



WNZO081: Jak nie przesadzić z byciem fit? O tym jak mądrze wprowadzić aktywność fizyczną

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p081

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 81. Dzisiaj rozmowa z Martą Henning o byciu fit.

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, witaj w 81 odcinku podcastu w którym z moim gościem będziemy mówić o tym jak być fit. O tym od czego zacząć, gdzie szukać motywacji, jakich błędów nie popełniać no i jak w tym wszystkim nie stracić zdrowego rozsądku. Tak, bo w byciu fit jak we wszystkim można się zatracić i coś co ma służyć naszemu zdrowiu, naszemu dobremu samopoczuciu zamienić w najlepszym przypadku w smutny obowiązek. A ma być przecież zdrowo i radośnie! ☺

Ludzie genetycznie są predysponowani do regularnej, umiarkowanej aktywności. Popatrz! Spędzanie 8 a często więcej godzin przed komputerem, w pozycji siedzącej to wymysł ostatnich kilkudziesięciu lat. Dawniej, mam tu na myśli okres sprzed rewolucji przemysłowej zdecydowana większość osób pracowała fizycznie, doświadczała regularnego, co najmniej umiarkowanego wysiłku fizycznego. Już nie mówiąc o czasach prahistorycznych, kiedy to aby zjeść trzeba było najpierw wytropić i upolować zwierzynę lub zdobyć pokarm na przykład wykopać jakieś bulwy lub wspiąć się na drzewo po słodkie owoce.

To, że regularny wysiłek fizyczny wzmacnia mięśnie wie chyba każdy. Ale to oczywiście nie wszystko, co jeszcze? Wspomaga zatrzymywanie wapnia w kościach, zwiększając ich wytrzymałość. Zwiększa elastyczność stawów i gibkość naszego ciała. Ułatwia utrzymanie

właściwej równowagi kwasowo-zasadowej, ponieważ bufony oddechowe pełnią istotną funkcję w utrzymaniu właściwego poziomu Ph krwi chroniąc przed nadmiernym zakwaszeniem organizmu.

Co dalej? Ułatwia wydalanie toksyn, które powstają w efekcie metabolizmu, czyli trawienia pokarmów. Jak? Oczywiście poprzez skórę, skóra to oprócz wątroby, nerek i płuc bardzo ważny organ służący do oczyszczania organizmu. Poprawia perystaltykę jelit, czyli szybkość transportu treści pokarmowej przez układ. Dzięki ruchowi grawitacja działa na naszą korzyść i pomaga jelitom pozbyć się tego nie jest już nam potrzebne. Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej można wymieniać bez końca. Jako ostatnią wymienię jeszcze poprawę humoru i podniesienie poziomu samooceny. Wiem o czym mówię bo sam od jakiegoś czasu tego doświadczam – uczucia po dobrze zrobionym treningu nie zamieniłbym na nic innego, ale o tym jeszcze za chwilę...

Ja muszę się przyznać, że z aktywnością fizyczną przez większość życia byłem na bakier. Być może wynikało to z tego, że od dziecka, przez większość życia byłem otyły. Zmieniło się to relatywnie niedawno jakieś 8 lat temu, kiedy to w pół roku zrzuciłem 20 kg. Jak tego dokonałem opowiadałem w 2 odcinku podcastu, jeżeli jeszcze go nie słuchałeś to bardzo polecam, link do odcinka Jak schudłem 20 kg będzie w notatkach do tego podcastu.

To moje można powiedzieć obrażanie się na ruch, na sport zaczęło mijać dopiero kilka lat temu, gdy moje dzieci zaczęły dorastać. Odkryłem wtedy, że gra w piłkę lub badminton może być naprawdę przyjemna. Jednak prawdziwy przełom, prawdziwy przełom pojawił się niespełna 3 miesiące temu. Otóż zacząłem wtedy, zachęcony przez moją kochaną żonę Tatianę, zacząłem wtedy regularnie chodzić na fitness. Dwa razy w tygodniu jadąc do pracy zabieram ze sobą strój sportowy i w drodze powrotnej robię przystanek w klubie fitness. Póki co chodzę na zajęcia typu Total Training, które ogólnie wzmacniają ciało i pozwalają naprawdę się spocic.

No tak, 3 miesiące za mną, trzymajcie kciuki, zobaczymy jak długo wytrzymam. Póki co bardzo mi się podoba i nie zamierzam rezygnować. Tak jak wspomniałem wcześniej, uczucie radości, wiary w siebie, dumy, które towarzyszy po takim zakończonym treningu, jest po prostu bezcenne.

I właśnie ten mój początek regularnego chodzenia na fitness to doskonała okazja do bliższemu przyjrzeniu się treningom. Na tę okazję do podcastu zarosiłem specjalistę od prowadzenia treningów, nie tylko dla amatorów takich jak ja ale również dla osób profesjonalnie uprawiających sport. Zapraszam na rozmowę z Martą Henning.

Michał: Cześć Marta!

Marta: Cześć!

Michał: Powiedz mi i moim słuchaczom kim jesteś i czym się zajmujesz?

Marta: Ja nazywam się Marta i jestem *trenerem przygotowania motorycznego, trenerem personalnym*. Ale najczęściej możecie mnie znaleźć w sieci jako *Codziennie Fit*, bo mam i bloga, i kanał na YouTube.

Michał: Trener przygotowania motorycznego - przyznam się, że pierwszy raz spotkałem się z tym terminem. Co to znaczy?

