



WNZO 056: Kręte drogi do zdrowego odżywiania - historie słuchaczy – o różnych sposobach zmiany stylu życia

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p056

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 56. Dzisiaj poznasz historię trzech moich słuchaczy, historię o ich drogi do zdrowego stylu życia.

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.

Witam Cię serdecznie i bardzo, bardzo gorąco w 56 odcinku podcastu. Od razu się przyznam, że ten odcinek podcastu jest dla mnie szczególny, szczególny z dwóch powodów. Pierwszy powód usłyszysz za chwilę a drugi poznasz dopiero na końcu tego podcastu. Jednak, zanim powiem o pierwszym powodzie to chcę, powiedzieć, że bardzo, bardzo się cieszę, iż mogę odcinek taki tak ten nagrać. Jest on pewnym zwieńczeniem planów, postawionych kiedyś sobie celów, trochę marzeń, wielu, wielu aspektów w różnych obszarach mojego życia, które składają się na to, że teraz właśnie mnie słuchasz, z czego też się oczywiście bardzo, bardzo się cieszę. Ale do rzeczy, czemu ten odcinek jest dla mnie szczególny?

Około dwóch lat temu, kiedy startowałem z nagrywaniem podcastów, kiedy to miałem wiele wątpliwości, czy ktoś będzie chciał tego słuchać? Czy się nie wygłupię? Co powiedzą znajomi? I wiele wiele innych pytań, 2 lata temu wymarzyłem sobie, że kiedyś chciałbym nagrać odcinek o ludziach, wspaniałych ludziach których życie w jakiś sposób zmieniło się na lepsze. Któregoż życie zmieniło się na lepsze pod wpływem słuchania właśnie moich podcastów. I właśnie ten odcinek jest spełnieniem tego marzenia. Spełnieniem marzenia jak również rozwianiem wątpliwości, które tliły się gdzieś w moim umyśle 2 lata temu. Rzeczywiście, dzisiaj usłyszysz trzy historie, historie osób, które słuchają podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*, które regularnie zaglądają na naszego

bloga i które wprost mówią, że to co publikujemy, to co nagrywamy w podcastach było albo inspiracją, albo znaczącym czynnikiem, który sprawił, że ich życie stało się lepsze. O tym co w ich życiu się zmieniło i jak to wyglądało opowiedzą sami. Będą to trzy około 20to minutowe rozmowy do wysłuchania których serdecznie Cię zapraszam.

Pierwsza będzie historia Agaty. Agata odezwała się do mnie na naszym FanPage na Facebooku, napisała wiadomość, o tym, że pod wpływem słuchania moich podcastów w jej życiu zaszły znaczące pozytywne zmiany, bardzo mnie to ucieszyło i zainteresowało. Jak się zaraz sam przekonasz jej historia pokazuje przemianę jaka zaszła najpierw w jej głowie a potem w życiu. Być może taka przemiana zaszła, lub zachodzi właśnie teraz w Twojej głowie. Agata początkowo była bardzo sceptyczna, nie wierzyła, że dieta może mieć aż tak ogromne znaczenie dla jej zdrowia. Miała wiele pytań na które odpowiedzi nie były jednoznaczne i oczywiste. Na szczęście postanowiła to sprawdzić w praktyce, sprawdzić na sobie i małymi krokami wprowadzać pierwsze zmiany. Po pierwszych pozytywnych efektach poszło już jak lawina z wysokiego górskiego szczytu, ale... posłuchajcie sami.

Michał: Dzisiaj moim i Waszym gościem jest Agata Żegiestowska, czytelniczka naszego bloga i słuchaczka podcastów. Witam Cię serdecznie Agata i przedstaw się proszę słuchaczom, powiedz kilka słów o sobie.

Agata: Cześć! Witam Cię serdecznie również i bardzo się cieszę, że doszło do tej rozmowy. Nazywam się Agata Żegiestowska i jestem 33 letnią *mężatką*, która postanowiła w pewnym momencie *coś zrobić ze swoim zdrowiem*, przede wszystkim i pod wpływem słuchania Waszych podcastów przeszła drogę właśnie od podjęcia decyzji do przeprowadzenia *detoksu i oczyszczania organizmu*. Z zawodu jestem *handlowcem*, pracuję przy komputerze większość czasu, także zdarza się że 8-10 godzin rzeczywiście muszę spędzić przed komputerem.

M: Dziękuję Ci bardzo za przedstawienie się. Powiedz, bo tak - masz 33 lata, powiedziałaś, że w pewnym momencie postanowiłaś coś zrobić ze swoim zdrowiem - bardzo, bardzo się cieszę że podcasty, które nagrywam w jakiś sposób Cię do tego zainspirowały - natomiast powiedz co sprawiło, że stwierdziłaś, że jednak z Twoim zdrowiem coś się dzieje nie tak, że jednak coś można by poprawić?

A: To znaczy ja już od dłuższego czasu odczuwałam takie nieprzyjemne - może nie jakieś poważne - *dolegliwości*, ale już od dwóch lat sporo *przybyłam na wadze*, to po pierwsze. Po drugie miałam *problemy z kręgosłupem*, może nie poważne, ale dawały o sobie znać coraz częściej. Przede wszystkim efekt takiego *niewyspania po wstaniu rano*, po przespanej w sumie nocy, ale dalej czułam się zmęczona. Często *puchły mi nogi* i to nawet już nie pod koniec dnia, jak najczęściej się zdarza, ale już prawie w środku dnia zaczęły mi nogi puchnąć. Też *brak takiej energii*, o godzinie 13-tej już chętnie to bym poszła spać (śmiech). I tak stwierdziłam, że około 30-tych no taki stan, nie powinien mieć miejsca, bo jestem jeszcze młodą osobą, jeszcze wiele przede mną, a po prostu nie mam energii.

M: Rzeczywiście jesteś młoda osobą. Masz dzieci?

A: Nie, nie. Jeszcze nie.

M: Ok, to wszystko jeszcze przed Tobą - także jeszcze dużo energii potrzebujesz...

A: ...właśnie.

M: Od dwóch lat przybierałaś na wadze, bolał Cię kręgosłup, zmęczenie poranne, zapuchnięte nogi. I właśnie - w jakich okolicznościach, powiedz, natrafiłaś na moje podcasty i w jaki sposób one zmieniły Twoje nastawienie, w ogóle Twoje postrzeganie jak dieta może wpływać na nasze zdrowie?

A: To był czysty przypadek, naprawdę. To znaczy, to gdzieś miałam z tyłu głowy, że jednak *trzeba coś zrobić*, tak. Trzeba coś zrobić, trzeba przemyśleć, ale zawsze *brakowało jakoś czasu, chęci*, nie wiem, zawsze były ważniejsze rzeczy. A to jest właśnie najważniejsza rzecz - właśnie *nasze zdrowie* jest tą najważniejszą rzeczą. I w związku z tym, że zmieniałam pracę i zaczęłam trochę więcej też podróżować i spędzać ileś tam godzin w pociągu, natrafiłam na tą *aplikację podcasty* i jakoś odruchowo tak szukałam podcastów *o zdrowiu*. No i wpadłam na Twoje podcasty i zaczęłam je słuchać, od początku do końca. Ja generalnie jestem bardzo sceptyczna jeżeli chodzi o *diety*, jakieś ograniczenia - po prostu no nie lubię tego. Jeżeli mam na coś ochotę, to po prostu kupuję, gotuję, jem bez jakiś tam ograniczeń. Natomiast zaczęłam słuchać jeden po drugim i tak sobie myślę: czy to jest prawda? (śmiech)

M: (śmiech)

A: Czy tak na pewno jest? Ale bardzo mnie one *zainteresowały*, więc słuchałam dalej. Aż doszłam do wywiadów z różnymi Twoimi gośćmi. Już nie pamiętam, który był pierwszy, ale pamiętam *Beatę Sokołowską* - z resztą jej książki pod wpływem Twoich podcastów kupiłam i przeczytałam od deski do deski i kupiłam też znajomym w prezencie. Później był też pamiętam *pan, który leczył raka* i później leczenie dzieci przez panią dietetyk - *leczenie alergii*. „*Zamień chemię na jedzenie*” - tą książkę też już wcześniej znałam. W ogóle wszystko po kolei. I po prostu zaczęłam sama już na własną rękę szukać też *innych źródeł* i coraz więcej się o tym dowiadywać, tak. Chciałam najpierw po prostu zgromadzić *informacje*. Stwierdziłam: Agata, trzeba coś zrobić (śmiech). Pamiętam jak siedziałam w Empiku i czytałam którąś z książek którą poleciłeś, żeby po prostu chociaż troszeczkę tam spróbować tej treści. I po prostu wszystko zrobiło na mnie wielkie, wielki wrażenie.

M: Wspomniałaś, że gdzieś tam w tyle głowy miałaś, że coś z tym zdrowiem trzeba zrobić, a zanim trafiłaś na moje podcasty, czy próbowałaś jakiś innych źródeł wiedzy albo nie wiem jakieś specyficznej diety? Zrobić coś dla siebie - czy próbowałaś tego i jakie były efekty?

A: To znaczy ja próbowałam bardziej *ćwiczeń*. Stwierdziłam, że skoro moja praca wymaga tyle siedzenia, to rzeczywiście przez tą *małą ilość ruchu* te wszystkie dolegliwości się pojawiają, bo ciało potrzebuje powietrza, potrzebuje... nie wiem, mięśnie potrzebują też ruchu jakiegoś tam, mózg dotlenienia i tak dalej i tak dalej. Więc stwierdziłam, że ten brak tego ruchu to jest to. I tak naprawdę w tym przekonaniu długo trwałam.

M: I jakie były efekty tych ćwiczeń?

A: No właśnie były *znikome*. W porze na przykład letniej pamiętam, że bardzo dużo jeździliśmy z mężem na rowerze, nawet potrafiliśmy zrobić 30 km w jeden dzień, co mi się wydaje na takich amatorów to jest dużo - przynajmniej na mnie, bo mąż to mógłby nawet nie wiem 50 i 60 zrobić i dla niego to jest pestka, natomiast dla mnie to jest cięższe. I jakoś *nie było tego efektu*. Może tam kilogram, dwa na przykład na wadze, ale reszta tych dolegliwości pozostawała. Tak samo zawsze mnie denerwowało mnie to, że ja jeżeli idziemy w góry, to zawsze jestem na końcu wycieczki (śmiech). Kurcze, towarzystwo jest mniej więcej w tym samym wieku, ja mówię: no, coś jest nie tak. Ja mówię: no, ja wiem że mogę być wolniejsza, ale nie aż tak wolna, że się zatrzymuję co... nie wiem, co 100 metrów.

M: Czyli samo wprowadzenie aktywności fizycznej, sportu, na przykład jazda na rowerze...

A: ... w moim przypadku to *nie do końca pomogło*. To znaczy to jest *ważny aspekt*, ale musi być wspierany jeszcze *stosownym odżywianiem* - jeżeli chodzi o moje doświadczenie.

