. I kiedyś oczywiście jak mi ktoś o tym mówił, to śmiałam się, tak jak teraz się wielu ludzie śmieje, kiedy ja to mówię - że no gdzie, jak o 22.00 to ja dopiero jestem najbardziej wydajna pracując w domu, czy nie wiem, czy pisząc, czy ucząc się, cokolwiek. Ale da się, wszystko da się. Mam momenty kiedy wracam z pracy o 21.00, chociaż staram się już tak późno nie kończyć - mam ten komfort, że mogę sobie zaplanować godziny pracy - jednak wiadomo, czasem mam klientów później, no i też tam się próbuję dostosować. Więc nawet jeżeli wracam o 21.00, już nie odpalam *komputera*, robię wszystko w kierunku tego, żeby jak najszybciej się położyć spać. I organizm faktycznie się w pewnym momencie tego domaga, wkracza na *właściwy tor* – o

może tak. I uważam, że to ma ogromne znaczenie dla naszych *hormonów* - po 22.00 jednak już ten z kortyzolem możemy mieć problem - czyli z hormonem stresu. Więc jakby w tym momencie na to położyłam największy nacisk i muszę przyznać, że coraz lepiej mi to wychodzi. A jeżeli chodzi o głowę, to tak jak mówię - staram się też sporo *czytać różnych książek*. Ja bardzo lubię *psychologię* i w tym kontekście psychologii - rozwoju osobowości, psychologii takiej społecznej też w stosunku do... relacje międzyludzkie. Bardzo lubię o tym słuchać, czytać i gdzieś tam zawsze trochę zostanie mi w głowie po tym co wyczytałam, co wysłuchałam i gdzieś tam powoli wprowadzać to w życie. I ogromne znaczenie mają dobre relacje, jakieś tam zakończenie złych relacji, a podtrzymywanie tych, które są dobre dla nas, bycie dobrym dla innych. Generalnie próbowanie wysyłania *pozytywnej energii* gdzie tylko się da, bo karma wraca - jak to się mówi i to faktycznie działa.

M: Tak też, ja to słyszałem w innej wersji - dobro wraca. I to naprawdę... to naprawdę się dzieje.

D: Tak.

M: Wspomniałaś o śnie, Daria - jakie masz *patenty na dobry sen*?

D: Tak - ja od momentu studiów, kiedy mieszkałam w akademiku ostatnie dwa lata, nauczyłam się spać w *zatyckach do uszu*. Muszę przyznać, że do tej pory to praktykuję. Nie wiem na ile to jest dobre dla naszego słuchu, czy to ma jakiś w ogóle wpływ, ale kiedyś pewien naturopata słyszałam że mówił, że to jest dobry sposób. Plus do tego *opaska na oczy* i to jakby są dwie rzeczy, które pozwalają mi bardzo szybko wyłączyć się. Bo ja mam... ja należę do tych osób, które mają jednak taki sen, że gdzieś tam głośniejszy śmiech, czy coś w tle, no i rozprasza mnie. Po pierwsze mieszkam w Warszawie, gdzieś tam przy... może nie przy ruchliwej aż tak bardzo ulicy, ale jednak no nie wszyscy chodzą spać o 22.00. I mieszkam w blokowisku, więc to słychać. Po drugie nie mieszkam sama, więc również nie wszyscy moi współlokatorowie chodzą spać o 22.00, więc to też ma znaczenie. I powiem szczerze, że te dwie rzeczy pozwalają mi się po prostu szybko wyłączyć. I to, że gdzieś tam się kładziemy do łóżka wcześniej - powiedzmy do 21.30, żeby już się tak uspokoić, no i to co wszyscy podkreślają - co mi też nie zawsze wychodzi, ale staram się - to gdzieś tam przynajmniej godzinę przed snem, o ile nie lepiej wcześniej nawet - *nie patrzeć w monitor*, nie patrzeć w monitor komputera, w telefon nawet. Bo te niebieskie światło no strasznie *rozregulowuje* nam sen, nie wydzielają się hormony odpowiedzialne właśnie za dobry sen, organizm nie dostaje sygnału, że już pora się wyciszyć.

M: Tak. Czyli podsumowując - zatyczki do uszu i opaska na oczy, żeby zrobić noc, ciemną. Pójść do łóżka odpowiednio wcześniej, na przykład między 21.00 a 22.00, no i co najmniej godzinę przed snem nie patrzeć na różne ekrany, które emitują to niebieskie światło.

D: Tak. No i w ogóle możemy też wyczytać coś co nas *zdeenerwuje*, czy nie wiem... nas podnieci w kontekście takim, że nagle nie będzie nam się chciało spać, będziemy ciągle myśleć o tym...

M: Ekscytacja...