Marta: Ja to zawsze tak tłumaczę znajomym, którzy właśnie pytają, że to jest *trener personalny tylko dla sporowców*. Czyli trener przygotowania motorycznego zajmuje się na przykład tym, żeby sportowiec był szybszy, silniejszy, żeby poprawić jakiś jego *skład tkankowy ciała*, żeby popracować nad jakąś konkretną *cechą motoryczną*. No i tak naprawdę przygotowuje sportowca do jakiś zadań, które go czekają.

Michał: Czy to znaczy, że na co dzień pracujesz tylko ze sportowcami? Nie pomagasz osobom, które nie trenują zawodowo sportu?

Marta: Nie, nie, nie. Jak najbardziej też się tym zajmuję, dlatego że też jestem i trenerem personalnym i *instruktorem fitness*. Także zajmuję się i sportowcami i nie sportowcami – osobami, na przykład które po prostu chcą zadbać o swoją sylwetkę, więc tak jakby i tym i tym się zajmuję. Co prawda teraz rzeczywiście więcej jest tych osób, które dbają o sylwetkę, natomiast w przyszłości chciałabym się zająć w większej mierze sportowcami.

Michał: Rozumiem. Powiedz, Marta, jak to się stało, że stałaś się właśnie trenerem przygotowania motorycznego? Kiedy to się zaczęło i co sprawiło, że właśnie w tym kierunku poszłaś?

Marta: Nie wiem od czego zacząć (śmiech).

Michał: Od początku...

Marta: Musiałabym zacząć w ogóle od tego, jak zaczęła się moja przygoda ze sportem, jeśli pozwolisz.

Michał: Właśnie...

Marta: Ja pochodzę ogólnie z miarę *sportowej rodziny*. Tata gdzieś tam grał w piłkę w klubie miejskim, mama kiedyś biegała, natomiast gwiazdą była moja starsza siostra - u nas jest różnica wieku 11 lat, więc sporo starsza - no bo ona właśnie zaczęła trenować *lekkoatletykę*. Gdzieś ją tam wyłapali na jakiś zawodach sportowych, czy coś w tym stylu, no i zaczęła osiągać sukcesy, jeździć na *Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, reprezentować Polskę*. Więc tak jakby stąd zaczęło też się zainteresowanie lekkoatletyką. I ona *mnie zaprowadziła na treningi* - w 6 klasie podstawówki po prostu wzięła mnie ze sobą na trening, no i tak zostałam, aż do drugiego roku studiów, czyli całkiem długo. Więc ten sport *cały czas był obecny* w moim życiu i tak naprawdę był bardzo dużą częścią mojego życia. Bo jednak ten sport wyczynowy to zajmuje dużo czasu, nie ma co ukrywać i tak jakby trzeba tutaj *poświęcić trochę siebie*. No ale po zakończeniu mojej kariery sportowej myślałam, że pójdę w ogóle w zupełnie inną stronę, bo ja studiowałam *dziennikarstwo*, ale gdzieś tak pół roku po zakończeniu kariery, zaczęłam *tęsknić* za tym wszystkim, przeglądać kursy na instruktora fitness, że może bym zaczęła trenować kogoś innego. I skończyło się w końcu tak, że po licencjacie na dziennikarstwo, poszłam na *Akademię Wychowania Fizycznego*, na kierunek *sport*. No i tak zostałam trenerem przygotowania motorycznego, bo taką sobie wybrałam *specjalizację*. No i tak jestem jako trener (śmiech).

Michał: A powiedz dwa słowa, bo tak szybko przemknęłaś przez tą część, kiedy zajmowałaś lekkoatletyką, bo to ładne kilka lat - i to nie było takie hobby, tylko rozumiem już tak zawodowo to robiłaś?

Marta: Tak, jak najbardziej. Znaczący wiadomo, jak się ma tam te 14 lat, to to jest takie półzawodowo, bo z jednej strony nie powinno się zmuszać dzieci też do nie wiadomo jakiego sportu wyczynowego. Natomiast jak najbardziej startowałam w zawodach na *Mistrzostwach Polski* i też traktowałam to bardzo poważnie. Także rzeczywiście to był taki *sport wyczynowy*, a nie jakieś tam hobby, typu: idę sobie pobiegać dwa razy w tygodniu. To nie było coś w tym stylu.

Michał: A co sprawiło, że nie kontynuowałaś tej ścieżki, tylko zrezygnowałaś z rozwijania tego sportu wyczynowego?

Marta: „Lekka” jest *bardzo ciężka*, jeśli chodzi o trenowanie, bo bardzo dużo rzeczy się liczy. Ja w ogóle trenowałam *sprinty - biegałam na 100 i na 200 metrów*. Jest bardzo dużo zmiennych, które mogą wpłynąć na twój *wynik*. I tak naprawdę są tylko dwa sezony - letni i zimowy - i możesz pracować *cały rok* na przykład na jakies konkretne zawody i się okazuje, że *nie poszło ci*. I to może nie pójść ci czasami nie z twojej winy - warunki pogodowe, cokolwiek. Więc to jest *trudny sport*, jeśli chodzi o takie już trenowanie wyczynowo, nie mówiąc już o tym, że nie ma... teraz się trochę zmienia, teraz jest więcej *sponsorów*, ale jeszcze jak ja trenowałam, to nie było jakoś też zbytnio korzyści finansowych z tego sportu. I w pewnym momencie *musiałam zdecydować* czy brnąć w to i mimo tego, że nie czułam, że mogłabym być tak dobra jak siostra, czy zająć się czymś innym. I stwierdziłam, że może *czas zająć się czymś innym*, bo już idzie dorosłe życie. No i taką decyzję po prostu wtedy podjęłam.

