



## WNZO:048: VegeRunners, czyli biegający weganie – o tym jak czerpać radość z biegania i energię z bycia weganinem.

Opis odcinka: <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p048>

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 48. Dzisiaj będzie o VegeRunners – grupie zrzeszającej pasjonatów biegania i diety roślinnej.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach 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.

Cześć, cieszę się bardzo witając Cię w 48 odcinku podcastu. Dzisiaj będzie wywiad z Tomkiem o bieganiu między innymi w maratonach, ale zanim do niego przejdę chciałem się z Tobą podzielić mailem, który zupełnie niedawno otrzymałem od Ewy, posłuchaj! *„Witaj Michał. Wczoraj trafiłam na wasz blog, który bardzo mi się spodobał. Jest tam wiele ciekawych podcastów. Odsłuchałam losowo odcinek o morsach, był bardzo interesujący :). Chciałabym odsłuchać resztę podcastów. Mam specjalne urządzenie do odsłuchiwania podcastów. Po podłączeniu go do komputera specjalne oprogramowanie prosi mnie o podanie url źródła podcastu. Nie wiem co tam wpisać? Byłabym wdzięczna za pomoc. Jestem osobą niewidomą i ten sposób słuchania podcastów byłby dla mnie najwygodniejszy...”* Dalej Ewa pisze jeszcze trochę o oprogramowaniu jakie wspiera ją w korzystaniu z komputera i na koniec bardzo miło się żegna. Powiem tak, mail ten bardzo mnie wzruszył, dlatego się nim z Tobą dzielę. Gdy zaczynałem nagrywać podcasty, trochę ponad półtora roku temu, nawet przez myśl mi nie przeszło, że może to być bardzo przyjazne medium właśnie dla osób niewidomych. Teraz to dla mnie oczywiste... To pokazuje taką głębię i prawdę, o której każdy z nas niby wie, ale nie zawsze zdaje sobie z tego sprawę. Nigdy nie możesz mieć pewności jak to co teraz robisz, jak decyzja, którą teraz podejmujesz wpłynie w przyszłości na Ciebie a tym bardziej jakie będzie miała konsekwencje dla innych. Świadomość tego jest niewygodna, dlatego większość z nas chętnie chowa to do szufladki rzeczy o których wiem, ale niekoniecznie stosuję. Niewygodna i trudna dlatego, że wymaga od nas podejmowania odpowiedzialnych decyzji i życia tak, aby innych

co najmniej nie krzywdzić a najlepiej sprawiać, aby ich życie stawało się lepsze i pełniejsze. Tak, więc jeżeli słuchają mnie inne niewidome osoby, albo jeżeli słuchasz mnie w jakiś naprawdę szczególnych o których nawet nie mam pojęcia okolicznościach, albo jeszcze nie wiem co - to napisz mi o tym proszę. Świadomość tego kto mnie słucha znacznie ułatwia samo nagrywanie, uwierz mi i jeżeli możesz mi w tym jakoś pomóc, pomóc w powstawaniu kolejnych podcastów to najlepiej zrobisz jak napiszesz coś o sobie, tak od serca. Mój adres [michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl](mailto:michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl) Tylko pamiętaj, to ma być szczere.

Dobrze, dzisiejszy odcinek będzie o bieganiu. Osoby uprawiające aktywność fizyczną zazwyczaj są dużo bardziej świadome swojego organizmu, jego potrzeb, bo wiedzą, że to się po prostu opłaca. Wiedzą, że troska włożona w regularny ruch i dobrą stawę odpłaci się w lepszym samopoczuciu, utrzymaniem właściwej kondycji, o zachowaniu odpowiedniej masy ciała już nie wspominając. Dzisiejszy odcinek będzie dokładnie na ten temat. Z moim dzisiejszym gościem będę rozmawiał o pasjach. Pasji biegania i pasji zdrowego odżywiania. Tomek, bo tak ma na imię mój dzisiejszy gość dodatkowo już dawno temu wybrał drogę weganizmu. Już za chwileczkę dowiesz się dlaczego to zrobił i jak to się przekłada na jego wyniki w biegach. Jednak to co mnie zupełnie ujęło w rozmowie Tomkiem to jego.... Skromność. Tak, myślę, że to jest odpowiednie słowo. Tomek o swoich wyczynach, takich jak przebiegnięcie maratonu w czasie poniżej 3ech godzin albo przebiegnięcie 80ciu km w ulatramartonie, opowiada w taki sposób, jakby to była poranna wyprawa po bułki na śniadanie. Jakby to była..... ech co tam ja będę gadał, posłuchajcie sami!

**Michał: Cześć Tomku! Witam Cię serdecznie w moim podcaście.**

Tomek: Cześć! Tu Tomek Pająk, jestem współzałożycielem grupy *Vege Runners*. Działamy już ponad jedenaście lat. I chyba jest to moje największe hobby, pasja: *bieganie* i *weganizm*. Na co dzień pracuję jako informatyk. Biorę udział w różnych zawodach biegowych, triathlonowych, ultra i sprawia mi to dużą frajdę.

**M: Jesteś informatykiem z zawodu, natomiast Twoje hobby to bieganie.**

T: Tak.