M: Dokładnie. No i teraz idziemy krok dalej, zainspirowana tą wiedzą z podcastów i z książek, które przeczytałaś - co wtedy zrobiłaś?

A: Myślałam (śmiech).

M: (śmiech)

A: Ja jestem sceptyczna jeżeli chodzi o diety, bo ja nie wierzę w diety. Ja uważam, że albo się zmienia ten swój styl odżywiania *raz i na zawsze* albo nie. Bo jeżeli wrócimy do naszych *starych nawyków* po przeprowadzeniu jakiejś tam diety, no to *wracamy do punktu wyjścia* albo jeszcze ten organizm jest *rozregulowany* - przynajmniej ja mam takie odczucie. Więc stwierdziłam, że może ja najpierw spróbuję to jakoś *krokami* przejść. Bo wiedziałam że trzeba coś zrobić, miałam tą *motywację* i to *wsparcie* tak jakby od Twoich słuchaczy i od Twojego bloga, natomiast nie wiedziałam czy to jest dla mnie, czy ja dam radę ograniczyć cukier, mąkę, przestać pić mleko, ograniczyć mięso. Nie wiedziałam czy podołam, więc stwierdziłam że: no, Agata, spróbujmy najpierw *stopniowo*. No i zaczęłam do *cukru*. W sumie to było tak z dnia na dzień - to był styczeń, pamiętam, koniec stycznia. I stwierdziłam, że spróbujemy bez cukru i zobaczymy co będzie dalej. No i *dałam radę*. Też znalazłam sobie takie *zamienniki* tych słodkości - bo ja bardzo lubię słodkie rzeczy - w postaci na przykład ciastek, tylko z banana i z płatków owsianych, plus jakieś tam dodatkowe bakalie, żeby jakoś to sobie zastąpić, żeby nie doznać jakiegoś takiego szoku. I później przyszedł czas na *chleb*, który jadłam na przykład rano - zawsze na śniadanie to były kanapki, obojętnie z czym, ale te zawsze kanapki. Więc trochę poszperałam w jakichś tam przepisach, no i znalazłam *kaszę jaglaną*. Też miałeś podcast o kaszy jaglanej. Więc kaszę jaglaną zaczęłam jeść na śniadanie w różnych postaciach, najczęściej są to bakalie, ale też czasami jakiś budyń jaglany i tak dalej. I tak stopniowo wprowadzałam jakieś *nowe nawyki żywieniowe* - zwiększałam ilość warzyw i eliminowałam te produkty, które tak jakby zakwaszają nasz organizm.

M: Wspomniałaś, że to się zaczęło w styczniu, czyli osiem miesięcy temu?

A: Tak, tak.

M: Jakie efekty, po kolei wprowadzając te zmiany, udało Ci się osiągnąć?

A: To było przede wszystkim *waga* - to było coś niesamowitego, ja w ogóle nie wierzyłam, że to się dzieje. Dwa kilo w dwa tygodnie, potem coraz więcej. Jak już tak wyeliminowałam te *zakwaszające pokarmy*, bez oczyszczania - to jeszcze nie było oczyszczanie, takie już gruntowne - to doszłam do 10 od końcówki stycznia do połowy maja. Także ja byłam w szoku. Ja w ogóle rano wstawałam *pełna energii* w ogóle, nie wiedziałam w ogóle skąd ta się energia bierze. O 13-tej w środku dnia nie chciało już mi się spać. *Sen* też się poprawił, też starałam się iść spać trochę wcześniej niż zazwyczaj, około tej 10-tej. Już nie myślałam o tym *kręgosłupie*, który cały czas gdzieś tam się odzywał też w ciągu dnia. Koleżanki powiedziały, że *skóra* mi się poprawiła, w ogóle twarz wysmukłała. Byłam naprawdę pod wielkim wrażeniem.

M: A powiedz Agata, wprowadzając te zmiany, czyli eliminując cukier, zamiana chleba na kasze, więcej warzyw - czy odczuwałaś głód?

A: Nie taki głód, który nie można by było go tak jakby opanować. Nawet sędzę, że zaczęłam *jeść mniej*. Naprawdę mniejsze ilości mi wystarczały, żeby się najeść. Potrafiłam zjeść - to znaczy dalej to kontynuuję - zjeść coś o 14-tej i tak naprawdę do godziny 18-19-tej nie byłam głodna.

M: Wiesz, to jest efekt wielu rzeczy. Natomiast taki najglówniejszy według mnie to jest taki, że organizm podświadomie robi wszystko, żeby pozyskać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. I jeżeli się odżywasz żywnością oczyszczoną, na przykład białym chlebem, to tam nie ma wielu składników, więc pomimo tego, że żołądek jest pełen, to organizm za chwilę znowu odczuwa głód, bo domaga się kolejnych składników. Natomiast jak zaczynasz wprowadzać żywność pełnowartościową, która ma całą gamę mikroelementów, witamin i enzymów, no to organizm jest najedzony i nie domaga się. Czyli jedząc mniej, dłużej jesteśmy syści i nasz organizm jest bardziej odżywiony.

A: To ja jestem bardzo *wdzięczna* temu organizmowi, że tak potrafi się odżywić takimi prostymi, naprawdę prostymi, pokarmami.

M: Powiedziałaś, że schudłaś 10 kg w ciągu trzech miesięcy - czy w Twoim okresie kiedy próbowałaś zrzucić wagę, kiedykolwiek udało Ci się takie efekty uzyskać?

A: Nie, nigdy.

M: Super.

A: Ja miałam jak byłam nastolatką taki okres, że dużo biegałam - prawie codziennie - i rzeczywiście tam schudłam jakieś 5 kg może, ale nie aż tyle.

M: Czyli tak - spadła Ci waga, zniknęło poranne zmęczenie i taka ospałość w okolicach 13-tej. A powiedz, bo wspominałaś też, że miałaś napuchnięte kostki - czy te pierwsze trzy miesiące jakoś wpłynęły również na to?

A: Tak, tak. Chociaż sędzę, że to już był *efekt późniejszy*, że zauważyłam że rzeczywiście te nogi naprawdę mi *nie puchną*, chyba że w jakiś takich sytuacjach gdzie ja muszę naprawdę długo, długo siedzieć. Także też byłam pod mega wrażeniem. Jeszcze mogę dodać, że skóra zaczęła być bardziej *nawilżona* - po żadnym balsamie nigdy nie uzyskałam takiego efektu. To się wzmogło jeszcze w okresie tego *detoksu 10-dniowego*, który przeprowadziłam. I naprawdę skóra była mega nawilżona.

M: Dobrze, to powiedz teraz kilka słów o detoksie, który przeprowadziłaś - co to był za detoks i czemu postanowiłaś go przeprowadzić i jak on u Ciebie przebiegał?

A: To znaczy, tak jak wspominałam, dzięki Tobie znalazłam książki *Beaty Sokołowskiej*, które przeczytałam i stwierdziłam, że też bym chciała taki detoks przeprowadzić. I stwierdziłam, że ten okres właśnie taki wiosenno-letni na przełomie, będzie najlepszym okresem, bo wtedy jest najwięcej *warzyw i owoców*. Musiałam się też do tego *przygotować*, bo najpierw trzeba trochę rzeczy przeczytać, przyswoić a propos tego postu – no i się trzymać tego. I tak, rozpoczęłam *post*. To była końcówka maja i na początku czerwca się zakończył.

M: To był post warzywno-owocowy?

A: Tak, to był *post warzywno-owocowy*.

M: I jak on u Ciebie przebiegał?

A: Ja sądzę, że ja nie doznałam takich jakiś mocnych ubocznych efektów, jakiś takich nudności - niektórzy nudności, jakieś mocne bóle głowy, albo takie mocne osłabienie - bo ja już przez 3-4 miesiące tak jakby *przygotowywałam swój organizm* do zmiany diety, tak stopniowo. Czyli nie musiałam *z dnia na dzień* zrezygnować z cukru, z mąki i tak dalej, no bo już te warzywa, te kasze, soki już funkcjonowały. Więc to było takie *lagodne przejście*. Na początku rzeczywiście przez dwa dni *pobolewała mnie głowa* i troszeczkę się czułam *osłabiona*, natomiast to nie było bardzo uciążliwe. Chyba najtrudniejsze było to, żeby sobie wszystko *logistycznie zaplanować* jeśli chodzi o posiłki i nie ulegać *pokusom*. No bo wiadomo w pracy reszta osób je - w pracy, czy w domu - według starych nawyków. I też jest trochę pokus gdzieś tam, no pojawiają się te pokusy. Pamiętam, że bardzo *zapachy* na przykład na mnie działały, nie wiem czemu - wyostrzył mi się zmysł zapachu i wszędzie czułam jakieś świeże pieczywo albo gdzieś koło cukierni przechodziłam i też w ogóle te zapachy mnie doganiały. Natomiast nie no, stwierdziłam że chcę to przejść, chcę *posprzątać ten organizm*. I wtedy też jeszcze cztery kilo mi ubyło. I właśnie ta skóra bardzo się nawilżyła – sądzę, że panie to naprawdę docenią. No i dalej kontynuuję takie odżywianie mniej więcej.

M: Ja tak króciutko podsumuję ten Twój detoks, bo tutaj trafnie podejrzewasz, że to iż nie miałaś takich efektów ubocznych, to jest zasługa tego, że kilka miesięcy wcześniej - już nawet cztery - odżywiałaś się zdrowo. I właśnie wprowadzając takie zdrowe odżywianie - na przykład kasza jaglana, warzywa - organizm nawet pomimo tego, że nie robimy detoksu on już się oczyszcza, już te kanały detoksykacyjne są uruchamiane. I w momencie gdy weszłaś już w tą dietę oczyszczającą, to rzeczywiście nie było tam aż tak dużo rzeczy do usuwania i organizm sobie doskonale z tym poradził bez większych dolegliwości. Także doskonała droga i gratuluję takiego podejścia, bo to jest niemalże gwarancja sukcesu.

A: Tak. Ja się staram dalej *iść tą drogą*. Oczywiście, no korzystam też z tych takich grzesznych (śmiech) produktów, ale to już jest naprawdę w *ograniczonej ilości*. I już tak *świadomie* podejmuję decyzje o tym, czym karmię swój organizm.

M: Super. To tak podsumowując te w sumie, od stycznia do września, osiem miesięcy Twojego nowego stylu życia - bo to też jest bardzo ważna rzecz, o której wspominałaś, że to wcale nie jest dieta tylko rzeczywiście to jest *nowy styl życia*, jakby zupełnie inne podejście do tego czym
str. 8

się odżywiamy i jak - i podsumowując te osiem miesięcy jakie efekty Ci się udało uzyskać, jeśli chodzi o spadek wagi?

A: Czternaście kilo to jest, w sumie...

M: No brawo!