Michał: A przy okazji zapytam - a jak siostrze się powiodło?

Marta: Dobrze. Ona trenowała dużo dłużej niż ja, bo chyba do *26 czy 27 roku życia*. Potem zrezygnowała już i to było z *powodu nawracających kontuzji*. Wiadomo, sport wyczynowy nie jest zdrowy, jeśli chodzi o takie zdrowie ogólne. Natomiast rzeczywiście jej szło *całkiem dobrze* i zawsze gdzieś tam była czy w reprezentacji, czy w jakiś takich lepszych zawodach, wyższej rangi. Ale też nie jest związana teraz ze sportem, nie jest związana w ogóle z „lekką”.

Michał: Dobrze. To teraz wracamy do Ciebie. Czyli tak - wcześniej były studia dziennikarskie, w międzyczasie przygoda z lekkoatletyką, później AWF, a teraz jesteś trenerem przygotowania motorycznego, czyli pomagasz sportowcom, którzy wyczynowo trenują sport osiągać lepsze wyniki.

Marta: Tak, dokładnie.

Michał: Super. Bardzo się cieszę, że mogę z Tobą rozmawiać w podcaście, bo jak tak teraz się popatrzy, to mam wrażenie, że jak grzyby po deszczu wyrastają w okolicy miejsca gdzie można trenować - różne *siłownie* lub *kluby*, gdzie jakiś *fitness* jest uprawiany. Mam wrażenie, że *bycie*

„fit” w tej chwili staje się coraz bardziej modne. Powiedz mi jak Ty rozumiesz - co to znaczy być „fit”?

Marta: Dla mnie - często to podkreślam - to przede wszystkim *bycie zdrowym i sprawnym*. Dużo osób utożsamia bycie „fit” z *sylwetką tylko i wyłącznie*. Natomiast można mieć ładną sylwetkę, a nie koniecznie trzeba mieć przy tym zdrowe czy sprawne ciało. Ja natomiast bardziej się skupiam na tej *sprawności*, na tym, żeby te *zdrowie* cały czas się mnie trzymało i żeby jak najdłużej była właśnie zdrowa, sprawna i żeby te ciało mi dobrze funkcjonowało - trochę jak taka maszyna.

Michał: Bardzo mi się podoba, że jakby te dwa aspekty poruszyłaś - po pierwsze sprawny, po drugie zdrowy, bo to wcale nie musi iść ze sobą w parze. No i teraz właśnie - jak podejść do tego bycia „fit”, aby jakby zaadresować te dwa obszary - zarówno bycie sprawnym, jak i bycie zdrowym? Co zrobić, żeby to się nie wykluczało, tylko żeby wspomagało?

Marta: Tutaj dużo osób zawsze oczekuje jakiejś tajemnej porady, typu: że mam zdradzić jakiś sekret na to jak na przykład być „fit” albo właśnie być „fit” i być zdrowym i być sprawnym i wszystko w ogóle, jeszcze mieć przy tym super sylwetkę. Natomiast wydaje mi się, że najważniejszą rzeczą jest po prostu *zdrowy rozsądek* i to jest coś co pozwala rzeczywiście fajnie *balansować* tą granicę pomiędzy staraniem się właśnie o na przykład lepszą *sylwetkę*, lepsze wyniki, lepszą *sprawność*, a jednocześnie utrzymaniem tego *zdrowia*.

Michał: A jakbyś mogła tak rozłożyć jeszcze bardziej to na czynniki pierwsze - co znaczy zdrowy rozsądek? Chodzi o to, żeby nie przesadzać z tymi treningami? Co to znaczy ten zdrowy rozsądek?

Marta: Tutaj jest kilka aspektów, tak naprawdę, które się składają na ten zdrowy rozsądek. Po pierwsze, jeśli chodzi o *sferę odżywiania* - całkowita restrykcja, jakieś restrykcje kaloryczne, diety o niskiej właśnie podaży kalorii czy bardzo, bardzo surowe - moim zdaniem *nie są dobre*, nie są w ogóle drogą do tego, żeby cały czas utrzymywać te zdrowie. Warto tutaj właśnie pomyśleć o takiej *zbilansowanej diecie*, która nie będzie skłaniała też nas do nie wiadomo jakich wyrzeczeń. Z drugiej strony oczywiście ta *sfera treningowa* - czyli po pierwsze to, żeby treningi były *urozmaicone*, bo dzięki temu rzeczywiście rozwijamy swoje ciało na różnych płaszczyznach, ale po drugie także żeby był ten *okres regeneracji*, czyli odpoczynku. Czyli nie ćwiczymy 7 razy w tygodniu po dwa razy dziennie, tylko raczej mamy ten *jeden, dwa, nawet trzy czasami dni przerwy*, kiedy rzeczywiście nie

robimy tego treningu, zamiast tego wybieramy spacer czy coś innego. Ważny jest także *sen* - przecież cała ta regeneracja też odbywa się w trakcie tego kiedy śpimy, więc tutaj to też jest bardzo istotne, dużo osób o tym zapomina. No i moim zdaniem ostatni czynnik, chociaż nie najmniej ważny, to jest *zdrowie psychiczne*, o którym bardzo, bardzo mało się mówi obecnie, a uważam, że to jest niesamowicie ważny aspekt. Zdrowie psychiczne pod względem właśnie na przykład chociażby takiego *zdrowego podejścia do odchudzania czy do odżywiania*, żeby tutaj też nie było jakiś zaburzeń. Ale z drugiej strony też dbanie o te zdrowie psychiczne polegające na tym, że *odpoczywamy*, staramy się *jakoś niwelować stres*, który jest w naszym życiu, *balansować pracę a życie prywatne*. To wszystko się składa w takie *puzzle*, a te puzzle składają się w większy obraz, który jest właśnie *zdrowiem*. Więc myślę, że tu jest dużo aspektów, na które warto zwrócić uwagę i do których warto podejść z rozsądkiem.