**M: Wspomniałeś o *Vege Runners*, że jesteś współzałożycielem. Co to jest?**

T: Tak. Jest to *klub sportowy*, który jak sama nazwa mówi, zrzesza ludzi którzy *nie jedzą mięsa i biegają*. Tutaj nie ma żadnych ograniczeń czy ktoś biega na zawodach czy biega dla siebie, często, rzadko, szybko, wolno. Jest to, tak jak mówię, dosyć luźna grupa rozsiana po *całej Polsce*. Bardzo fajnie się rozkręciła na przełomie tych właśnie *jedenastu lat*. Widać, że zapotrzebowanie na taką grupę było i jest. Dajemy ludziom *wsparcie* dobrym słowem, dobrymi radami. I mamy też dużo frajdy ze startów, z pokazywania tego, że normalnie można uprawiać sport amatorsko czy zawodowo na diecie bezmięsnej.

**M: Wspomniałeś, że jedenaście lat już ta grupa istnieje. Jak dużo osób do niej należy?**

T: Ciężko tak zdefiniować dokładną ilość. Zaczynaliśmy w dwie, trzy, cztery, pięć osób, a szybko te liczby zaczęły wzrastać i było to od kilkudziesięciu osób do stu. I teraz trudno powiedzieć tak naprawdę. Aktywnych jest *kilkadziesiąt osób*, a utożsamia się z nami pewnie *kilkaset*. I niektórzy biegają bardziej intensywnie - tak jak mówię, na zawodach widać koszulki *Vege Runners*. Niektórzy biegają w parku dla siebie. Niektórzy są aktywni u nas na forum, dzielą się wynikami, poradami. Niektórzy utożsamiają się z nami, ale nie są tak aktywni. Więc ciężko powiedzieć. Od kilkudziesięciu do kilkuset bym powiedział takich bardziej luźnych członków.

**M: Rozumiem. Na jakie dystanse biegacie?**

T: Też nie ma *ograniczeń*. Od zawodów, które pewnie są na *pięć kilometrów*, czy może nawet krótsze, do zawodów które są na *sto* albo zawody, które są liczone w godzinach - *dwunastogodzinne, dwudziestoczwierogodzinne...*

**M: Dla mnie to jest niesamowite, bo dla mnie jak i dla większości ludzi pewnie przebiegnięcie maratonu, który ma tam czterdzieści kilometrów z kawałkiem jest czymś niewyobrażalnym, a Ty mówisz o kilkuset kilometrach lub o kilku dobach rozumiem biegania, tak?**

T: Tak, tak. Zdarzają się takie zawody, gdzie liczy się ilość kilometrów przebiegniętych *w ciągu doby* albo zawody, które na przykład *dzień po dniu* mają kolejne etapy i tak rzeczywiście kilometry się już liczy w *setkach*.

**M: Jak to jest biec taki dystans - sto lub więcej kilometrów, bo dla mnie to jest coś niewyobrażalnego?**

T: Pewnie dla każdego jest coś innego (śmiech). Inne *doświadczenie*. Na pewno trzeba się do tego odpowiednio *przygotować* i ten trening jest inny niż pod krótkie dystanse. Ja mogę powiedzieć na swoim przykładzie jak to wygląda. Zdarza mi się biegać raz, dwa razy do roku - osiemdziesiąt kilometrów, sto kilometrów i mogę przyznać, że tak naprawdę to do połowy mam *świetną zabawę*. Są przeważnie bardzo fajne tereny, bardzo fajna atmosfera, fajni ludzie i do połowy dystansu mam *świetną zabawę*. Od połowy dystansu zaczyna się *walka* i człowiek nie zwraca uwagi za bardzo już na okoliczności przyrody, tylko *walczy sam ze sobą* - żeby dotrzeć do mety, żeby nie zwalniać, nie zatrzymywać się. I tak to wygląda - trochę *radości*, trochę *cierpienia*, trochę mieszanych uczuć. Ale całościowo jest to bardzo fajna *przygoda* i to ludzi kręci, bo widać że dużo jest osób startujących, coraz więcej.

**M: Bardzo dobrze, że powiedziałeś o tej drugiej części - o tej walce ze swoimi słabościami. Bo już z kilkoma osobami rozmawiałem, które biegają - nie aż tak długie dystanse - i każda z tych osób powtarza jak mantrę, że tak naprawdę to jak daleko się pobiegnie, to głównie kwestia tego co ma się w głowie.**

T: Tak, tak. W dużej mierze tak, oczywiście. Trening to podstawa i przygotowanie, no ale gdzieś ta rozgrywka już tak jakby ponad nasze siły, ponad ten standardowy trening już jest na zawodach. I tutaj *głowa, motywacja* jest tak samo ważna jak przygotowanie tutaj fizyczne, to się *uzupełnia*. I myślę, że to też można ćwiczyć.