D: ... ekscytacja – o może tak. Złego słowa użyłam (śmiech). I co chciałam jeszcze powiedzieć... aha, że te zatyczki i ta opaska, oczywiście to jest jakby mój sposób i myślę, że opaska na oczy jak najbardziej, co do zatyczek do uszu nie wiem jak jest tak naprawdę, ale u mnie to się sprawdza od kilku lat i naprawdę pomaga mi zapaść w *głęboki sen*. Co wiem, co warto podkreślić - te zatyczki pomagają mi jakby wyciszyć wszystko, poza budzikiem - *budzik zawsze słyszę* (śmiech). Także to jest jak najbardziej ok.

M: Teraz chciałbym, abyśmy zrobili dla moich słuchaczy taki mini poradnik. Wyobraź sobie, że jest osoba „przyspawana do fotela” - od czego ta osoba powinna zacząć, aby zacząć się ruszać i czerpać radość z tego ruchu?

D: No więc tak - zależy wszystko od tego, *ile czasu* ta osoba była przykuta do fotela. Może tak, to jest najważniejsze - jak długo *nie miała do czynienia* w ogóle ze sportem. No i tak, ja bym jednak zaczęła zawsze od tego *kontaktu z trenerem* - taki trener oceni jakby na czym warto się skupić. Czyli jeżeli w kontekście *sylwetki* oczywiście, bo jeżeli osoba długo siedziała, często to mogą być bóle pleców oczywiście - więc wzmacniamy plecy, wzmacniamy brzuch, mięśnie głębokie, mięśnie przykręgosłupowe. Podejrzewam, że to będą zaokrąglone plecy, takie przygarbione, czyli trzeba popracować tutaj nad otwarciem klatki piersiowej, nad spięciem prawidłowym łopatek. Jest wiele, wiele aspektów - to w kontekście *prawidłowej postawy*. Ale oczywiście również jeżeli chodzi o *wytrzymałość* - warto ją poprawić. I tutaj od razu uczulam - jeżeli ktoś nie ruszał się, a nagle sobie zakłada za cel, że w ciągu trzech miesięcy się przygotowuje do półmaratonu albo w ciągu pół roku do maratonu, to jest dużo, dużo, dużo za mało. Trzeba wybiegać swoje i to nie jest... bo może my damy radę dużo przez naszą głowę, damy radę dużo, tylko potem *aparatury ruchu* może naprawdę dostać mocno w kość, że tak powiem i może być potem duży problem z nadciągniętymi mięśniami, z

właśnie urazami stawów. Więc nawet jeśli chcemy gdzieś tam zacząć biegać, to *zaczniemy od spacerów* - zaczniemy od spacerów powiedzmy godzinnych sobie. Zaczniemy od *truchtu* takiego *interwałowego* może - czyli na przykład dwie minuty biegu, minuta marszu, czy odwrotnie – no to zależy wszystko od osoby. Potem sobie skracać okresy - więcej biegać, mniej chodzić. No i tak próbować. Albo może zacząć od marszu z kijkami - *Nordic Walking* - bardzo fajna aktywność, pracuje bardzo dużo mięśni. I tak jak mówię i tutaj też *warto powoli*. Jeżeli ktoś jest otyły lub ma sporą nadwagę, niech nie zaczyna od razu od truchtu, tylko właśnie niech *próbuje od diety*, od *marszu*. Bo aparat ruchu - kolana przede wszystkim - są mocno *obciążone* w tym momencie i to nie będzie nic dobrego dla nas. Także tak jak mówię - nie jest tak, że... znów to zależy, tak jak przy diecie - nie jest tak, że dla wszystkich jedna aktywność. Na pewno wszyscy odniosą korzyść jeżeli chodzi o *trening siłowy*, ale dla każdego ten trening siłowy będzie inny. Jeżeli ktoś zaczyna, to będzie trening siłowy najpierw z masą własnego ciała - najpierw skupimy się na mobilizacji, stabilizacji, przywrócimy odpowiednią elastyczność tych mięśni. Być może będzie potrzebna pomoc *fizjoterapeuty* gdzieś tam, żeby po rozluźnić te mięśnie odpowiednio. Tak jak mówię, *trening siłowy plus taki trening wytrzymałościowy* - najpierw w postaci powolnych spacerów, treningu interwałowego, no ale nigdy od razu. No i co ważne - nie zakładajmy od razu, że będziemy chodzić trzy razy, no trzy razy maksymalnie, *dwa-trzy razy* to jest maks, jeżeli chodzi o początkujące osoby...

M: ...tygodniowo. Dwa-trzy razy tygodniowo...

D: ...tak. Jeżeli jesteśmy osobą pracującą nie róbmy niczego na siłę. Nie miejmy wyrzutów sumienia, jeżeli mieliśmy ciężki tydzień w pracy - powiedzmy dużo stresu, dodatkowo obowiązki domowe. Dokładając do tego trening, mało snu, nieprawidłowe jedzenie i tak dalej, to nic dobrego nam nie przyniesie ten trening. Nic dobrego. Taki trening w tym momencie staje się dodatkowym *stresem dla organizmu*, no i tak naprawdę pogarsza zdrowie, zamiast je poprawiać. Więc tak jak i prawidłowa dieta, tak i prawidłowy trening - musi być dobrze zaplanowany.