A: Czternaście kilo - przede wszystkim bez jakiś wyczynowych, intensywnych ćwiczeń. Staralam się ruszać, jakoś tam spacerować, biegać, ale to nie jest jakiś taki intensywny trening, po prostu robię to dla swojej *przyjemności*.

M: No tak, ruch jest bardzo ważny, tak czy inaczej, bo trzeba się dotleniać. Ta waga, którą teraz masz, to już jest Twoja docelowa? Jesteś z niej zadowolona?

A: To znaczy byłabym zadowolona (śmiech), gdyby jeszcze tam może dwa-trzy kilo mi ubyło. Natomiast ja się czuję taka *lekka* z tą moją wagą, to jest taki ten efekt motylka (śmiech). Też można dopisać do tej listy *pozytywnych efektów*, bo wcześniej to rzeczywiście nie czułam się dobrze w swoim ciele generalnie. Dawno nie miałam tego uczucia, także jestem mega zadowolona.

M: Ja myślę, że jesteś na doskonałej drodze, żeby ta Twoja waga się ustabilizowała na idealnym dla Ciebie poziomie. Agata, co byś powiedziała osobom, które z jednej strony wiedzą, mają z tyłu głowy - tak jak Ty miałaś rok temu - że coś powinny ze swoim zdrowiem zrobić, ale z drugiej strony jednak albo ciągle w to nie wierzą albo odkładają to, że: no może kiedyś, może w lepszych czasach to zrobię - co byś takim osobom powiedziała?

A: Ja bym powiedziała, że *nie ma na co zwlekać*. Ale ja tak sobie wyobrażam, że takie osoby może to trochę *przerażać* - tak nagły styl życia, dieta i tak dalej. Ale to wcale tak nie jest, bo wystarczy *zmienić tylko jedną rzecz* - na początek jedną rzecz - w naszym sposobie odżywiania i to już może być początek. I ja uważam, że *nie należy się zniechęcać* i naprawdę zachęcam żeby spróbować. Po prostu *spróbować małymi krokami*, tak jak ja to zrobiłam - gdzie zaczęłam po prostu od cukru i stwierdziłam, że no spróbuję jak nie dam rady, no to nie dam rady, ale spróbuję. No i znalazłam sobie coś, jakiś *zamiennik*, który okazał się bardzo smaczny - smaczniejszy niż to co jadłam od tej pory (śmiech). No jestem z tego bardzo zadowolona, więc ja zachęcam, żeby próbować. Robić to *małymi krokami*, robić to na przykład w *naszym tempie* i żeby to było dostosowane też do *naszego trybu*

życia, naszych jakiś tam *przyzwyczajień*, nawyków. Ale efekty są rewelacyjne, już nie wiem jakie jeszcze inne słowo znaleźć, ale rewelacyjne.

M: Świetnie. Agata – bardzo, bardzo Ci dziękuję. Mam nadzieję - gorąco w to wierzę - że Twoja historia będzie *inspiracją* dla innych słuchaczek i słuchaczy, aby rzeczywiście nie zwlekać, nie czekać na lepsze czasy, a tak jak powiedziałaś - spróbować, zrobić ten pierwszy krok. Jest takie powiedzenie nawet: *najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku*. W Twoim przypadku to było zrezygnowanie z cukru i jak powiedziałaś - znalazłaś nawet coś smaczniejszego, zamiennik, więc to nie jest wcale takie straszne.

A: I też *zarażam* trochę swoje otoczenie tym. Niektórzy to już podjęli takie kroki i też zakupili książki, i też zaczynają czytać i słuchać Twój blog, więc sądzę, że będzie więcej fanów.

M: A to bardzo się cieszę. Cieszę się, że dobre wieści się rozchodzą i że coraz więcej ludzi będzie wiedziało o tym, że zmieniając styl życia możemy bardzo, ale to bardzo sobie pomóc.

A: Dokładnie.

M: Jeszcze raz Ci dziękuję i mam nadzieję do usłyszenia.

A: Ja dziękuję również.

„Pracuję na Islandii, w ziołowej aptece, mieszam zioła dla zielarki”tak swojego maila do mnie rozpoczęła Ewa. Gdy go tylko przeczytałem to zdanie w mojej wyobraźni pojawił się bajkowy krajobraz Islandii z jego ogromnymi zielonymi przestrzeniami i wiedziałem, że koniecznie chcę z Ewą porozmawiać. Ewa to duch niespokojny, osoba o wielu zainteresowaniach związanych ze zdrowym stylem życia, eksperymentuje i sprawdza różne jego aspekty. Jak to w życiu, nie wszystko działa, bo każdy z nas ma różnie zainteresowania, preferencje i oczekiwania. Ale najważniejsze jest, aby się nie bać i szukać tej swojej drogi, drogi na której spotkamy osoby, odkryjemy rzeczy, które sprawiają że czujemy się zdrowsi i szczęśliwsi. Zapraszam.

Michał: Cześć Ewa!

Ewa: Cześć Michał!

M: Przedstaw się proszę słuchaczom podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie.

E: Mam na imię *Ewa* i jestem słuchaczem Twoich podcastów, co mniej więcej mówi tyle, że *interesuję się zdrowym trybem życia.*

M: Jest mi niezmiernie miło prowadzić wywiad ze swoją słuchaczką.

E: Tak. Mi tym bardziej, uwierz.

M: Ewa, wiem że mieszkasz w Islandii. Powiedz skąd pomysł, aby tam się przeprowadzić i jak tam w ogóle się mieszka?

E: Moja przygoda z Islandią zaczęła się z 2012 roku, kiedy wraz z przyjacielem i jego 14-letnim synem postanowiliśmy *objechać wyspę dookoła*. Otworzyliśmy taki *projekt* edukacyjno-artystyczny *Mini Iceland.com* i podczas tej wyprawy zakochałam się - *zakochałam się w tej wyspie*, zakochałam się w przestrzeni, zakochałam się w spokoju, zakochałam się w tym horyzoncie, w tej artystycznej islandzkiej duszy, w tych ludziach, w tym wszystkim. Taki spokój poczułam. Pamiętam jak się wdrapałam na fiord i takie *bezgraniczne poczucie bezpieczeństwa* – wiedziałam, że nic mi nie grozi, to wielkie niebo nigdy na mnie nie spadnie, będę mogła się tam zawsze schować. Tak. I coś we mnie pękło. I potem jak wróciłam do Polski to moje myśli cały czas były na Islandii. No i tak jakoś nasza *podświadomość zaczęła dążyć do przeprowadzki*, aż w pewnym momencie stało się to nieuniknione, bo już bardziej byliśmy na wyspie niż w Europie Kontynentalnej. No i postanowiliśmy się spakować i spróbować swoich sił. No i mogliśmy to zrobić – mamy rodziny, które nas wspierają. I tak, no trzeba *realizować marzenia*. No i to jest jedno z nich, które mi się udało zrealizować.

M: Piękne marzenie. Ja w ogóle marzę, żeby kiedyś do Islandii jechać. Nawet już kiedyś też taki rodzinny projekt robiliśmy – planowaliśmy, żeby właśnie wakacje spędzić na Islandii, no ale z różnych powodów to się jeszcze nie odbyło. Ale to może nawet lepiej, bo to ciągle jeszcze jest w sferze marzeń i ciągle do tego dążymy, i to się na pewno kiedyś wydarzy.

E: Na pewno się wydarzy, jeżeli macie takie marzenie - zapisane jeszcze (śmiech) - to na pewno się zrealizuje.

M: Tak.

E: Tutaj mam nadzieję, że wypijemy jakąś dobrą herbatę.

M: O! Byłoby mi niezmiernie miło.

E: Mi również.

M: Powiedziałaś, że interesujesz się zdrowym trybem życia - od jak dawna się interesujesz i co sprawiło, że zaczęłaś się tym interesować?

E: Nie jest w stanie podać konkretnej daty. Tak bardziej interesować zaczęłam się tym mniej więcej *dwa lata temu*. Natomiast odkąd sięgam pamięcią, moje życie *się przeplatało* ze ścieżką zdrowego trybu życia. Zaczęłam być *wegetarianką* w wieku mniej więcej 15-16 lat, byłam nią przez siedem lat mniej więcej. Co prawda nie byłam zdrową wegetarianką - moja dieta głównie się opierała na unikaniu mięsa. Ale już tam jakąś świadomość zaczęłam mieć, już jakieś tam informacje o białku, zastępowaniu mięsa innymi produktami zaczęło się w głowie pojawiać. Poza tym moja o dwa lata starsza *siostra* była zafascynowana zdrowym trybem życia i w dalszym ciągu je prowadzi, więc zawsze mi coś jakieś *tipy* podrzucała. Więc gdzieś tam zawsze wiedziałam, odchodziłam nieraz od tej ścieżki zdrowego życia tak dosyć mocno, wręcz się nawet podśmiewywałam z mojej siostry czy z innych ludzi, którzy prowadzili ten zdrowy tryb życia, natomiast prędzej czy później zawsze gdzieś tam na tę ścieżkę *wracałam*. Tak więc zawsze w sumie *miałam świadomość*, że jedząc pączka nic dobrego z tego nie będzie, zawsze to wiedziałam, natomiast po prostu nieraz miałam inne priorytety w życiu i byłam skoncentrowana na czymś innym i to zostawiałam gdzieś tam z boku. Natomiast tak mniej więcej *od dwóch lat* jestem coraz częściej na tej ścieżce, coraz mniej mam skoków w bok, chociaż one się zdarzają - ale to dobrze, że się zdarzają, bo dzięki temu potrafimy *doceniać* tę ścieżkę. I jakiś tam *balans* musimy mieć, czasami trzeba zrobić coś złego.

M: Tak, czasem zrobić krok do tyłu, żeby za chwilę zrobić dwa kroki do przodu.

E: Tak, żeby się *zatęskniło*, żeby się przypomniało czemu się nie je tych pączków, prawda? To trzeba zjeść tego pączka co jakiś czas, żeby: ojejku, jaka jestem ciężka.

M: Dokładnie. Powiedz Ewa, skąd czerpiesz wiedzę i inspirację do takiego zdrowego stylu życia?

E: Obecnie głównie z *pracy* - pracuję dla *zielarki*, mieszam dla niej zioła i pracuje w tej firmie tylko sześć w porywach do siedmiu osób - mamy taką niepisaną zasadę, że przynosimy tylko *zdrowe jedzenie*, czyli wszystkie przerwy herbaciane to w sumie *rozmawiamy* często o jedzeniu, o zdrowiu, wymieniamy się przepisami. No i tak jakoś coraz więcej zaczęło się ludzi pojawiać, po pracy zaczęłam rozmawiać też z innymi, dzielić się przepisami. I nagle się okazało, że coraz więcej ludzi wokół mnie ma *te same zainteresowania* co ja. Potem się okazało, że moja biblioteczka zawiera więcej książek o *zdrowym odżywianiu* i o *jodze* niż na jakies inne tematy. Potem Internet. Jakoś tak samo to przyszło, wiesz. Jak się wysyła energię do kosmosu: ej, ej interesuję się tym - to nagle sobie zdajesz sprawę, że inni też się tym interesują i przyciągasz te osoby do siebie. No i potem książki, potem wszystko. Tak to działa *holistycznie*.