**M: Jeszcze taką ciekawostkę słyszałem - nie wiem czy Ty to potwierdzisz - że w takich długich dystansach, ultramaratonach, to zawodnicy czekają na fragmenty, które będą po górkę, bo wtedy można odpoczywać, bo wtedy się nie biegnie tylko idzie.**

T: Różne są myśli w głowie, szczególnie właśnie tak jak mówię, kiedy jest naprawdę ciężko. I rzeczywiście czasem człowiek *marzy o górcę*, żeby przestać biec i *podejść*. Ale na krótszych dystansach często te górki się *podbiega* albo na nabiegach gdzie nie ma takich dużych przewyższeń, to też *wypadaloby biec*, te podbiegi. No każdy ma inną jakby strategię, inaczej jest przygotowany i inaczej to wygląda. Ale rzeczywiście większość ludzi na biegach górskich *podchodzi pod górę*, bo to pozwala *biec do końca* na prostych odcinkach i na płaskim. W innym przypadku nie moglibyśmy później nawet biec po płaskim i z góry, więc to jest *dobra strategia* na pewno.

**M:** Rozumiem. Powiedzieliśmy trochę o tym czym jest bieganie na takich długich dystansach - na pewno jest to bardzo, bardzo duży wysilek. I jak rozumiem *Vege Runners* zrzesza ludzi, którzy lubią biegać, ale to nie jest jedyna cecha ludzi, którzy są *Vege Runners*. Na początku powiedziałaś, że to są też osoby, którzy są weganinami.

T: Tak. Są u nas *weganie*, *wegetarianie* a nawet *witarianie* - tutaj jakby nie ma podziału. Chcieliśmy iść szerokim frontem i zarażać ludzi i do *aktywności fizycznej* i do zdrowej, *beźmięsnej diety* i mamy ludzi z różną odmianą *wege* w składzie.

**M:** A jak to było w Twoim przypadku? Od jak dawna jesteś na diecie beźmięsnej, czy tam roślinnej?

T: Już nawet dobrze nie pamiętam, ale jest to koło może *siedemnastu-osiemnastu lat*. I tak naprawdę rok byłem *wegetarianinem*. Jak zaczynałem być wegetarianinem, to nawet słyszałem o *weganizmie*, ale było to dla mnie bardzo dziwne, radykalne i nie do ogarnięcia. Wydawało mi się, że jest to coś ponad moje siły, że jest to niemożliwe. Ale po roku bycia wegetarianinem, po jakby wkręceniu się w ten temat, po przeczytaniu książki „*Milcząca arka*”, wiedziałem, że muszę zrobić kolejny krok. I rok po zostaniu *wege*, zostałem *weganinem*. Więc tak to wyglądało. Chyba najtrudniejsze jest po prostu powiedzieć sobie, że teraz właśnie robimy ten *krok*. Później jest to kwestia jakiś tam *przyzwyczajień, nawyków*, nie jest to wcale trudne.

**M:** W jakim wieku stałeś się wegetarianinem?

T: Z *siedemnaście lat* miałem wtedy.

**M:** I po roku przeszedłeś na weganizm, tak?

T: Tak.

**M:** A jak zareagowali na to Twój rodzice?

T: Niezbyt optymistycznie (śmiech), no ale z *czasem* to jakby docierało do nich. I może nie szybko, ale z miesiącami, latami, to była moja decyzja jakby *zaakceptowana* – powiedzmy, że nie miałem z tym większych problemów. Wydaje mi się, że właśnie *siedemnaście lat* temu wegetarianizm,

weganizm był *mniej* powiedzmy *akceptowalny społecznie*, nie kojarzył się ze zdrową dietą, więc tym bardziej mogło to wyglądać dziwnie i budziło może troskę - wydaje mi się, że *troskę* moich rodziców właśnie o moje zdrowie.

**M: A jak myślisz, co było takim przełomem, że przekonali się, że jednak żadnej krzywdy sobie nie robisz?**

T: Wydaje mi się, że zaczęli bardziej *ufać*, widzieli że się *dobrze czuję*, że mogę być *aktywny fizycznie* i nie ma z tym problemów. Chyba *mój przykład* ich po prostu przekonał, że tak można i wcale to nie ma *skutków ubocznych*, a wręcz odwrotnie nawet.

**M: Wspomniałeś o książce, po przeczytaniu której tą decyzję podjąłeś – „Milcząca arka”, dobrze zapamiętałem?**

T: Tak.

**M: A jakie były Twoje powody, dla których postanowiłeś przejść na wegetarianizm?**

T: Głównie to był *los zwierząt*, ale po przeczytaniu „*Milczącej arki*” jakby to *spectrum* mi się poszerzyło i to były też powody związane ze *zdrowiem*, z *ekologią* i tak dalej. Więc wszystkie powody są dla mnie ważne, ale na początku to był los zwierząt.

**M: Jak przeszedłeś na wegetarianizm, potem na weganizm, to czy zauważyłeś jakieś zmiany w Twoim samopoczuciu, w takim szeroko rozumianym zdrowiu?**

T: Tak szczerze mówiąc, to dokładnie już nie pamiętam...

**M: ... Tak. Dawno temu to było...**

T: Wydaje mi się, że było to szczególnie przy przejściu na weganizm... bo pamiętam, że przy przejściu na *wegetarianizm* nawet *troszeczkę przytyłem*. Ten wegetarianizm wtedy opierał się na tym, że mięso zastępowałem jakimś nabiałem, tego typu rzeczami i pamiętam, że nawet przytyłem może dwa-trzy kilogramy przy zmianie diety. Ale przy przejściu na *weganizm* chyba z tego co pamiętam, to poczułem się trochę *lżej* - tak *lżej i bardziej świeżo*.