Michał: A jak Ty pomagasz sportowcom właśnie osiągnąć te lepsze wyniki - w jaki sposób starasz się zaadresować wszystkie te trzy obszary? Czy sama zajmujesz się właśnie odżywianiem, treningami i tym zdrowiem psychicznym, czy może posiłkujesz się jakimiś innymi specjalistami?

Marta: Najczęściej jest tak, że sportowiec ma *trenera od danej dziedziny*. Czyli jeśli na przykład to jest właśnie dajmy na to lekkoatletyka, jest to trener od sprintów, który zajmuje się... praktycznie *90% treningów* to jest jego działka. Ja zajmuję się tymi *10%*, które polegają na tym, że trzeba coś *poprawić*, czy trzeba nad czymś *popracować*. Natomiast jeżeli chodzi o odżywianie, to już jest działka *innego specjalisty*, ja się tutaj tak jakby nie wtrącam. I też jestem za tym, że w ogóle specjaliści - ogólnie jeżeli chodzi właśnie o zdrowie czy odżywianie, czy właśnie treningi – warto, żeby byli *sfokusowani* raczej na jednym, dwóch, trzech tematach, a nie na wszystkich. Teraz mamy wysyp ludzi od wszystkiego, także można się pogubić trochę. Ale też myślę, że w takim wypadku, kiedy właśnie jesteśmy od wszystkiego, to często umykają nam niektóre rzeczy i tak naprawdę ta wiedza jest dość powierzchowna.

Michał: Dobrze. No to tak, teraz wróćmy do tego tematu „fit”. Takie może banalne pytanie, ale zobaczmy co na nie odpowiesz - dlaczego warto jest być „fit”?

Marta: Warto chociażby dlatego, że dzięki temu, że jesteśmy „fit”, to *jesteśmy zdrowi*, a dzięki temu że jesteśmy zdrowi, to życie jest po prostu *łatwiejsze*. I to chyba przyzna każdy kto kiedykolwiek był chory, nawet jeśli to nie była poważna choroba. Chociażby z tego względu warto być „fit”. Poza tym

wydłużamy sobie trochę nasze życie - jednak te osoby, które dbają o zdrowie, dbają o dietę, dbają o treningi, żyją dłużej, ale też żyją w *lepszej sprawności*, więc ta *starość* też jest bardziej przyjemna. Dla mnie to są jakby kluczowe argumenty. Chociaż na pewno do wielu osób bardziej przemówi fakt, że jeśli jesteśmy "fit", staramy się być „fit”, to oczywiście też *jesteśmy w formie* przez cały czas, więc to może być też jakaś zachęta.

Michał: Tak. No dobrze. To teraz załóżmy, że właśnie chcemy być „fit”, chcemy od czegoś zacząć i w głowie przeciętnego człowieka rodzi się mnóstwo, mnóstwo pytań. Choćby pierwsze z nich to byłyby takie - czy trenować samodzielnie w domu, czy też pod okiem instruktora gdzieś na siłowni?

Marta: Myślę, że to jest ciężkie pytanie, ponieważ nie wszyscy mogą sobie pozwolić na *trenowanie z instruktorem na siłowni*. I nawet nie chodzi o *kwestie finansowe*, tylko na przykład chodzi o *kwestie doby*, która czasami nie da się rozciągnąć, a wiadomo, że są też osoby, które mają dzieci, czy na przykład dwie prace, inne obowiązki i nie są w stanie na przykład dojeżdżać jeszcze na siłownię. Natomiast rzeczywiście warto byłoby chociaż *raz czy dwa pójść na taki trening*. Dużo siłowni oferuje *pierwsze dni darmowe*, więc można sobie iść, sprawdzić, pójść na zajęcia, poćwiczyć z instruktorem, który pokaże nam jak *prawidłowo wykonywać ćwiczenia technicznie* - bo jest to bardzo ważne, chociażby po to, żeby właśnie *uniknąć kontuzji*, czy nie zrobić sobie krzywdy. Natomiast jeśli chodzi o sam *trening w domu*, to z jednej strony jak najbardziej go polecam, bo trening w domu może być *równie skuteczny* co trening na siłowni, natomiast warto zwrócić właśnie uwagę na to, że jednak warto by było może wesprzeć się *radą specjalisty*, czy odnośnie tego jak *zbudować* taki trening, czy odnośnie tego jak wykonujemy ćwiczenia, czy one są *poprawnie technicznie*.

Michał: Rozumiem. Czyli jak ktoś zaczyna, to nie ważne czy będzie chciał ćwiczyć na siłowni czy w domu, dobrze żeby pierwsze kilka treningów zrobił pod okiem instruktora, aby on wychwycił ewentualne błędy, jeśli ktoś popelnia...

Marta: ...tak, dokładnie.

Michał: ...i potem już dalej, to można samodzielnie, bądź to na siłowni, bądź w domu trenować.