M: Tak, tak, dokładnie. Wspomniałaś, że oprócz samego zdrowego odżywiania, to również joga. Wiem, że codziennie praktykujesz Ashtanga jogę - i co wartościowego joga wnosi w Twoje życie?

E: To też jest taki bardzo rozległy temat. *Ashtanga* jogę odkryłam niedawno, bo mniej więcej *pół roku temu*. I tak jak w przypadku Islandii *zakochałam się od razu*, od pierwszych zajęć - wiedziałam że to jest to, że ja już nie chcę gdzieś indziej podróżować, mi już nie zależy, żeby zobaczyć Tokio dopóki nie poznam dogłębnie Islandii. Tak samo jest z jogą, że ta *Ashtanga joga* po prostu idealnie daje mi to, czego ja *potrzebuję*. Daje mi *siłę*, czyli daje mi tą męską energię - tak bardzo mocno upraszczając - daje mi *gibkość*, czyli tą taką żeńską energię. Ja to tak sobie traktuję i to mi *balansuje*. Poza tym *poczucie stabilizacji*, bo codziennie wykonuję tą samą sekwencję, codziennie jest to samo. I na początku bardzo mnie to fascynowało, potem mnie trochę znudziło, natomiast potem przyszedł ten następny etap, kiedy moje ciało wiedziało jaka poza będzie następna, dzięki czemu mogłam się skupić na innych rzeczach - jak na oddechu, jak na wzroku, jak na zaciskaniu odpowiednich mięśni, na pogłębianiu pozycji. I wpadłam w jakiś taki *trans*, że ten czas leci. Oczywiście nie zdarza mi się to codziennie niestety, ale mam nadzieję, że w przyszłości osiągnę ten etap, że ta godzina czy półtorej po prostu mijają. I to jest super - ja wiem co jest następne, nie ma elementu zaskoczenia, to takie poczucie stabilizacji. Poza tym głównie praktykuję *Ashtanga Mysore* gdzie wszystko robię w swoim własnym tempie, nauczyciel nie prowadzi zajęć, chodzi jedynie między studentami i poprawia ich posturę. Dzięki temu robię wszystko w *swoim tempie*, mam kontakt z nauczycielem -

czyli nie tylko ja pracuję nad sobą, ale nauczyciel, który również zna moje ciało, zna moje możliwości i jak gdyby jest ta więź między nami. Zajęcia się odbywają w ciszy, nie ma muzyki - jedynie słyszysz ten piękny oddech oceanu *ujjayi* „udżaj”. I wchodzisz do takiej sali z tymi wszystkimi swoimi już znajomymi i słyszysz ten oddech i czujesz tę *energię*, tych ludzi, którzy mają tę samą pasję. I oni robią to we własnym tempie, ty to robisz w swoim, nikt się na nikogo nie patrzy, a pomimo tego wiemy, że nie jesteśmy sami. Mi to dużo daje. Ta surowość - fajne to jest, podoba mi się. Kocham. Kocham. Kocham.

M: To niesamowite jak Ty o tym opowiadasz - z jaką pasją i zaangażowaniem. Powiedz, jak długo trzeba praktykować jogę, aby tak się w to wkręcić, żeby rzeczywiście poczuć - to jak Ty mówiłaś - że te półtorej godziny mija i nawet nie wiesz kiedy?

E: Każdy trening jest *inny*. Czasami mam takie treningi gdzie mi się *nudzi* - co prawda coraz rzadziej, ale bywają takie - to jest normalne. I nie jestem w stanie Ci na to odpowiedzieć. Po pierwsze jestem *początkującą* - w sumie większość z nas jest - ale każdy jest inny. Każdy jest inny i nie ma reguły. *Słuchaj siebie* i znajdź - szukaj, *eksperymentuj* i znajdziesz to co Ci najbardziej odpowiada. Jest tyle rodzajów jogi, tyle rodzajów zdrowego odżywiania, tyle pasji do okrycia...

M: Tak, życie...

E: Szukaj, szukaj. „*I tak przemierzać będę wszechświaty tropem ptasim, aż ktoś zakryje księżyc, na zawsze słońce zgasi*” - jak śpiewał... kto to śpiewał? Grzegorz... Nie pamiętam...

M: Ja też nie, ale brzmi bardzo dobrze.

E: Pięknie...

M: Wspominałaś również, że praktykujesz Kundalini...

E: *Kundalini*, tak...

M: To jest rodzaj jogi i napisałaś, że to jest najbardziej *uduchowiona* joga...

E: ...dla mnie...

M: ...dzięki której zaczęłaś kochać siebie.

E: *Kundalini* - to był pierwszy rodzaj jogi, na który trafiłam - to była *joga kundalini*. Była to joga po islandzku - ja jeszcze islandzkim nie potrafiłam się tak posługiwać, szczególnie takim specjalistycznym językiem. Natomiast trafiłam na piękną kobietę, na imię ma Ojdur - właścicielkę Joga Setrit na Islandii - i specjalnie dla mnie tłumaczyła niektóre zdania na angielski. Ale takie *piękne zdania* - o miłości, o współczuciu, o wyrozumieniu, o akceptacji. I to mi bardzo dużo dało w tamtym momencie mojego życia, jako świeżej emigrantce - bardzo, bardzo mi pomogła. Poza tym te ćwiczenia, które mi kazała wykonywać i całej grupie - nie wiedzieć czemu po nich czułam się po prostu *rewelacyjnie*. I te mantry, które śpiewaliśmy, powtarzające się zdania do rytmu i to było cudowne. Nie wiedzieć czemu właśnie po każdym zajęciach czułam się *wyjątkowo*. Aż w końcu wygooglałam sobie „*kundalini joga, rozbudzanie czakr*” i jak zaczęłam o tym czytać, to tak: wow, naprawdę! I eksperymentować na sobie. I cudowne - dało mi to *niesamowitą energię* w tamtym czasie. Pamiętam, że zdarzało mi się tak przynajmniej raz w tygodniu *plakać ze szczęścia*: jejku jak super, jak super! Tak, bardzo fajnie. Natomiast nie praktykuję teraz *Kundalini jogi*, ale nie dlatego, że się znudziłam albo przestała mi się podobać, natomiast po prostu nie mam na to czasu. Jak mam gorszy dzień, to idę na zajęcia albo w domu sobie zaśpiewam jakąś mantrę. Natomiast chcę się poświęcić *Ashtandze* na dzień dzisiejszy i nie jestem w stanie zrobić wszystkiego. Natomiast bardzo bym chciała do tego wrócić i wiedzieć więcej na temat *Kundalini* - to jest taki temat, który jeszcze na pewno chcę zgłębić w przyszłości.

M: „Olejkami ubieram się w zapach, poprawiam sobie nastrój, leczę się” - to jest część zdania z listu, który do mnie napisałaś. Powiedz, jaką rolę w Twoim życiu pełnią olejki eteryczne i kiedy je stosujesz?

E: Poboczną (śmiech). Na takiej zasadzie - po prostu je *stosuję*. Nie wiem kiedy to się zaczęło. Tak jak niektórzy lubią kremy danej tam marki, tak ja używam *olejki eteryczne*. Na początku to był *olejek z drzewa herbacianego* - co właściwie bardzo dużo ludzi używa, jest bardzo popularny, szczególnie do czyszczenia, do prania w sumie, bardzo często to robiłam. Albo jak jeszcze robiłam sobie szampony - bo jest alergikiem, więc byłam zmuszona kilka lat temu sama sobie robić kosmetyki, niektóre przynajmniej - to dodawałam olejki, dodawałam olej z drzewa herbacianego. Potem zaczęłam dodawać też... nie wiedzieć kiedy na mojej półce pojawiło się kilkanaście czy tam więcej tych olejków eterycznych. Na przykład *eukaliptusowy* bardzo lubię po treningu dawać i wachać - po

prostu sprawia mi to przyjemność, tak czysto fizycznie. *Cytrynowy olejek* albo z trawy cytrynowej używam do czyszczenia mocno zabrudzonych powierzchni - działa naprawdę lepiej niż jakiekolwiek mleczka dostępne w supermarketach. *Rumiankowy* na wypryski - tak zawsze mam w łazience - jak coś się pojawi na mojej twarzy czego nie bym nie chciała mieć, to wtedy olejek rumiankowy idzie w ruch. *Melisa* w nietypowych, stresujących sytuacjach - na przykład przed rozmową z Tobą kilka kropel poleciało na mój nadgarstek (śmiech).

M: O jejku (śmiech).

E: Sobie powąchać trochę (śmiech). I tak, tak po prostu.

M: Rozumiem, że one działają te olejki? Jesteś właśnie... bo tak, powiedziałaś, że ładny zapach, służą do czyszczenia, do higieny na przykład na wypryski albo do uspokojenia - i rzeczywiście odczuwasz działanie pozytywne tych olejków?

E: Tak. W jakimś stopniu tak. Nie jestem w stanie podać Ci konkretnego powodu... jestem w stanie, na przykład olejek cytrynowy po prostu *dobrze czyści* - to jest fakt, to łatwo można zmierzyć. Natomiast na przykład melisa *działa uspokajająco* tak jak wiele innych rzeczy, jak na przykład też piję rumianek przed snem. I ciężko nieraz powiedzieć co miało wpływ. Natomiast na pewno wszystko ma wpływ, zarówno te *olejki* jak i Twoja *dieta*, jak i *ludzie*, którymi się otaczasz po prostu ma wpływ na Ciebie. I rzeczywiście jak na przykład biorę kąpiel z jakimś olejkiem eterycznym, którego zapach lubię, to wychodzę bardziej zrelaksowana z takiej kąpeli. Więc tak, działają. Działają. W sumie są *badania* przeprowadzone na ten temat, więc ciężko już z nimi dyskutować, z badaniami.

M: Tak. Olejki mają potężną moc, bo pozyskujemy je z roślin, które mają w sobie naturalne substancje, które chronią te rośliny od słońca, od różnych chorób i szeregu innych rzeczy, z których sobie nawet nie zdajemy sprawy. I właśnie pozyskując te olejki i potem jakoś się nacierając lub inaczej je zażywając, jakby te „moce” od roślin przechodzą na nas.

E: Dokładnie. Każdy znajdzie coś dla siebie. Ważny jest *zapach*, musimy lubić zapach olejku eterycznego, który stosujemy - to jest taka niepodważalna zasada. Więc nawet jeżeli jakiś olejek ma na przykład działanie uspokajające, a nam ten zapach *nie odpowiada*, to nie powinniśmy go stosować. To też jest dosyć istotne.

M: Tak. Nie każdy olejek nam służy.

E: Tak. Dokładnie.

M: Wiem Ewa, że jedna z Twoich pasji to *dzierganie* z naturalnej wełny - w ogóle bardzo podoba mi się słowo „dzierganie”.