**M: A powiedz skąd czerpałeś wiedzę, no szczególnie wtedy siedemnaście lat temu, na temat tego jak się powinieneś odżywiać nie jadając potraw mięsnych?**

T: Podstawą, taką moją biblią to była wtedy „*Milcząca arka*” i było tam dużo wiedzy też na temat *zdrowia*. Książka wydana przez angielską organizację *Viva* - znamy polską filię tej organizacji dobrze. Też inne książki, które miały *przepisy* wegetariańskie - wegańskie, wegetariańskie - ale też dużo pisały o *zdrowiu*, o *składnikach odżywczych*. Więc trochę takich publikacji było. Ta wiedza się trochę zmieniała, szczególnie jeżeli chodzi o witaminy B12, czy witaminę D, ale *podstawy* zostały takie same. I w tych czasach już te książki były już dostępne.

**M: Rozumiem. No teraz już jest dużo łatwiej niż siedemnaście lat temu. Ta wiedza jest w sumie na wyciągnięcie ręki.**

T: Tak, tak. Dokładnie. Wszędzie.

**M: Dobrze. A teraz porozmawiajmy o tym - tak zaczęliśmy naszą rozmowę - dużo biegasz, więc jest to duży wysiłek dla organizmu, no i powiedz jak wygląda dieta, jak powinna wyglądać dieta osoby biegającej, która jest weganinem? Jakie Ty masz patenty, pomysły na to, żeby dostarczać organizmowi wszystkie składniki odżywcze, szczególnie w sytuacji, gdy potrzebuje ich więcej, bo jesteś aktywny fizycznie?**

T: Przy takich sportach wydolnościowych podstawa to *węglowodany*. Jednak, żeby zrobić trening intensywny, czy mniej intensywny, to ta podstawa - mieć dietę opartą na węglowodanach - i tutaj *zdrowych węglowodanach*. Nie mówię o jakiś *zapychaczach*, bo z tymi węglowodanami dostarczamy też również inne *składniki odżywcze*, które są ważne. No i też przy długim wysiłku, jeżeli to są *węglowodany złożone*, to ta *energia* się uwalnia z czasem i to też jest ważne i też pomaga czy na zawodach czy przy treningu. Mi się wydaje, że taka podstawa to po prostu *jeść różnorodnie*, jak *najmniej przetworzone produkty* i najlepiej *świeżo, sezonowo, lokalnie*. Też tutaj nie mam jakby takich sztywnych zasad co jeść, ale starać się jeść różnorodnie, *nieprzetworzone rzeczy*, żeby były jak najmniej przetworzone i ta dieta powinna się sama *bilansować*. Oczywiście jest sporo patentów, które też można wykorzystywać - to są *shaki* na przykład z banana i zieleniny, które pomagają szybko przyswoić dużo wartości odżywczych, węglowodanów przed czy po treningu - to na pewno ułatwia czy wcześniejsze rozpoczęcie treningu czy regenerację po treningu.

**M: A powiedz Tomek, jakbyś podał przykład takiego typowego Twojego dnia, dnia kiedy masz trening - i powiedz tak z głowy, co jesz na śniadanie, obiad, kolację? Ile tych posiłków jest i jak one mniej więcej wyglądają?**

T: Przed na przykład *dłuższym treningiem*, dłuższym wybieganiem lubię zjeść *owsiankę* albo *jaglankę* - co najmniej *godzinę* wcześniej przed treningiem. Takie pożywienie dostarcza *sporo energii*, tak jak mówię - to są *złożone węglowodany*, więc one się uwalniają z czasem. Oczywiście mogą być różne opcje, jeżeli chodzi o owsiankę i jaglankę - *bakalie*, jakieś *mleko roślinne* do tego. Jeżeli mamy jakiś intensywny bieg staram się, żeby ten posiłek był jak najbardziej *uproszczony*, bez dodatków, żeby się jak najszybciej *strawił* i żeby gdzieś tam się nie odbijał przy wysokich obrotach, więc na przykład jaglankę jem *bez dodatków*. Tak jak wspominałem też, często *shaki* robię, czy przed treningiem czy po - albo zielone shaki czyli banan, gruszka, może być seler naciowy, jarmuż, pietruszka - w zależności co akurat mam i oczywiście dodatek wody, żeby to było w płynnej postaci. I jeżeli nie przed treningiem, no to może to posłużyć jako *drugie śniadanie*. Na *obiad* często na przykład lubię jeść *warzywa pieczone* z piekarnika - to mogą być ziemniaki z marchewką, z burakami, sałatka albo jakiś sos z nerkowców, więc to też jest dosyć treściwe, konkretne danie. Na przykład na *kolację* mogą być *falafele* z cieciorki, czy *humus* z pieczywem i z różnymi rodzajami warzyw. To na przykład taka moja propozycja.

**M: Super. Wszystkie dania znam i podpisuję się obydwoma rękoma, że to bardzo pyszne i zdrowe dania. A powiedz jak często biegasz? Ile razy w tygodniu?**

T: Aktualnie około *czterech* razy w tygodniu.