M: A powiedz jak już mamy tą osobę, która poszła do instruktora, oceniono na czym należy się skupić, jest program treningu dwa-trzy razy w tygodniu - jak długo taki trening... ja wiem, że najlepiej całe życie... stosować, aby jakieś wymierne efekty już odczuć?

D: Wymierne efekty, tak?

M: Wymierne.

D: Tak, tak.

M: Takie konkretne efekty, żeby już ten ktoś poczuł, że faktycznie to działa, żeby złapać takiego wiatru w żagle...

D: No ja wychodzę z założenia, że już po *pierwszych treningach* powinniśmy czuć, że coś tam się zmienia, przynajmniej patrząc na moich podopiecznych. Gdzieś tam... no może pierwszy trening no to nie - no bo jednak sprawdzam... pierwszy trening zazwyczaj to jest kiedy się zapoznajemy i zapoznaję się tak naprawdę z ciałem podopiecznego, w sensie oceniam je i oceniam podstawowe funkcje, jak bardzo są zaburzone. I gdzieś tam po pierwszych kilku treningach, jak już ja dostaję informację zwrotną, że już jest trochę lepiej - ja już widzę, że wtedy ta osoba *czuje lepiej swoje ciało*, lepiej wykonuje moje polecenia, co jest równoważne z tym, że lepiej kontroluje swoje ciało. To jest naprawdę niesamowite jak po kilku treningach, ja już *widzę postęp*. Więc to jakby i ta osoba jeżeli też to widzi, no to się *mobilizuje*. I też oczywiście zależy co jest *celem*, bo każdy ma inny cel jednak do tego treningu. Ale jeżeli ciągle zmieniamy ten cel, ciągle podnosimy sobie poprzeczkę, to zazwyczaj jest tak, że ktoś też sam sobie narzuca dodatkowe cele. Więc tutaj jest szeroki wachlarz możliwości. Także po kilku treningach jeżeli już widać *poprawę* - jeżeli już ktoś ma mniejszą zadyszkę wchodząc po schodach, czy częściej chodzi prosty, czy ma jędrniejsze pośladki - no każdy ma inny cel - ale po kilku treningach już widać pierwsze efekty.

M: Fantastycznie. Jeżeli ktoś chciałby się z Tobą skontaktować, na przykład w kontekście takiej porady, ustalenia treningu - w jaki sposób może to zrobić?

D: Najlepiej poprzez moją stronę www.daria-holistycznie.pl lub przez Facebook'a - *Daria Łukowska #forma na życie*. Myślę, że w ten sposób najlepiej wysłać mi maila poprzez formularz kontaktowy na stronie www no i potem resztę informacji już się dogadamy.

M: Doskonale. Tak na zakończenie, w formie podsumowania - jedna, najważniejsza rzecz jeśli chodzi o ruszanie się, taka złota myśl?

D: Chyba to, że *nigdy nie jest za późno, żeby zacząć*.

M: O... Bardzo dobrze! Nigdy nie jest za późno, aby zacząć.

D: Oczywiście. Nie poddawajmy się, bo naprawdę nasze ciało, nasz umysł może wiele. A aby dobrze się poczuć - *trening plus prawidłowa dieta* i będzie wspaniale.

M: Fantastycznie. Bardzo Ci dziękuję, Dario, za wywiad.

D: Dziękuję również.

To cały materiał, który na dzisiaj przygotowałem. Na koniec prośba o *ocenienie* tego nagrania w *iTunes* - link do miejsca gdzie to możesz zrobić jest we wpisie pod adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/039. Każda *ocena i komentarz* są mile widziane i bardzo cenne, bo pozwalają mi się dowiedzieć co robię dobrze, a co jeszcze w moich podcastach mógłbym poprawić. Dodatkowo każda kolejna ocena przyczynia się do tego, że podcast mój jest *lepiej widoczny* w wyszukiwarce, dzięki temu inne osoby, takie jak Ty interesujące się zdrowym stylem życia, łatwiej będą mogły go znaleźć. Z góry dziękuję za wszystkie oceny.

Kluczowe informacje, o których mówiliśmy wraz z kompletnym transkrypcją tego nagrania znajdziesz w notatkach do podcastu, dostępnych pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/039 pisane oczywiście bez polskich liter i bez spacji.

A Ty droga słuchaczko/drogi słuchaczu ćwiczysz regularnie, czy może tak nie do końca? Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem w regularnym uprawianiu aktywności fizycznej? Odpowiedź możesz zamieścić w formie komentarza pod tym podcastem lub wysłać mi bezpośrednio na maila, adres znajdziesz na naszym blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* w zakładce 'O nas'.

Do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!