E: ... *sztrykowanie*...

M: Ojej, to nawet nie wiem co to jest. Słuchaj, skąd u Ciebie zamiłowanie do dziergania i sztrykowania? I co ono właśnie wnosi w Twoje życie?

E: To hobby zawdzięczam Islandii. Jak przyjechałam pierwszy raz na Islandię, zobaczyłam piękne *swetry Lopapeysa* - islandzkie swetry - i tak mi się one spodobały, naprawdę bardzo, bardzo mocno. I po powrocie jak właśnie chcieliśmy kontynuować nasz projekt *Mini Iceland.com*, to postanowiliśmy sprowadzać takie *sweterki* do Polski i również *wełnę islandzką*. No i tak sprowadzaliśmy tą wełnę, coraz więcej ludzi zaczęłam poznawać, którzy mieszkają na Islandii i właśnie jeden taki znajomy poprosił mnie, żebym przetłumaczyła program z angielskiego na polski *jak wydziergać* taki sweter *Lopapeysa*. No i zaczęłam tłumaczyć i tak zaczęłam się trochę w to wgłębiać i tak: kurcze, może nauczę się dziergać? No i w sumie nauczyłam się dziergać z Internetu. I potem pojawiło się *marzenie* wydziergania sobie swetra na islandzkim fiordzie i dążyłam do tego marzenia. I tak. *Zaczęło* mnie *uspokajać* dzierganie bardzo – o, to był taki bardzo ważny moment w moim życiu. I jak byłam właśnie zdenerwowana, to tak kilka rzędków zrobiłam (śmiech) i już mi było lepiej. Poza tym to jest dobre dla kogoś kto nie lubi tracić czasu, bo można iść z koleżanką napić się kawy - czy tam herbaty jak ktoś nie pije - i pogadać sobie i podziergać. Można obejrzeć film i podziergać, można posłuchać podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* i sobie podziergać...

M: ...dziękuję (śmiech). A powiedz, dzierganie czy to jest synonim takiego normalnego robienia na drutach czy to jest coś innego?

E: Tak, dzierganie to jest robienie na drutach.

M: A to drugie słowo, te trudniejsze?

E: *Sztrykowanie* - to jest jakiś regionalizm, właściwie nie wiem z jakiego rejonu Polski pochodzi...

M: Ale też znaczy to samo?

E: Tak, tak. Znaczy to samo. No i to jest super. Można dać upust swojej *wyobraźni*, bo możesz wydzierać wszystko, po prostu jakkolwiek. Możesz się pobawić z kolorami, z fakturą, ze wzorami, no ze wszystkim – po prostu cudownie, tylko Twoja wyobraźnia Cię ogranicza. I co jest też fajne, że widzisz w miarę szybko *efekt* - w przypadku biegania, w przypadku zmiany diety musisz czekać na efekty miesiąc, dwa, trzy, rok, 10 lat, różnie - a tutaj po prostu dziergasz sweter i tam za miesiąc masz. I masz taki sweter na całe życie czy tam przynajmniej na kilka lat, porządny sweter z naturalnej - przynajmniej w moim przypadku - z *naturalnego materiału*. I jeszcze ktoś Ci powie: ale fajny sweter! - to jeszcze Twoje ego idzie do góry (śmiech) i próżność zostaje polechtana. No super - ja uwielbiam. Dzięki temu też poznałam bratnie dusze, przyjaciół - moja przyjaciółka to jest *dziwiarka* i spotykamy się co jakiś czas i dziergamy. No, tak. To jest moje *hobby*, jedno z hobby.

M: Bardzo podobało mi się to jak mówiłaś, że dzierganie Cię uspokaja, bo to rzeczywiście jest taka powtarzalność, taki proces znany, a jednocześnie ręce są zajęte, umysł w jakiś sposób jest zajęty i rzeczywiście można się odprężyć.

E: Można się *odprężyć*. Co ciekawe, że dużo moich koleżanek dziwiarek to są *niespokojne dusze* - to są podróżniczki, to są kobiety, które lubią eksperymentować w różnych dziedzinach swojego życia. To nie są banalne starsze panie, które nie mają co zrobić z czasem, wręcz przeciwnie. To jest ciekawe.

M: Ewa, dużo zainteresowań, bardzo ciekawe miejsce, w którym teraz mieszkasz. I tak już troszeczkę podsumowując - od 15 roku życia zaczęła się Twoja przygoda z eksperymentowaniem, na pewno z dietą, bo wtedy chyba, gdy miałaś 15 lat, zaczęłaś być wegetarianką...

E: ...chyba 16, coś takiego...

M: ... w międzyczasie zaczęłaś uprawiać jogę, w Twoim życiu goszczą olejki eteryczne, dziergasz z naturalnej wełny. Powiedz - jakbyś tak to wszystko teraz zsumowała w jedną całość

i podsumowała - w jaki sposób te rzeczy wpłynęły na Twoje życie? Czy to coś zmieniło w Twoim życiu?

E: Oczywiście, że zmieniło (śmiech). Tak samo jak wcześniej mówiłam, nie potrafię podać konkretnego powodu - nie wyleczyłam się z żadnej nieuleczalnej choroby - ale po prostu jest mi *dobrze*. Czuję się *szczęśliwa* i mam takie przeświadczenie, że jestem na swojej, takiej *swojej drodze życiowej* i czuję się na niej dobrze.

M: Podoba mi się to co powiedziałaś - że jestem na swojej drodze życiowej. A powiedz jaką radę byś dała osobie, która takiej drogi szuka - niekoniecznie takiej jak Ty - ale właśnie szuka rzeczy, które może robić związanych ze zdrowym trybem życia, tak żeby tą swoją drogę odnaleźć - co byś jej poradziła?

E: Ja dalej *szukam*, więc dobrze sobie zdawać sprawę, że się dalej będzie szukać i że *droga jest celem*. I odpuszczać - *odpuszczać*, jak coś nie pasuje to odpuszczać - że to jest taka bardzo ważna wskazówka. Ja już kilka swoich pasji zaniedbałam przez to, za bardzo kurczowo się ich trzymałam i za bardzo chciałam iść w głąb czegoś czego tak do końca *nie czułam* - bo chciałam sobie dać więcej czasu, że może i przez to *presja* narastała, narastała i w końcu po prostu odpuszczałam. A można było to zrobić wcześniej i mieć z tego większy *fun*. Więc szukać, szukać, odpuszczać i słuchać siebie. I na pewno się coś znajdzie.

M: Tak.

E: Ja jeszcze mam nadzieję, że znajdę jeszcze więcej swoich hobby, jeszcze nie jedno porzucę...

M: Tak. Ważne jest, żeby szukać i z każdego z tych hobby coś dla siebie wyciągać - jakąś małą część siebie - a to w dłuższej perspektywie ułoży się w jakąś większą całość.

E: Tak. I nie myśleć chyba na ten temat za dużo, też mi się wydaje. Bo ludzie *za dużo myślą* na tematy (śmiech), które nie są tak bardzo istotne. Żyjemy *teraz* i cieszymy się z tego. Kombinujemy, *popelniamy błędy* i będzie dobrze.

M: Dobrze, to z takim przesłaniem zostawmy naszych słuchaczy. Dziękuję Ci bardzo.

E: Ja również.

Trzecia historia należy do Michała. Michał jest jedną z 52ciu osób, które odpowiedziały w formie komentarza pod wpisem w którym informowaliśmy, że nasz blog został patronem medialnym książki „*Jedź prawdziwe jedzenie*”. Michał odpowiedział na pytanie konkursowe, które brzmiało: „*Co w ostatnim czasie zrobiłeś zdrowego dla siebie lub Twojej rodziny i jaki pozytywny wpływ miało to na Wasze samopoczucie i zdrowie.*” Jeżeli jeszcze tego wpisu nie czytałeś, a w szczególności nie czytałeś odpowiedzi które się tam pojawiły to gorąco Cię teraz zachęcam. Znajdziesz tam 52 wspaniałe historie z których każdy z nas, każda osoba interesująca się zdrowym stylem życia może wyciągnąć coś dla siebie. Linka do tego wpisu umieszczę w notatkach do tego podcastu. Wracając do komentarza Michała, w jego odpowiedzi urzekła mnie systematyczność, prostota i spójność. Michał przeanalizował większość poprzednich komentarzy i opisując swoją historię pięknie podsumował wpisy innych osób. Podejrzewałem, że podobnie jak ja jest osobą bardzo uporządkowaną i ukierunkowaną na osiągnięcie celów. Nie zawiodłem się, moje podejrzenia sprawdziły się już podczas rozmowy, którą z Michałem odbyłem do wysłuchania której serdecznie Cię zapraszam.

Michał Jaworski: Cześć Michale!

Michał Stanecki: Cześć!

Michał Jaworski: Przedstaw się proszę w kilku słowach - kim jesteś i czym się zajmujesz?

Michał Stanecki: Nazywam się *Michał Stanecki*. Moja praca jakby trochę się rozjeżdża z moją pasją - no nie wszyscy są szczęśliwcami, którym to się udaje pogodzić - więc zawodowo zajmuję się *bezpieczeństwem pracy*, choć z wykształcenia jestem również *dziennikarzem*. Moją pasją jest zamiłowanie do natury, do *przyrody* - jestem *obserwatorem*, jestem *fotografem*. Nazywam siebie *przyrodnikiem*, może trochę na wyrost, bo nie z wykształcenia. Ale faktycznie hobby stało się pasją i sposobem na życie i dużo wolnego czasu - w zasadzie cały wolny czas - spędzam w terenie na poszukiwaniu i odkrywaniu tego czego jeszcze nie widziałem, nie słyszałem, nie doznałem.

Michał Jaworski: Piękna pasja - kontakt z naturą, możliwość podglądania natury i też jest jednocześnie czas, żeby pewne rzeczy przemyśleć w głowie poukładać, jakoś tak oderwać się od tej rzeczywistości.

Michał Stanecki: Tak, to prawda. Z resztą jakby trochę wyprzedzając naszą rozmowę mogę powiedzieć, że też w sumie w ostatnim czasie zrozumiałem, że to jest jakby *kolejne ogniwo do jednego łańcucha* - że to też się zazębia z tym o czym będziemy rozmawiać - czyli z takim mądrzejszym i zdrowszym podejściem do życia, generalnie. To to jak najbardziej jest faktycznie takim mocnym ogniwem, które też gdzieś się w ten łańcuch zaplata. Po prostu czasy są trudne, bo żyjemy *coraz szybciej*, to życie gdzieś tam nas goni bardzo mocno, *natłok informacji* z którymi się codziennie stykamy, informacje które nas zalewają po prostu z wszelkich źródeł. I z czasem uzmysłowiłem sobie, że ten *kontakt z przyrodą*, to uciekanie z miasta i próba właśnie *wyciszenia się*, jednocześnie ładowania gdzieś tam baterii, akumulatorów, to taka *równowaga*, łapanie, szukanie tej równowagi, która jest coraz bardziej potrzebna. I próba gdzieś właśnie złapania tej równowagi to jest chyba to, do czego dążymy. Także zdecydowanie *mniej telewizji*, ja w tej chwili już radia w samochodzie praktycznie nie słucham - słucham *audiobooków* albo *podcastów* - bo po prostu zalew informacji plus reklama, wykrzyczana taka, dość agresywna. To już nie dla mnie, jakby mam wrażenie, że to trochę *poza mną* i jakoś od tego uciekam. Więc to się fajnie wszystko uzupełnia.