**M: I jak długie to są treningi?**

T: Tak średnio trening ma koło *dziesięciu-jedenastu kilometrów*, czasem odrobinę mniej, czasem odrobinę więcej. Czasem długie wybiegania na *weekendzie*, kiedy jest więcej czasu - więc na przykład *dwadzieścia kilometrów* czy więcej. Czasem te treningi są bardziej właśnie *regeneracyjne*, luźniejsze. Czasem jakościowo jakieś interwały, przebieżki, jakieś ćwiczenia, więc to wygląda dosyć różnie, czy podbiegi.



**M: I to rozumiem, że całym rokiem, niezależnie od pory roku, to są mniej więcej cztery takie treningi w tygodniu?**

T: Tak, tak. Tak u mnie to wygląda.

**M: Rozumiem, że ta różnorodność treningów, to wynika z tego, że masz jakiś plan treningu, który chcesz zrealizować.**

T: Tak, tak. Z jednej strony żeby trening nie był *nudny*, ale głównie chodzi o to, żeby różne bodźce powodowały jakiś *progres treningu*.

**M: A jeśli chodzi o plan treningu, to sam sobie go układasz czy ktoś Ci pomaga?**

T: *Sam* sobie układam. Też sporo rzeczy możemy się dowiedzieć od *znajomych*, czy przez nasze *forum dyskusyjne*, czy w bezpośrednich spotkaniach. I sporo jest ciekawej *prasy* na ten temat, *książek*, więc łatwo sobie można... czy *portali internetowych* - łatwo sobie można jakiś trening dopasować do siebie czy zgłębić wiedzę i po prostu zbudować trening pod siebie.

**M: A jaką książkę byś polecił osobie, która dopiero zaczyna biegać i chciałaby właśnie pogłębić swoją wiedzę?**

T: Bardziej wiedzę treningową, tak? Czy chodzi o motywację?

**M: Tak, bardziej wiedzę treningową.**

T: Na polskim rynku takim klasykiem jest chyba *Skarżyński* i jego książki. Wiem, że to była moja pierwsza książka właśnie o bieganiu i na pewno sporo mi dała. Są też książki „*Jak biegać szybciej*” - też znalazłem tam sporo ciekawych informacji, sporo informacji na temat *techniki biegania*, na temat *układania treningów*, *bodźców treningowych*. Chyba klasykiem jest książka „*Bieganie według Daniela*” - sporo osób też poleca tą książkę, też właśnie jeżeli chodzi o *budowanie treningów* pod siebie, pod aktualną formę. I na podstawie *wyników zawodów* można określić swoją aktualną formę i dopasowywać bodźce treningowe do siebie.

**M: Cztery treningi w tygodniu, podejrzewam że każdy pewnie minimum trzy godziny trwa...**

T: Nie, nie, nie. Moje treningi trwają około *godziny*, może *półtora*. Czasem dokładam sobie dodatkową *jednostkę treningową* jak basen, czy ćwiczenia ogólnorozwojowe poza samym bieganiem, w inne dni. Ale samego biegania, to tak jak mówię, koło dziesięciu kilometrów, piętnastu, czasem dwudziestu - no to tak godzina, półtorej czasem *maksymalnie koło dwóch*, więc to nie jest aż tak dużo.

**M: Chciałem zapytać jak rodzina Twoja najbliższa reaguje na Twoje treningi?**

T: Nie wiem, chyba wszyscy się *przyzwyczaili*, tak samo jak do weganizmu. Czasem ktoś *podpytuje* czy jakieś potrawy, tak samo podpytują ludzie o buty do biegania, o treningi przed jakimiś zawodami pierwszymi w ich karierze, więc chyba wszyscy się *przyzwyczaili*. *Akceptują* to, no i tyle.

**M: Teraz Tomku chciałbym, żebyśmy razem - właściwie z Twoją pomocą główną - stworzyli taki *mini poradnik* dla kogoś kto chciałby zacząć biegać, wstać z fotela, odpawać się od niego i zacząć się ruszać. Jakbyś tak w kilku krokach powiedział od czego powinien zacząć, żeby nie popełnić jakiś takich dziecięcych błędów, które go szybko zniechęcą?**