Marta: Tak. Jeśli mamy już jakieś *podstawy*, czy po prostu wiemy na co zwracać uwagę, mamy jakąkolwiek wiedzę, jak najbardziej moim zdaniem można *bezpiecznie* trenować w domu.

Michał: Drugie pytanie jakie się pojawia w głowie - czy trenować z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, czy też może posiłkować się różnymi ciężarkami, sztangą?

Marta: Ja jestem zwolenniczką takiej zasady, że *nie wchodzimy na obciążenia*, czyli dodatkowe jakieś ciężary i sztangi, dopóki nie opanujemy właśnie chociażby *techniki wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała*. Poza tym wydaje mi się, że dobrze zrobić taki *okres adaptacyjny*, czyli jeśli chcemy zacząć trenować, to zacząć najpierw właśnie od ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, po to żeby *przyzwyczaić te mięśnie, wzmocnić* je przede wszystkim, przygotować do większego wysiłku. I tutaj można rzeczywiście bardziej popracować nad tą *techniką*, wyłapać te wszystkie błędy, które robimy, po to żeby później jak dodamy sobie sztangę czy hantle, nie było nagle *kontuzji*, czy problemu, urazu jakiegoś spowodowanego najczęściej tym, że właśnie robimy jakieś ćwiczenie niepoprawnie.

Michał: To bardzo rozsądne to co mówisz - taka naturalna droga ewolucji, najpierw zaczynamy coś takiego lekkiego, ciężar własnego ciała i pracujemy nad techniką, a potem dopiero dodajemy sobie jakieś obciążenie.

Marta: Tak. Tutaj jeszcze podkreślę, że te treningi z wykorzystaniem masy własnego ciała wcale *nie muszą być takie lekkie* i wcale nie są takie, że tylko dla początkujących. Rzeczywiście można ułożyć naprawdę dobry plan treningowy oparty tylko i wyłącznie na masie własnego ciała, który też będzie skuteczny na przykład *dla osoby zaawansowanej*. Więc tutaj tak jakby też chciałabym, żebyśmy nie podkreślali tak, że trening z masą własnego ciała to na początku, a potem już tylko ciężary. Chociaż rzeczywiście to jest dobra droga, jeżeli chodzi o taki *progres w ćwiczeniach* i rzeczywiście można wtedy jeszcze dać *nowe bodźce* organizmowi. Więc ja jestem za tym, żeby zawsze zaczynać jednak od tej masy własnego ciała.

Michał: Dobrze. No tak, to już wiemy, czy z trenerem czy samodzielnie, z ciężarkami czy bez. Więc ja z tego co powiedziałaś to rozumiem, że na początek dobrze jest pod okiem trenera, na początek dobrze z wykorzystaniem masy własnego ciała. No ale właśnie, jak zrobić ten początek? Jak się zmotywować, żeby wyjść z domu lub nawet w domu zacząć ćwiczyć? Zrobić ten pierwszy krok?

Marta: To jest trudne pytanie, bo każdy z nas *motywuje się w inny sposób* i trudno tutaj udzielić takiej uniwersalnej rady: jak to zrobić, żeby wstać rano z uśmiechem na twarzy i pójść biegać czy coś w tym stylu. Na pewno pierwsze co warto zrobić, to nawet taki bardzo prowizoryczny *plan treningowy*, w które dni chcemy ćwiczyć, o jakiej godzinie. To wydaje się bardzo banalne, ale takie *zaplanowanie sobie treningu* dużo daje, zwłaszcza jeśli jesteśmy osobami, które lubią odkładać rzeczy albo pod wpływem chwili nagle zmieniają plany. Więc taki mały nazwijmy to *rygor*, może właśnie pomóc w motywacji i spowodować, że rzeczywiście zaczniemy *ćwiczyć regularnie*. Jeśli chodzi o to jak zacząć - jeśli mamy taką możliwość bardzo fajnie udać się na *zajęcia fitness*. Jeśli nie na siłowni, to nawet na jakieś *darmowe zajęcia, eventy*, które dzieją się w naszym mieście. Dlatego, że po pierwsze zobaczymy jak taki trening wygląda, z czego się składa. On się zazwyczaj składa właśnie z *rozgrzewki, treningu głównego, schłodzenia*. To są niby podstawy, ale takie bardzo ważne i które pozwalają nam właśnie nauczyć się jak to powinno wyglądać, że nam się to wszystko spodoba, będziemy chodzić na takie zajęcia. Więc to jest też świetna motywacja dla wielu osób - *ćwiczenia w grupie*.

Michał: Czyli pierwsza rzecz to zrobić sobie jakiś taki plan. I ja się jak najbardziej z tym zgadzam, bo to nie tylko w sferze planowania treningu, ale w ogóle w sferze realizacji jakichkolwiek celów - dopóki czegoś nie napiszemy na papierze, dopóty to jest takie mgliste, tylko w naszej głowie. Więc ten plan to jest świetny pomysł. No i zajęcia w grupie też motywują. Ja sam zacząłem od niedawna chodzić na takie regularne zajęcia fitness i wiem, że jak jest osoba prowadząca, taka z entuzjazmem i z charyzmą, i z humorem, to może naprawdę działać cuda.