Michał Jaworski: W 100% Cię rozumiem, jeśli chodzi o radio i słuchanie różnych mediów, to ja też już od kilku lat rzeczywiście bazuję głównie na materiałach, które sobie sam wybieram i dobieram, i słucham tego co chcę i wtedy kiedy chcę - i tak jest świetnie wtedy. Dobrze przejdźmy teraz do głównej treści rozmowy, bo zaprosiłem Cię do podcastu, abyś podzielił się *swoją historią* związaną ze zmianą trybu życia, związaną ze zmianą sposobu odżywiania się i *efekty* jakie Tobie i Twojej rodzinie udało się dzięki temu uzyskać. Zacznijmy może od początku - od kiedy Michale interesujesz się zdrowym odżywianiem i co sprawiło, że w ogóle zacząłeś się tym interesować?

Michał Stanecki: W sumie to dla mnie *więcej niż zdrowe odżywianie*, bo jest to splot wielu, wielu czynników i jakby zupełnie *zmiana podejścia* do wielu takich kategorii życia. I w zasadzie dopiero właśnie w ostatnim czasie to wszystko się zaczęło... w zasadzie już mogę powiedzieć chyba, że się *zazębiło* - nie tyle zaczęło zazębiać, co się po prostu zazębiło. Na przestrzeni lat podejmowałem próby, ale to były takie *zrywy* i nie wiem czy to jeszcze po prostu nie był odpowiedni *poziom świadomości* i może nie zebrałem też *odpowiedniej wiedzy* po prostu, nie byłem do tego

przygotowany jakby *mentalnie* - natomiast podejmowałem takie zrywy, takie *próby szarpnięcia*. Pamiętam, że jednym z takich *impulsów*, już kilkanaście lat temu mogę powiedzieć, był *moment przed ślubem* - kiedy też uświadomiłem sobie, że kurcze to jednak obciach, no jestem trochę gruby i uroczystość jest niesamowita i dla nas ważna, no trzeba by coś ze sobą zrobić. Ja wiem, że to takie przyziemne i banalne, i wiele osób tak myśli, że: a, tu na jedną akcję, zróbmy coś ze sobą. Ale wtedy wykonałem *dosyć dużą pracę* - basen, bieganie, doprowadziłem się do w miarę dobrej sylwetki. Aczkolwiek wtedy to bardziej słowo dieta, bardziej kojarzyło się z jakimś *ograniczeniem jedzenia*, przynajmniej w jakimś zakresie, liczeniu kalorii - no taka typowa dieta jak chyba większość ludzi dzisiaj jeszcze rozumie i definiuje dietę, czyli nie generalnie sposób odżywiania, a jakaś *forma walki*, którą podejmujemy, żeby faktycznie zbić kilogramy. Albo z *przyczyn zdrowotnych* jeszcze, bo to też jest to pojęcie, które funkcjonuje, prawda - jestem na diecie, bo tam po jakimś na przykład zabiegu coś się dzieje. Więc te *paręnaście lat temu*, trochę uporządkowałem swoje ciało, a potem na przestrzeni kolejnych znowu *się zapuściłem*. No i szczyt osiągnąłem - to był rok 2010 kiedy przy wzroście 185 udało mi się dojść do wagi 125 kg, także to już było chyba niebezpieczne generalnie dla zdrowia, no pomijając też to, że nie już żadnego *komfortu funkcjonowania* z taką nadwagą. I wtedy chyba w akcie desperacji gdzieś doszedłem znowu do jakiegoś tam szczytu, przeczytałem o *diecie Dukana*, podjąłem się tej diety - bo tak mi się wydaje, że jestem takim człowiekiem *na akcje*, jakby takie mocne wyzwania jakoś bardziej mnie *mobilizują*, a to było tego typu wyzwanie. Trwało to chyba pół roku, no efekty oczywiście były, bo tą wagę zbiłem, natomiast już w trakcie chyba wiedziałem, że to też nie jest to *czego szukam*. Natomiast tłumaczyły to efekty - udało się, czułem się lepiej, *dużo schudłem*, zjechałem wtedy z tych 125 kg do bodajże stowy. To była już *rewolucja*, ale to było wszystko takie *płytkie* mimo wszystko - choć wysiłek duży, to jeszcze nie było to. Potem na przestrzeni tych ostatnich lat gdzieś właśnie *łapałem świadomość*, że to trzeba jakoś *długofalowo*, że to nie można tak, że jeden zryw a potem znowu idziemy pod górkę i potem znowu walczymy, to bez sensu - uświadamiałem sobie *bezsens tego działania* i to mnie męczyło. No i wreszcie przyszedł ten czas, kiedy jakby krok po kroczku zacząłem chyba iść w dobrą stronę. Oczywiście to jest też czas, w którym nastąpił jakiś rozkwit chociażby *serwisów* w Internecie, czy *portali* czy *blogów* wreszcie, gdzie można było przeczytać informacje od ludzi, którzy - przynajmniej tak to wyglądało - że mają jakąś wiedzę w tym zakresie i tą wiedzą zaczęli się dzielić. Tu coś skubnąłem, tam coś skubnąłem, gdzieś coś usłyszałem, ktoś coś opowiedział, porozmawiałem z dietetykiem, który też uświadomił mi wiele rzeczy. Nawet jeżeli 80% już mojej diety było w miarę przyzwoite, to gdzieś te słabe chwile wieczorami psuły generalnie wszystko co się udawało wywalczyć i utrzymać w ciągu dnia. I to się dalej kółko kręciło, więc ciągle nie było dobrze, ale z każdym kolejnym krokiem już *szedłem w miarę prostą drogą* i jakby w konkretnym celu. I od można powiedzieć chyba roku na dobrą sprawę,

gdzieś to ten poziom świadomości już wzrósł do takiego, że rozumiałem *o co w tym wszystkim chodzi*, jaki stawiam sobie cel. No i nie ukrywam, że był to też czas, w którym trafiłem na Wasz *podcast*. Pierwszym chyba odcinkiem, który gdzieś w służbowej podróży wysłuchałem, to był odcinek o *odkwaszaniu się*, generalnie tak można powiedzieć. I połknąłem bakcyła, bo po prostu zainteresowało mnie to, że są ludzie, którzy byli w stanie zebrać całą tę materię, która mnie interesuje, czyli dążenie do zdrowego trybu życia i dać takie *proste podpowiedzi*, no chociażby w postaci podcastów - ale dać takie podpowiedzi, gdzieś *wskazać kierunek*, od czego zacząć, jak te zmiany przeprowadzić. No i wtedy zaraziłem tym żonę - tak jak pisałem, pochłanialiśmy kolejne odcinki, nadrabialiśmy zaległości, o *jodze*, o *chemii w domu*, z którą trzeba walczyć, której się trzeba pozbyć - jakby przede wszystkim uświadamiając sobie, że ona jest i ile jest, i że ona jest we wszystkim i na każdym kroku i jak to wpływa na nasze życie. Ale tym razem mimo jakby *entuzjazmu*, który mieliśmy w stosunku do podcastu i tego czego słuchaliśmy, a jednocześnie czytaliśmy o tym również na *innych blogach*, rozmawialiśmy z ludźmi, poznawaliśmy *wegan*, *wegetarian*, kolejnych, innych. Moja żona jest wegetarianką od wielu lat, ja robiłem takie próby, czasami na przykład pół roku, żeby sprawdzić jak to jest z tym niejedzeniem mięsa i to się generalnie udawało. Słuchając Waszych podcastów, ale też gdzieś przeszukując zasoby Internetu, wyłuskując te istotne dla nas informacje tym razem nie było takiego efektu zrywu, to były jakby takie *naturalne kroki*, w *naturalnym rytmie* i to się wszystko zaczęło właśnie zająć. I z różnych źródeł informacje, które wyłuskiwaliśmy - uświadamialiśmy sobie, że to *wszystko jest spójne*, że to się wszystko gdzieś przeplata i te informacje się powtarzają. Czyli to już nie jest tak, że ktoś nagle - jakiś entuzjasta - wymyślił, że trzeba robić tak i tak, że trzeba się odkwasić albo że tam młody jęczmień albo że jeszcze coś innego, tylko gdzieś te wiele źródeł wskazywały w sumie jeden taki właśnie *spójny kierunek*, którym warto iść. No i tak zaczęliśmy robić, czyli jakby *dokładaliśmy sobie kolejne ogniwa*. Nasza koleżanka, przyjaciółka, która przeszła poważną chorobę wspomniała mi o *diecie owocowo-warzywnej* - i wtedy prawdę mówiąc już mimo tego, że podchodziłem do tego wszystkiego w miarę, w miarę świadomie i poważnie, to pomyślałem sobie: cholera, to jednak jest takie trochę szalone wyzwanie, owoce i warzywa, w zasadzie tych owoców to tam jest niewiele, więc praktycznie warzywa, energii z tego niewiele, czy to się da, czy się nie da? Ale słyszałem, że ona czuje się świetnie, że energia, że w ogóle fantastyczne rzeczy się dzieją. No i gdzieś to kiełkowało, *dojrzewało*, no i w sumie zdecydowaliśmy się z żoną. Trzeba było też wyczekać na *odpowiedni moment*, bo już chyba rozumiemy to, że do pewnych, poważnych zmian trzeba być po prostu *mentalnie gotowym w 100%*. To nie jest tak, że to jest *spontaniczna akcja*, gdzieś poczytam albo usłyszę więc ok, zrobię to od jutra. No nie, to *musi dojrzeć* i trzeba wiedzieć, że faktycznie teraz jest *ten moment*, w którym ja jestem gotowy, chcę to zrobić, mam *pełną świadomość* i wtedy jest szansa,