T: To tak jak mówisz – pierwsza rzecz to *wstać z fotela*, to już jest dużo. Sam pamiętam, że jak zaczynałem biegać to cieszyłem się każdym nowym jakby takim *małym osiągnięciem* - że biegam dwadzieścia minut bez zatrzymywania, biegam trzydzieści minut bez zatrzymywania. Więc można tak do tego podejść. Zrobić sobie jakieś *postanowienie*, że dwa-trzy razy w tygodniu na początek wychodzimy i staramy się jak najdłużej pobiegać. Oczywiście nie do przesady, nawet jak możemy biec godzinę, to nie biegnijmy godziny tylko dwadzieścia-trzydzieści minut maks. Jak mamy z tym problemy, to zróbmy przerwy z *marszobiegami* i zobaczmy jak organizm reaguje, jak adaptuje się do tego nowego wysiłku. Właśnie w ten sposób - *małymi krokami*, dochodząc do dwudziestu-trzydziestu minut, może nawet później czterdziestu bez zatrzymywania. I co - i taka porada pewnie nie tylko dla początkujących, ale też dla bardziej zaawansowanych - *żeby poprzeczkę podnosić powoli*, bo można po prostu *kontuzję* sobie wyrządzić, jeżeli za szybko chcemy pójść do przodu i dokładając za dużo treningów. Więc *dwa-trzy razy w tygodniu* na początku to jest maks. Łatwiej jest jeżeli ktoś na przykład jeździ na rowerze, pływa, jest ogólnie *sprawnym fizycznie*, więc na pewno będzie mu to łatwiej przychodzić. Więc też można takie treningi *przeplatać* właśnie innymi rzeczami. Kolejna rzecz, to chyba warto biegać na pewno na początku w parkach na jakimś *miękkim podłożu*, na ścieżkach, nie na chodnikach, więc to też może *odciążyć stawy*, stopy i może zapobiec kontuzjom i

nie zniechęcimy się tak szybko. Ważną rzeczą, o której nie wspomniałem, to dobór *odpowiedniego obuwia*. Jest sporo sklepów *specjalistycznych* gdzie można to łatwo zrobić, z pomocą doświadczonych sprzedawców, biegaczy, więc też nie wahajmy się właśnie pójść do takiego sklepu. Kolejna ważna rzecz – no, *nie biegamy z pełnym żołądkiem*. Każdy ma inne trawienie i też zależy jaki posiłek, warto żeby te *dwie-trzy godziny* odczekać szczególnie na początku i raczej z takim pustym żołądkiem, ale oczywiście *pełni energii*. Nie możemy cały dzień nic nie jeść i pójść biegać, bo możemy zemdleć, ale żeby nam nic w żołądku nie latało. *Wody* warto się napić *przed biegiem*, oczywiście też nie za dużo, żeby nie chlupotała w żołądku. Teraz jest ciepło, jest lato, ale spokojnie możemy wybiec sobie *rano* czy *wieczorem*, omijając ten największy skwar, żeby jednak się nie przegrzać. I tutaj też taka zasada, że szczególnie w okresie takim wiosenno – zimowo - jesiennym, no nie możemy się *za ciepło* ubrać, bo biegając szybko się *rozgrzewamy* i jest nam za ciepło i ściągamy czapki i tak dalej i tak dalej. Więc trzeba mieć na uwadze to, że po pięciu-dziesięciu minutach biegania jesteśmy już rozgrzani i jest nam dużo cieplej niż w momencie wychodzenia z domu.

**M: Ja sobie wynotowałem, więc może szybko podsumuję. A jak ja będę mówił, to może Tobie coś jeszcze do głowy przyjdzie. Zacząć od tego, żeby wstać w fotela i postawić sobie cel - nie więcej niż dwa-trzy razy w tygodniu. Na początku, żeby to był jakiś konkretny czas, który będziemy biegali bez zatrzymywania się, a jak nie dajemy rady, to robić marszobiegi. Kolejna rzecz, to poprzeczkę podnosić sobie powoli, aby się nie zniechęcić. Wybrać miękkie podłoże. Dobrać odpowiednio obuwie. Nie biegać z pełnym żołądkiem. Napić się wody. I nie ubierać się za ciepło.**

T: Tak. Ważne też są czy to *rozciągania*, czy *rozgrzewka* i później ćwiczenia powiedzmy *wzmacniające*, pomagające nam utrzymać dobrą postawę podczas biegania. Więc wychodząc z domu, wychodząc powiedzmy z tego fotela - jeżeli kilka godzin siedzieliśmy, warto też przejść kilka-kilkanaście minut, żeby się po prostu *rozruszać*, poprawić krążenie, troszeczkę *porozciągać*, *rozgrzać* i dopiero później zacząć biegać. Nie ruszajmy z kopyta po na przykład przejechaniu samochodem dwustu kilometrów biegiem, bo też możemy sobie zrobić krzywdę. I też jest ważna rozgrzewka i taki rozruch. Jeżeli chodzi o *ćwiczenia* rozciągające czy rozgrzewające sporo możemy znaleźć *na Internecie*, ale sporo jest też *otwartych treningów* w miastach i bardzo polecam - te treningi są przeważnie za darmo. I tam z jednej strony możemy naprawdę dostać fajnej *motywacji*, bo ćwiczy się *w grupie* i nie ważne czy biega ktoś - tak jak mówię - szybciej, wolniej, czy zaczyna, czy jest bardziej zaawansowany, to nikt na to nie patrzy, każdy robi swoje i jest fajna frajda. I tutaj

*instruktorzy* naprawdę znający temat fajnie te zajęcia prowadzą, *pokazują* jak się rozciągać, jak ćwiczyć, jakie robić ćwiczenia i to jest naprawdę fajna rzecz. Jak najbardziej polecam właśnie w ten sposób też próbować zacząć *przygodę z bieganiem* albo nawet kontynuowanie tej kariery biegowej.