Marta: Tak. Dobrze jest też na przykład znaleźć sobie *koleżankę lub kolegę*, który też chce zacząć ćwiczyć, czy już ćwiczy. Bo jednak to jest kolejna dawka takiej motywacji. Wiadomo jak nam się nie chce, a drugiej osobie się chce, to druga osoba *będzie nas namawiać*. Więc to jest też świetna sprawa. Ja korzystam też czasami z koleżanek - jak wracam do moich rodziców i muszę bardzo wczesnie wstać, żeby pobiegać, bo potem mam inne zajęcia, to właśnie najczęściej biegam z koleżanką, bo łatwiej mi wstać o tej szóstej czy tam wcześniej, wiedząc że ona na mnie czeka w umówionym miejscu i *nie mogę jej wystawić*. Więc warto nad tym pomyśleć, żeby właśnie znaleźć sobie towarzysza do ćwiczeń.

Michał: A jak często Ty trenujesz teraz?

Marta: Obecnie trenuję *około pięciu razy w tygodniu*, czasami sześciu.

Michał: I jak długie to są treningi?

Marta: To tak naprawdę zależy jaki to jest trening. Czasami jeśli on jest *bardzo intensywny* i to są na przykład tylko *interwały* albo nie mam czasu tak jak teraz, kiedy dużo się w moim życiu dzieje, to jest na przykład *trening 40 minutowy*. Ale są też treningi czy wybiegania, które trwają *1,5 godziny*, a czasami nawet zajmą mi *2 godziny*. Więc tak jakby trudno tutaj zróżnicować i powiedzieć, że trenuję tyle i tyle. Moje treningi zawsze *dostosowane są do mojego aktualnego celu*. Kiedy przygotowywałam się do *półmaratonu*, no to wtedy ćwiczyłam rzeczywiście dłużej, bo te wybiegania zajmowały dużo czasu. I jeśli mam jakiś inny cel, do którego się przygotowuję, to te treningi są po prostu podporządkowane.

Michał: A powiedz, osobom które zaczynają dopiero ćwiczyć cokolwiek - co jest najtrudniejsze dla takich osób?

Marta: Z tego co obserwuję, to właśnie po pierwsze *zmotywowanie się* w ogóle do takiej *regularności do ćwiczeń*. Zwłaszcza że jeśli dopiero zaczynamy, to te ćwiczenia - umówmy się - *nie są przyjemne*. Mamy bardzo szybko zadyszkę, męczymy się, mamy super *zakwasy* - to znaczy *bolesność mięśniową*, potocznie zwaną zakwasami - i po prostu wszystko jest takie *średnio przyjemne*, szczerze powiedziawszy. Jak ktoś zaczyna, no to wie o czym mówię i to jest taki jeden chyba z większych powodów, które nam przeszkadzają w tym byciu „fit”. A druga taka rzecz, która jest trudna z tego właśnie co zauważyłam u osób początkujących, to jest w ogóle *ułożenie sobie takiego treningu*, jeśli robimy go na własną rękę, czy to w domu czy na siłowni. Jest to ciężkie. Potrzeba do tego jakiejś tam *wiedzy*, najczęściej tej wiedzy nie mamy, więc błądzimy, to nas zniechęca. Czasami idziemy na siłownię, jest *milion tych maszyn*, nie wiadomo od czego zacząć. Więc myślę, że to jest taki dość częsty problem u osób początkujących.

Michał: Ciekawą rzecz powiedziałaś, że szczególnie początki są trudne, dlatego że pojawiają się zakwasy, jest zadyszka, jest to mało przyjemne. Ile czasu trzeba spędzić ćwicząc, aby właśnie przebrnąć przez ten pierwszy etap? Jak długo on trwa?

Marta: To jest tak naprawdę bardzo *indywidualna kwestia* i zależna od danej osoby. Natomiast myślę, że *przynajmniej 3 tygodnie* - to jest taki najkrótszy okres czasu, kiedy ten organizm się

powinien trochę *zaadoptować* do tych nowych warunków i do treningów, ale u niektórych może ten okres trwać nawet *2 miesiące*. Więc tak jak mówię, każdy z nas ma *inne predyspozycje* też, trudno powiedzieć. Trzeba też pamiętać o tym, że mamy *różne zdolności* i różne właśnie predyspozycje do różnych sportów. Więc jedna osoba może mieć *bardzo dobrą wytrzymałość*, nawet nie trenując i pójdzie sobie i od razu, za pierwszym razem pobiegnie 5 km, a druga osoba nie *będzie typem wytrzymałościowym*, będzie typem na przykład *siłowym* i przebiegnie za pierwszym, drugim, dziesiątym razem maks kilometr i po prostu będzie umierała. Więc tutaj warto się *nie porównywać do innych* i patrzeć tylko i wyłącznie na siebie. Ja wiem, że to jest trudne, zwłaszcza w dobie *social mediów*, bo teraz wszyscy wrzucają swoje *zdjęcia z treningu*, piszą o tym jak trenują i w ogóle. Ale spokojnie, cierpliwie *patrzeć na siebie* i po prostu działać, a efekty prędzej czy później będą.

Michał: Czyli minimum 3 tygodnie, tak do 2 miesięcy. Przy jak dużej intensywności treningów?

Marta: To też jest *sprawa indywidualna*, ale myślę, że takie *trzy treningi w tygodniu*, to jest takie *minimum*, żeby rzeczywiście tą kondycję poprawić i żeby zauważyć poprawę i kondycji, i siły, wytrzymałości czy sylwetki.

Michał: Trzy treningi w tygodniu tak *koło godziny*.