że to się uda. No i tak się stało. Z tym że na początek, żeby nie przeszarżować zrobiliśmy sobie tą dietę chyba na 4 tygodnie - to jest czas, który w zupełności wystarcza do tego, żeby się przestawić i fizycznie, ale też w głowie - przestawić się po prostu na inne myślenie, na w ogóle *inne podejście* do jedzenia, do żywienia, do przygotowywanie potraw, do kuchni szeroko pojętej. I to jest również to o czym pisałem tam w tym krótkim tekście do Waszego bloga, że tą *kuchnię* naszą trzeba było *uporządkować*, że my tak naprawdę bywaliśmy w kuchni, ale nigdy nie byliśmy użytkownikami tej naszej kuchni. Także zaczęliśmy od *gruntownych porządków*, wymietliśmy z kuchni to co było zbędne i to nie tylko jakieś tam powiedzmy resztki przetworzonego jedzenia, ale mnóstwo *sprzętów*, których tam naprawdę - gdzieś tam z tyłu szafki, w głębinach, jakiś trzeci dzbanek, szósty zestaw do czegoś i osiemnaście filiżanek zupełnie nigdy nie używanych. Także w ogóle nasza kuchnia stała się przystępna, została dosyć *intensywnie przewietrzona*, zostały sprzęty, które faktycznie są potrzebne i teraz są w użyciu. No i szafki zapełniły się tym co jest, czego w zasadzie już dzisiaj sobie nie wyobrażamy, żeby w naszej kuchni mogło nie być - czyli od odpowiedniej mąki, przez rozmaite ziarna, no teraz pewnie trudno będzie wymieniać, ale generalnie poszło to wszystko w dobrą stronę. Co za tym idzie - ostatecznie *porzuciłem mięso*, do którego już nie chcę wracać. I to też trochę ideologicznie, bo z tą przyrodą moją, naturą gdzieś *to nie idzie w parze*, żeby czy to te zwierzęta z hodowli, czy... jakoś sobie już tego nie umiem tak ułożyć, że chciałbym w tym uczestniczyć, więc tego mięsa już nie ma. W bardzo dużym stopniu *wyeliminowałem też nabiał* - to znaczy dzisiaj już w formie trochę nagrody wróciłem do serów, ale są to sery kozie i miękkie i twarde, czy też jogurt kozi. Ale ja generalnie byłem *serożercą* i przez wiele lat w kuchni to do czego miałem największą słabość to nie były słodczyce, to nie było właśnie mięcho, tylko to były sery. I tego się bałem, że jak ja sobie z tym poradzę. Ale okazuje się, że jednak te zmiany, które zachodzą gdzieś w głowie *na poziomie mentalnym*, pozwalają się z tym uporać. I dzisiaj doskonale sobie radzę bez takich ilości serów jakie jadłem, a naprawdę nie było to zdrowe co robiłem. Z drugiej strony *odpoczywam od kawy*, to jest jakby kolejny punkt gdzie też myślałem: kurcze, ale kawy to chyba się nie da nie pić. Okazuje się, że da. Moja żona przeszła to samo z *czarną herbatą*, z którą też się rozstała bezboleśnie i w zasadzie nie odczuwa najmniejszej potrzeby wrócenia do picia czarnej herbaty. Teraz w tym okresie takim jesienno-zimowym, który już nas złapał - *herbaty owocowe i wyciskamy sok ze świeżej żurawiny plus aronii*, której gdzieś tam jeszcze resztki można było kupić i to jest po prostu fantastyczna mikstura na takie właśnie wieczory jakieś z lekkim przymrozkiem, z wiatrem kiedy się wraca do domu - to jest zupełnie inny świat. Do tego doszła *aktywność fizyczna* – ja wróciłem do *biegania*. Ja biegałem już wcześniej, wtedy kiedy byłem właśnie w lepszej formie kiedy ważyłem mniej, miałem na koncie nawet jakieś *półmaratony*, aczkolwiek chyba robiłem to wtedy trochę na granicy też ryzyka, bo po prostu byłem za ciężki, ale mimo wszystko dawałem radę. A potem były dłuższe przerwy. Teraz

przez marsze wraz z utratą wagi wróciłem już do biegania, w ostatnim tygodniu już chyba dwa razy po 6 km i raz 8, także już jest naprawdę nieźle. No i to wszystko mnie nakręca, bo jest dobrze. Czyli jakby jest i w głowie się poukładało i fizycznie też czuję, że jest dobrze, jest poprawa. Przyszedł teraz trudny moment, bo ciuchy zaczęły wisieć na mnie i z tym jest kłopot, z garderobą. Ale to jest - to w sumie nie jest przykre, to też jest jakiś objaw radości, że jednak te *skutki przyszły* i są efekty mile widziane. *Samopoczucie* jak najbardziej tak, lepiej *śpimy*, trochę wcześniej chodzimy spać, wcześniej się budzimy. No, po prostu się poukładało.

Michał Jaworski: Bardzo mi się podoba ta historia, którą opowiedziałeś, to pokazuje bardzo ładnie taką ewolucję jaką w sumie wspólnie przeszliście. Zaczęło się to kilkanaście lat temu, kiedy chciałeś tak po prostu chyba stracić wagę z tego co zrozumiałem, później poprzez dietę Dukana, ale ostatnie lata no to to już jest rozwój rzeczywiście na wielu innych płaszczyznach - nie tylko zdrowe odżywianie, bo też wspomniałeś, że zacząłeś lub zaczęliście ćwiczyć jogę, zacząłeś biegać, lepszy sen. No jestem pod wrażeniem, gratuluję.

Michał Stanecki: Dziękuję. Ty oczywiście o tym wiesz, ale to jest *duża praca*, którą trzeba wykonać, ale wydaje mi się, że jest to dużo łatwiejsze właśnie wtedy, kiedy *jest się na to gotowym*. I to nie gotowym właśnie tak spontanicznie, że się zapalę, bo usłyszę, bo ktoś, bo zobaczę u kogoś efekty - być może to też tak działa, że komuś się udało, poprawił sylwetkę, mówi że się lepiej czuje, to ja też bym tak chciał - ja wiem, że to nie wypali, zdecydowanie. To musi być właśnie taki moment, kiedy mamy już *pełną świadomość*, że teraz tak. Bo w innym razie, ok - możemy to pociągnąć przez miesiąc, dwa, ale pewnie potem *stare nawyki wezmą górę*. No i nie ukrywam, że tutaj *podcasty*, których mogliśmy słuchać z Waszej strony zrobiły naprawdę dużo, bo tematyka, jakby też i rozpiętość tych tematów, które serwowaliście, to jest właśnie to, bo to jest takie *kompleksowe podejście* do tych zmian. *Dziarski dziadek* - kurcze, to po prostu ta historia mną wstrząsnęła w pozytywnym sensie, że to naprawdę można zrobić, że tym bardziej taki gigant, który to wykonał - po prostu pokazuje, że można i tyle i to jest motywacja. To jest po prostu *kolejne ogniwo* do tego samego łańcucha. Robimy, działamy - tak i tak trzeba, to jest świetna rzecz. Było o aktywności fizycznej, było właśnie o jodze - to się wszystko zazębia, bo to jedzenie to jest tylko jednym elementem, czy żywienie bardziej - to jest *jednym z elementów całej tej układanki*, a tych elementów i klocków jest naprawdę sporo.

Michał Jaworski: Ja Cię jeszcze podpytam - bo bardzo ładnie opowiedziałeś historię, co się zmieniło, jak się zmieniał Wasz styl życia, natomiast czy oprócz tego, że schudłeś, że zacząłeś

uprawiać sport, chodzicie na jogę, czy poczuliście jakieś jeszcze efekty takie zdrowotne zmiany stylu życia?

Michał Stanecki: To co się wiąże z powrotem do tej *aktywności ruchowej*, to też jest ciekawa historia. Bo powiedzmy, że *zajęcia jogi*, na które zaczęliśmy chodzić - i chodzimy teraz systematycznie - w zasadzie mogłyby nas wprawić w ciężką depresję. Bo moment, w którym uświadamiamy sobie jak *zastane jest nasze ciało*, jak jesteśmy nierozruszani - choć mnie się ciągle wydawało, że ja przecież może niezbyt systematycznie, ale jednak się ruszam, bo bardzo dużo spaceruję ze sprzętem fotograficznym, czy obserwacyjnym, czyli to się wiąże też z jakimś obciążeniem, w terenie różnym, gdzie nie zawsze się idzie po równej drodze, więc trochę tych kalorii spalam albo chodziłem sobie potruchać czy pobiegać - natomiast to jakby nie ma nic wspólnego z tym jak ciało jest zastane, *jakie mamy ograniczenia*. No i to jest też pole do działania, czyli chociażby te zajęcia właśnie z rozciągania - tutaj jest dużo do zrobienia i też jest fajnie, bo *zaczyna być widać efekty*, może to nie są jakieś kolosalne zmiany, ale jednak *samopoczucie jest dużo lepsze* i w trakcie ćwiczeń i po ćwiczeniach. Z racji tego, że obydwójce mamy pracę siedzącą, bo to albo biurko i komputer albo samochód, no to czasami zwłaszcza mnie, *dokuczał kręgosłup* - jak nie problemy z szyjnym, czy lędźwiowym, to z piersiowym - teraz to wszystko ustępuje, jest tutaj dużo lepiej. Natomiast chyba najistotniejsza zmiana którą odczułem ja - ja jestem *alergikiem* i mam też taką lekką kontrolowaną *astmę* - bardzo często doganiały mnie *bóle głowy*, takie zatokowe i w zasadzie od czasu chyba tej diety owocowo-warzywnej w pewnym momencie uświadomiłem sobie, że w okresie powiedzmy miesiąca to może raz tak jeszcze po staremu bolała mnie głowa. Natomiast wcześniej zdarzało się że i dwa takie dni w tygodniu miałem, kiedy tak naprawdę musiałem się ratować jakimiś farmaceutykami, bo było to bardzo uciążliwe. A teraz tego nie ma, to po prostu *ustало*, wyniosło się. Więc to oczyszczenie jest i to jest taki dalej *katalizator*, który pokazuje, że *warto iść tą drogą*, bo to są nagrody po prostu, które się zyskuje. Także myślę, że chyba jeszcze wszystko przed nami - może jeszcze jakąś nagrodę dostaniemy. Na razie jest dobrze. Na razie to są właśnie takie *wymierne efekty*, poza bardziej płaskim brzuchem i lepszym samopoczuciem, lepszym spaniem, to to jest to co było, a tego nie ma. No to jest takie namacalne.

Michał Jaworski: Świetnie. Bardzo, bardzo Ci dziękuję za podzielenie się swoją historią. Tak już na koniec - co byś powiedział osobie, która zaczyna taką drogę, którą Ty zaczynałeś kilkanaście lat temu - co byś jej doradził?