**M: A co masz na myśli mówiąc - otwarte treningi?**

T: Otwarte treningi - w sensie, że są *dla każdego*, że to nie są dla jakiś zaawansowanych osób tylko, że to nie są treningi... znaczy różnie, tutaj mówię, że niektóre są płatne, ale dużo jest *darmowych*. Choćby ta najbardziej popularna i bardzo fajna akcja „*Biegam Bo Lubię*” - z tego co pamiętam zawsze w *soboty* jest na wielu *stadionach* w całej Polsce i można przyjść na taki stadion, chyba o dziewiątej rano i pobiegać, poćwiczyć, pośmiać się i złapać sporo motywacji do biegania.

**M: Dobrze. To już mamy plan jak zacząć biegać. A czy na samym początku powinniśmy zwrócić uwagę na naszą dietę? Czy jakoś ją w jakiś sposób ją zmienić?**

T: Tak. Czy biegamy, czy nie biegamy, wydaje mi się, że powinniśmy przejść na *dietę bezmięsną* (śmiech).

**M: (śmiech)**

T: No, ale tak też poważnie, to wśród biegaczy jest bardzo dużo *wegan*, *wegetarian*, więcej niż powiedzmy procentowo w całym społeczeństwie. I tutaj ludzie dbają o *zdrowie*, ale też mają taką *świadomość*, bardziej *czują* ten swój organizm, wiedzą co im *pomaga*, co im *szkodzi*. Też dużo osób - jak to się mówi - żyłuje wyniki. I też zdrowsza dieta, *dieta lżejsza* pomaga im się szybciej *zregenerować*, łatwiej dostać *energię* z pożywienia, łatwiej zadbać o wszystkie *składniki odżywcze*. I taką dietę też często biegacze wybierają ze względów *praktycznych* i tutaj będziemy mi się wydaje będąc aktywnie fizycznie bardziej czuć, co nam pasuje, co nam nie pasuje. Bo sam miałem nie raz powiedzmy jakieś przygody żołądkowe, czy rzeczy które są *ciężkostrawne* nie pomagają zrobić... *przeszkadzają* przy bardziej intensywnych treningach. Bo jednak żołądek, krew odpływa od żołądka do mięśni i tutaj jest jakby *konflikt interesów*. Lżejsze pożywienie jakby pomaga nam *zaoszczędzić* tą energię i pomaga nam czuć się *lepiej* podczas treningów. I jest to duży plus.

**M: A lżejsze masz na myśli mówiąc - bezmięsne pożywienie, tak?**

T: Tak. *Bezmięsne* to podstawa, ale też wegańskie jedzenie może być też nie do końca zdrowe. I tak jak mówię, może być *ciężkostrawne*. Nie mówię, że każde ciężkostrawne jedzenie jest niezdrowe, ale *przed treningiem* warto spożywać *łżejsze* posiłki, bo trening jest wtedy przyjemniejszy i możemy więcej na tym treningu działać.

**M: Rozumiem. Jakie masz plany na przyszłość związane z bieganiem?**

T: Bieganie to jest dla mnie ogromna frajda. Bardzo lubię startować w różnych *zawodach* i tak jak mówiłem biegam na różnych dystansach - od *krótkich* do *ultramaratonów*, zdarzają też się *triatlony*. Więc jakby biegam w różnych miejscach, mam z tego *frajdę* - spotykam się ze znajomymi, jeździmy na zawody, ścigamy się, przeżywamy, cierpimy, cieszymy się. Mam jakieś cele takie jak powiedzmy *maraton* na przykład i jakiś tam *konkretny wynik* - gdzieś tam do tego dążę, ale sporo jest takich powiedzmy przygodowych startów też.

**M: No dobrze, to trzymając się tego przykładu z maratonem - jaki jest Twój najlepszy czas, a jaki chciałbyś mieć? I w jakim czasie chciałbyś to osiągnąć?**

T: Mój najlepszy czas to *dwie godziny pięćdziesiąt osiem minut* i chciałbym w końcu ten czas poprawić - chociaż wiem, że znacząco poprawienie tego wyniku będzie trudne. Ale chciałbym znów jakby poczuć to, że gdzieś tam walczę o *życiówkę* i jest ta *adrenalina*. Więc wydaje mi się, że z tego wyniku jeszcze kilka minut mogę *urwać* i przygotowuję się do tego. Mam nadzieję na jesieni, że się uda.

**M: Ok. Czyli jesienią będziesz atakował tą swoją życiówkę maratonową, tak?**

T: Tak. Prawdopodobnie w *Warszawie*.

**M: W Warszawie. Ok. To już trzymam kciuki.**

T: Dzięki.

**M: Jeżeli ktoś miałby jakieś pytania, ktoś ze słuchaczy, czy jest jakieś miejsce w sieci, gdzie można Cię znaleźć i zadać pytanie?**

T: Najlepszym sposobem to przez Internet po prostu wrzucając pytanie do całej naszej *grupy* - jeden sposób to nasze *forum dyskusyjne*. Jest też oczywiście *Facebook* i tam też można wrzucać, zadawać pytania albo *mail*, który też jest tam podany. Więc jakby sposobów jest sporo.

**M: A podaj adres tego forum, gdzie można zadać pytanie.**

T: Adres naszej strony, naszego bloga to *VegeRunners.pl* i tam są linki do *forum*, do *Facebook'a*, do *maila*, więc najlepiej wejść na naszą stronę. Tam też jest sporo *informacji* na temat diety, na temat naszej grupy, więc tam też już można sporo gotowych odpowiedzi znaleźć.