Marta: Tak. Chociaż myślę, że dla osób początkujących spokojnie może być dużo mniej, nawet *pół godziny*, żeby cokolwiek zauważyć, żeby coś się tam ruszyło. Warto też pamiętać, że jeśli nie mamy czasu, czy jeśli taki trening półgodzinny sprawia nam problem, to można *zacząć od 15 minut, czy 20 minut* i stopniowo zwiększać po prostu czas trwania treningu. I to zadziała tak samo dobrze, jak ten trening godzinny, zwłaszcza u osób które bardzo *dlugo nie ćwiczyły* w ogóle.

Michał: Rozumiem. No dobrze, to już jesteśmy zmotywowani, już wiemy jak mamy zacząć. Kolejne pytanie jakie się pojawia, to co powinienem jeść? Czy powinienem jakoś zmienić swoją dietę, skoro zaczynam trenować?

Marta: Myślę, że takie podstawowe rzeczy po prostu trzeba zmienić w tej diecie, czyli jeść *mniej przetworzonych produktów*, starać się wybierać więcej *warzyw*, więcej *owoców*, więcej *produktów z pełnego ziarna*. Ale przede wszystkim taki błąd, który najczęściej zauważam, to jest to, że nawet ludzie zaczynają dbać o tą dietę, czyli jedzą tam zdrowiej, jedzą lepiej, ale *nie piją wody*. I to jest

bardzo, bardzo duży błąd zwłaszcza u osoby trenującej, bo ta *woda jest nam potrzebna* i niestety trzeba się jakoś nauczyć ją *pić regularnie*, po to żeby właśnie utrzymać się w zdrowiu. Myślę, że też jeśli chodzi o taką zmianę diety przy rozpoczęciu trenowania, nie powinniśmy też jej *drastycznie zmieniać* od początku, bo już samo rozpoczęcie ćwiczeń jest dość *mocnym bodźcem* dla naszego organizmu. I tutaj ja bym postępowwała jednak *metodą małych kroków*, czyli jedna zmiana, druga zmiana, po kolei, powoli i cierpliwie.

Michał: Dobrze. A co właśnie z makroelementami? Bo nawet już takie legendy chodzą, że przed treningiem to węglowodany, po treningu to białko. Czy to na początku ma aż tak wielkie znaczenie, czy może w ogóle?

Marta: To też zależy tak naprawdę *od celu danej osoby*, bo jeśli nagle zrywamy się z kanapy i chcemy za pół roku startować w jakimś „Mister Fitness”, no to rzeczywiście te „makro” będzie miało *bardzo duże znaczenie*. Czyli na przykład kiedy przygotowujemy się do biegu jakiegoś, półmaratonu, czy nawet do maratonu, do 10 km, to rzeczywiście *warto pomyśleć* nad tym, żeby zwrócić uwagę na te *posiłki przedtreningowe, potreningowe*, na „makro” - czy zgadza się ciągu całego dnia, czy zgadza się właśnie przed treningiem, po treningu. Natomiast jeśli chcemy po prostu *zadbać o sylwetkę*, chcemy *czuć się lepiej*, mieć *lepszą kondycję*, to po prostu moim zdaniem lepiej skupić się na tym, żeby te *posiłki były zdrowe* niż rozdrabniać się do jakiś szczegółów. Tym bardziej na początku, kiedy i tak już wszystko jest *trudne*, trzeba się zmotywować, trzeba to jakoś ogarnąć, trochę się nauczyć - bo to nie jest takie wcale, że ta wiedza jest od razu w naszej głowie. Więc myślę, że tutaj dodatkowe skupianie się na „makro” byłoby *dużym utrudnieniem* i też nie widzę do końca potrzeby.

Michał: Dobrze. To tak troszeczkę podsumuję. Czyli jak ktoś zaczyna trenować, czyli tam 2-3 razy w tygodniu od 15 minut do godziny - w zależności od tego jaką ma kondycję i możliwości - no to tak naprawdę wystarczy, żeby zaczął się normalnie zdrowo odżywiać, czyli więcej warzyw, owoców, więcej produktów pełnoziarnistych, brak tych produktów przetworzonych, no i oczywiście dużo picia.

Marta: Tak.

Michał: Natomiast później, na jakimś etapie – wspomniałaś, że takim etapem może być na przykład chęć przygotowania się do półmaratonu - trzeba by bardziej zwrócić uwagę na te posiłki.

Marta: Tak. Jak najbardziej.

Michał: No dobrze. A co w takim razie z *suplementami*? Czy warto sobie nim zawracać głowę? Jeżeli tak to na jakim etapie i jakie to suplementy mogły by być?

Marta: To znaczy jeśli chodzi o suplementy, *nie jestem zbyt dużym zwolennikiem*. Oczywiście wiadomo, niektóra suplementacja jest ważna. Na przykład w *okresie jesienno-zimowym* jak najbardziej *witamina D*. Zwłaszcza jeśli zrobimy sobie *badania* i wyjdzie nam, że mamy ten niedobór tej witaminy D. Jeśli chodzi o jakieś *multiwitaminy*, też jak najbardziej. Jeśli chodzi o *probiotyki*, też są takim czymś, takim suplementem, który jak najbardziej można stosować. Natomiast jeśli chodzi o jakieś *zaawansowane suplementy - przedtreningówki, potrenigówki* - dopóki ten cel nie jest bardzo nastawiony *na wynik*, na sport, nie uważam, żeby było to coś potrzebnego. Jeśli chodzi natomiast o suplementy w postaci *białka, czy odżywek białkowych, czy białkowo-węglowodanowych*, ja bym to stosowała jako *dodatek i ostrożnie*. Wiem, że bardzo dużo osób teraz prawie na każdy posiłek używa tych odżywek. Nie uważam, żeby odżywki mogły zastąpić zbilansowaną dietę i tutaj po prostu *ja to traktuję jako dodatek*. Czyli na przykład czasami sobie rzeczywiście dodam tego białka, zwłaszcza jeśli mam taki dzień, że po prostu jakoś tak wyszło, że te wszystkie posiłki są w te białko ubogie. Natomiast nie traktowałabym suplementów jako *dobra najwyższego* i czegoś co rzeczywiście nie wiadomo jak zmieni naszą formę i życie. Bo tutaj kluczowy jest *trening, dieta i sen*. I tak naprawdę jeśli te trzy rzeczy nie będą dobrze zaplanowane, rozsądnie zaplanowane, to czy będziemy się suplementować ciężarówką tabletek, czy niczym, *to nic nie zmieni* w tym wypadku. Czyli suplementy pomogą tylko wtedy, kiedy rzeczywiście w tych trzech sferach jest wszystko w porządku. No i oczywiście też zależy to od celu, tak jak mówiłam.