Michał Stanecki: Na pewno mogę powiedzieć, że *nie zalecałbym, żeby się spieszyć* i żeby działać spontanicznie - że na bazie jakiegoś bodźca próbujemy wystartować z całym tym pakietem zmian - bo to po prostu nie wyjdzie. Oczywiście pewnie może znajdzie się ktoś taki komu to wypali i pójdzie. Natomiast ja nawet widzę próby osób, które podejmują taką „walkę”, natomiast widzę, że *nie są jeszcze gotowe* jakby mentalnie do tego. Już rozumieją, że powinny czy wręcz ich organizm, ich ciało woła o taką zmianę - bo rozmaite problemy zdrowotne zaczynają nękać i taka zmiana jest potrzeba, konieczna, niezbędna - podejmują próbę, ale to jest wszystko krótki dystans i to wygasa, i to nie jest jeszcze to. Więc ja bym powiedział, tak oczywiście mierząc swoją miarą, że czasami warto chwilę poczekać, ale *wyczekać naprawdę na ten odpowiedni moment*. Nie próżnować - to nie w tym sensie, żeby odłożyć temat i w ogóle nic nie robić. Ale trochę *poczytać*, trochę *posłuchać*, trochę *poszperać*, samemu dojść właśnie do tego momentu, że: ok, tutaj piszą że tak, tutaj piszą że właśnie tak samo, a tutaj piszą, że dokładnie tak samo - bo okazuje się nagle, że jak odstawimy cukier to jest już to i to, że jeżeli odstawimy powiedzmy tłuszcze w jakimś stopniu te niezdrowe zwłaszcza, to już jest już znowu kolejny efekt. I czy poczytamy o takiej diecie, czy o takim sposobie, czy o jeszcze innym pomysle, to wiele z tych czynników *to są gdzieś te same rzeczy*. I to warto dojść do tego momentu, kiedy sobie najpierw to wszystko *poukładamy w głowie*, uświadomimy, będziemy gotowi i wtedy faktycznie jest chyba dużo większa szansa na to, że to się powiedzie. I myślę, że tak chyba powinni się do tego zabierać Ci, którym gdzieś to zaczyna tam chodzić po głowie.

Michał Jaworski: Warto czasem chwilę poczekać, poczytać, poszperać, wyposażyć się w wiedzę, dojrzeć mentalnie do tej zmiany i wtedy tak wyposażonym zaatakować.

Michał Stanecki: Tak myślę. Warto też chyba *posłuchać opinii ludzi*, którzy próbowali, może tych którym się udało - no bo skoro ma to być motywujące, to faktycznie lepiej tych, którym się udało. Bo taki głos czasami z jednej strony *wsparcia* ale i *rozsądku* jest bardzo potrzebny - właśnie czasami wyhamuje nasz entuzjazm, być może za duży na starcie, czasami gdzieś lekko ukierunkuje, że tak dobrze, ale tu próbowałem. Tylko też nie myślę o tym, żeby znaleźć sobie jakiegoś guru, którego będziemy słuchać bezmyślnie, tylko po prostu jakąś *życzliwą duszę*, która troszkę nam w tej drodze pomoże - bo wie, bo przeszła i będzie mogła taką jakby trochę *pomocną radą służyć*. To chyba też jest istotne i to myślę, że też by się mogło zająć z tym, że *jesteśmy gotowi*, mamy kogoś kto będzie *nas wspierał*. Wy też się w tym doskonale odnajdujecie, więc gorąco polecam. Myślę, że to jest fajny katalizator - *Wasze podcasty* to też coś, od czego warto zacząć, bo dotykamy niejednorodnej materii: bo jest i o ruchu, jest i o żywieniu, jest i o jakiś ćwiczeniach dla umysłu i tak dalej, więc to wszystko - przecież wątek minimalizmu - to się wszystko zaplata, to się wszystko gdzieś razem idzie

w tę samą stronę. To tak. Dzisiaj wydaje mi się to proste i w zasadzie ubolewam nad tym, że straciłem dużo czasu, że tak późno mnie naszło to oświecenie. No ale jak to mówią: *lepiej późno niż wcale*, więc nie ma co nad tym specjalnie ubolewać.

Michał Jaworski: Ale to może dokładnie jest to co powiedziałeś, że musiałeś *poczekać na swój czas*.

Michał Stanecki: Bardzo możliwe, tak.

Michał Jaworski: Dobrze Michał. Bardzo, bardzo Ci dziękuję. Życzę Tobie i Twojej żonie wytrwania w tej drodze, którą wybraliście i jak najwięcej tych nagród przed Wami, żeby jeszcze było.

Michał Stanecki: Dziękuję bardzo

Michał Jaworski: Dziękuję i do usłyszenia!

Michał Stanecki: Do usłyszenia!

3 osoby, trzy historie. Jakże różne osoby i jakże różne historie. Myślę jednak, że każdy z nas w jakiś sposób może przejrzeć się w którejś z nich i zobaczyć siebie, albo na początku, albo może już no nie na końcu ale w trakcie drogi do swojego zdrowego stylu życia. Bo nie ma jednej, sprawdzonej, oczywistej drogi do zdrowego stylu życia. Moja droga, Twoja droga, droga każdego z nas będzie inna i to od Ciebie zależy, czy odważysz się dać czasem krok w nieznaną, czasem bardziej zawierzyć swojej intuicji niż zdrowemu rozsądkowi, sprawdzić i poczuć na własnej skórze jak to jest robić coś trochę, przekonać się co w Twoim przypadku działa a co nie. Lub jeszcze nie. Bo do niektórych zmian jak to ładnie mówił Michał trzeba po prostu dojrzeć.

No dobrze, to tyle jeśli chodzi o te trzy wspaniałe historie. Pozostała jeszcze jedna rzecz, na początku podcastu obiecałem Ci, że na końcu tego odcinka zdradzę Ci drugi powód dlaczego ten odcinek jest dla mnie szczególnie.

Otóż jeżeli słuchałeś 30ego odcinka podcastu, Jak skutecznie planować i realizować cele, który ukazał się dokładnie rok temu. Jeżeli go słuchałeś to może pamiętasz, że zdradziłem w nim, iż jednym z moich celów na rok 2016 jest regularne, co 2 tygodnie publikowanie nowych odcinków podcastu. Cel ten udało mi się zrealizować. W 2016 roku ukazało się 28 odcinków podcastu, wychodziły regularnie w co 2gi poniedziałek. Przyznam się szczerze, że nie zawsze było łatwo. Część z Was, może właśnie ty możecie sobie nie zdawać sprawy jak wygląda proces przygotowania takiego podcastu. Zaczyna się oczywiście od znalezienia tematu, potem znalezienie i zaproszenie gościa, który ma coś wartościowego na ten temat do powiedzenia. Przygotowanie się do rozmowy, umówienie terminu, który czasem jest kilkakrotnie przekładany. Potem mamy samo nagranie, zazwyczaj przez Skype a czasem fizycznie, gdzieś na mieście. Obróbka materiału, przygotowanie wpisu na bloga, spisanie notatek, transkrypt rozmowy. No i na końcu publikacja. Jak tak sobie to podsumuję to średnio jeden odcinek podcastu zajmuje mi od 8 do 10 godzin pracy. Tak czasem nawet 10 godzin, gdy na przykład do kogoś muszę fizycznie jechać, aby taką rozmowę przeprowadzić. To szmat czasu, czasu, który no jak sam wiesz nie jest z gumy i często muszę się nieźle nagimnastykować, aby pogodzić obowiązki ojca, męża, pracownika, kolegi, blogera i jeszcze podcastrera. Czemu o tym wszystkim teraz mówię? Bo chcę z jednej strony pokazać, że wiele jest możliwe, że pomimo tego, iż to jest dużo pracy można to zrobić, można wszystko pogodzić. W moim przypadku w roku 2016 chodziło o regularne nagrywanie podcałów, ale w Twoim może chodzić o coś innego. Może chciałbyś regularnie biegać, ćwiczyć, tańczyć lub robić jeszcze inne bardziej szalone rzeczy, ale ciągle uważasz, że to jeszcze nie ten moment, że teraz masz za dużo na głowie. Powiem tak.... Lepszego momentu nie będzie, nie czekaj tylko zrób to dzisiaj. Tak zrób to po prostu dzisiaj.

Mówię o tym z jeszcze jednego powodu. Otóż ja swój cel podcastowy na 2016 mogę już odhaczyć, zaznaczyć jako zrealizowany. W naturalny sposób rodzi się pytanie jak to będzie w przyszłości, jak często będę publikował podcały w roku 2017? Jeszcze nie wiem. Tak , jeszcze tego nie wiem. Dlaczego? Bo staram się mój czas poświęcony na bloga wykorzystywać jak najefektywniej. Wykorzystywać w taki sposób, aby jak największa ilość osób, osób czytających, słuchających mogła skorzystać z rad, z pomocy a wręcz nawet z usług jakie powoli zaczynają się pojawiać na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Rok 2016 pokazał, że póki co słowo pisane trafia do większej ilości osób. Osoby czytające bloga póki co częściej piszą komentarze, maile w których dzielą się swoim mniejszymi lub większymi sukcesami na swojej drodze do zdrowego stylu życia. Nie znaczy to absolutnie, że moi słuchacze, że Ty takich sygnałów nie dajesz. Otrzymałem kilkanaście naprawdę fantastycznych maili właśnie od moich słuchaczy, może właśnie od Ciebie i

przy tej okazji bardzo Ci za to dziękuję, że dajesz znać iż słuchasz i że jakoś Ci to pomaga. Jednak ilość takich sygnałów od osób czytających jest niewspółmiernie większa, a moim celem jest docieranie, jest pomaganie jak największej ilości osób. Dlatego więcej pracy będę wkładał w tworzenie wartościowych treści pisanych a mniej mówionych.

Drugi powód dla którego mój czas, który mogę poświęcić na podcastowanie ulega uszczupleniu jest zaangażowanie się w tworzenie kursów online. W roku 2016 stworzyliśmy wspólnie z Tatianą dwa kursy online, jeden przeprowadzający krok po kroku przez oczyszczanie warzywno-owocowe, drugi podobny, tylko opary o dietę jaglaną. Kursy te zostały bardzo wysoko (9,2 w skali o 0 do 10) zostały ocenione przez naszych studentów – dziękuję bardzo za tak dobrą ocenę. Jednak to co najważniejsze osoby, które przez nie przeszły na własnej skórze, już po 2óch tygodniach poczuły jak fantastycznie można się czuć zmieniając swoją dietę. W bieżącym 2017ym roku jeszcze więcej pracy będziemy wkładali w tworzenie takich kursów, kursów nie tylko dla zaawansowanych adeptów zdrowego odżywiania, ale również dla początkujących.

To wszystko powoduje, że nie wiem jak często w 2017 roku będą publikował podcały, może to będzie raz na 2 tygodnie, raz na 3, a może raz na miesiąc. Zobaczymy. To co mogę Ci obiecać, to że jak trafię na jakiś super temat, coś przełomowego, naprawdę ważnego to zrobię wszystko, aby jak najszybciej w formie podcastu się z tym z Tobą podzielić. A TY jeżeli w międzyczasie za mną zatęsknisz to oczywiście zapraszam na bloga J

To tyle na dzisiaj, jeżeli Ci się podobało to proszę o recenzję na iTunes, linka do miejsca, gdzie możesz taką recenzję zostawić znajdziesz we wpisie z tym podcastem dostępnym pod bezpośrednim adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p056 znajdziesz tam również filmik instruktorzowy jak taką recenzję zostawić no i oczywiście notatki do tego odcinka podcastu.

Kolejny odcinek podcastu będzie o zdrowych tłuszczach. Do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!