**M: Super, Tomku. Bardzo Ci dziękuję. Na koniec powiedz czego się życzy *Vege Runners'owi*?**

T: Chyba połamania nóg (śmiech).

**M: Klasycznie - połamania nóg (śmiech).**

T: Tak.

**M: To ja Tobie życzę połamania nóg na tym jesiennym, warszawskim maratonie, żebyś urwał jak najwięcej z tej swojej życiówki.**

T: Super. Dziękuję bardzo.

**M: Dzięki.**

Dziękuję, dziękuję, dziękuję oczywiście za wysłuchanie tego wywiadu. Jeżeli jesteś moim stałym słuchaczem lub słuchaczką to wiesz, że na koniec wakacji testowałem dietę oczyszczającą, przygotowaną w formie kursu internetowego przez Tatianę.

O swoich wrażeniach i osiągniętych rezultatach wyczerpująco mam nadzieję napisałem w artykule, który już się ukazał na blogu, jego tytuł to 4 efekty mojego oczyszczania organizmu, w notatkach do tego podcastu dam linka do tego artykułu i jeżeli jesteś ciekawa / ciekawy to serdecznie zachęcam do przeczytania.

Teraz tylko wspomnę do trzech rzeczach, które bardzo pozytywnie podczas tej diety mnie zaskoczyły. Pierwsza to koszty samego oczyszczania. Koszt produktów na potrawy oczyszczające, które przygotowała Tatiana były niższe niż nasze normalne zakupy z porównywalnego okresu. Dlaczego? Bo te potrawy nie zawierają takich kosztownych składników jak: mięso, nabiał, orzechy, tłuszcze. Kupowałem głównie warzywa, które są w porównaniu do tych produktów niewspółmiernie tanie.

Druga rzecz związana jest z nakładem pracy jaki trzeba wnieść, aby się przez takie oczyszczanie przeprowadzić. Tak, obawiałem się, że całe dwa tygodnie, bo tyle trwa oczyszczanie spędzę w kuchni. Na początku rzeczywiście było trudno, jednak szybko wypracowałem sobie sposób w którym gotowałem praktycznie raz dziennie od razu przygotowując większe porcje, które zjadałem na kolację i dnia następnego lub jeszcze później w pracy. Do tego dochodziło poranne przygotowywanie świeżych surówek, które również zabierałem do pracy ale to też poszło sprawnie. W sumie w kuchni spędzałem codziennie około półtorej godziny. Gdybym się uparł to pewnie czas ten mógłbym jeszcze trochę skrócić. Musisz jednak pamiętać, że ja bardzo lubię gotować i w kuchni poruszam się dość sprawnie, więc w Twoim przypadku to nie musi wyglądać dokładnie tak samo.

Trzecie i ostatnie miłe zaskoczenie wynikało z tego, że część przygotowywanych potraw oczyszczających mogła być spożywana przez całą naszą rodzinę. Tak, naprawdę większość tych prostych potraw można okraszyć kaloriami, dodając na przykład zdrowy tłuszcz, ser, prażone pestki i stworzyć z nich pełnowartościowy, zdrowy posiłek dla całej rodziny. Mówię o tym dlatego, bo część osób uważa, iż podczas oczyszczania będzie trzeba prowadzić dwie kuchnie – jedną dla siebie a drugą dla reszty rodziny. Nie ma takiej potrzeby, można to pogodzić.

Na koniec powiem, że dzień publikacji tego podcastu tj. **12.09.2014** jest ostatnim dniem sprzedaży naszej pierwszej edycji tego kursu. Tak więc, jeżeli jeszcze się wahasz to mam nadzieję, że to co powiedziałem i napisałem we wspomnianym artykule zachęci cię i że przejdziesz na jasną stronę mocy.

Informacje o kursie znajdziesz pod bezpośrednim linkiem:  
[www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie).

Jeżeli tego podcastu słuchasz po 12 września to też możesz wejść na tę stronę i **zapisać się na listę oczekujących** na kolejną edycję kursu. Jednak od razu lojalnie ostrzegam, że kolejne edycje kursu nie będą już w tak atrakcyjnej, promocyjnej cenie co ta obecna, której sprzedaż trwa do 12ego września.

Dziękuję za wspólnie spędzony czas. W następnym odcinku zmierzmy się z chorobą Hashimoto czyli zazwyczaj niedoczynnością tarczycy - rzekomo nieuleczalną chorobą. Jak się okaże nie jest do końca prawda, bo moja rozmówczyni opowie jak zdrową dietą, podkreślam zdrową dietą pokonała Hashimoto.

Do usłyszenia za dwa tygodnie..... wiem, że część z Was nostalgicznie reaguje na te słowa. Bardzo mnie to cieszy, i jeszcze może bym coś Ci po opowiadał, ale naprawdę głęboki wieczór przy tym nagrywaniu mnie już zastał i nie mogę się doczekać, aby wskoczyć już do łóżeczka w którym Tatiana już smacznie śpi. Wskoczyć i się do niej przytulić....Cześć...