Michał: Bardzo się cieszę, Marta, że to powiedziałaś, bo to jest właśnie bardzo, bardzo ważne. Ponieważ niektóre osoby mogą zatracić się w tej chęci do trenowania i położyć nacisk na niewłaściwe rzeczy. A właśnie te trzy rzeczy, o których powiedziałaś, czyli trening, dieta i sen - albo szerzej może - wypoczynek...

Marta: ...tak - *wypoczynek, regeneracja*.

Michał: Tak. One są właśnie tak naprawę kluczem do tego, żeby w zdrowy sposób trenować.

Marta: Tak. I mieć efekty. Bo tak jak mówię, tutaj same tabletki cudów nie działają.

Michał: No dobrze. To tak - już wiemy co trenować, jak trenować, pod okiem czy samodzielnie, co jeść, co pić. Tylko jak znaleźć czas na te treningi? Może tutaj nam coś podpowiesz?

Marta: Wydaje mi się, że tutaj dużą rolę też gra nasza taka *osobista organizacja czasu*. Bo z treningami jest jak z każdą inną czynnością, czy innym hobby, które chcemy robić - *musimy znaleźć na nie czas*. A jak to zrobić? Po prostu *dobrze się organizując*. Wiadomo tutaj też nie jest tak, że organizacja to jakieś czary i po prostu mając milion rzeczy na głowie jesteśmy w stanie zrobić 3-5 treningów. To tak nie działa. Jednym z takich moich sposobów jest to właśnie *planowanie tych treningów w określonych godzinach*. Wtedy wiem, że nie umawiam wtedy innych rzeczy, tylko idę właśnie na trening, jeśli jest to dla mnie ważne. Z innych takich rzeczy, które mogą pomóc, to jest *trening rano*, który bardzo polecam, chociaż wiem, że dużo osób nie może sobie na niego pozwolić. No i coś co zawsze mówię moim czytelniczkom, czy moim widzom na kanale, to jest to, że jeśli *nie mamy czasu na trening*, to czasami naprawdę lepiej *zrobić te 15 minut niż w ogóle*. Bo *nikt nigdy nie żałował zrobionego treningu* - więc to jest takie powiedzonko, które często mówię. Jeśli natomiast chodzi o *zdrowe posiłki*, to dla mnie najważniejsze tutaj jest *planowanie*, bo wiem też po sobie - jeśli mam dużo zajęć, nie jest się w stanie tego opanować. Po prostu nie jesteś w stanie przygotować zdrowych posiłków jednocześnie robiąc pięćdziesiąt tysięcy rzeczy na raz i myśleć o tym, żeby to było odpowiednio zbilansowane, miało to, tamto i w ogóle. Więc tutaj najlepszą rzeczą, która na mnie działa jest po prostu *przygotowanie posiłków wcześniej, dzień wcześniej, wieczorem*.

Michał: Czyli wracamy do tego planu, żeby sobie zapisać kiedy i w jakich godzinach chcemy trenować. Dobrze jest to zrobić rano, bo jest mniejsza szansa, że ktoś nam ten poranek zakłóci i pojawi się coś co zniweluje nasze plany...

Marta: ...poza tym wiesz, *mózg jeszcze nie wie co robisz*, także tutaj też wyklucza trochę *problem z motywacją*, bo zanim się obudzisz, to już jest po treningu. Także polecam.

Michał: (śmiech) Super. Też mi się podobało to co powiedziałaś - lepszy trening 15 minutowy niż żadny, nikt jeszcze zrobionego treningu nie żałował.

Marta: Dokładnie.

Michał: No i jeśli chodzi o posiłki, to lepiej to jest wcześniej sobie zaplanować, przygotować poprzedniego dnia, żeby rano były już gotowe.

Marta: Tak. Warto też na przykład sobie - nawet tak bardzo, bardzo ogólnie - *rozpisać jakiś taki jadłospis* na chociaż trzy dni do przodu, po to żeby chociażby *zrobić te zakupy* na 3 dni i codziennie nie chodzić do sklepu - to też oszczędza czas - czy właśnie wcześniej móc przygotować treningi. To są takie, wiesz... jak o tym teraz rozmawiamy, to to są takie pierdółki, *takie rzeczy oczywiste*, nie ma tutaj żadnej magicznej reguły czy czegoś. No ale tak to tak naprawdę wygląda, tak to ludzie robią. I to działa. Tutaj nie ma jakiegoś czaru, który sprawi, że wydłuży ci się doba i będziesz mógł ćwiczyć i przygotować sobie każdy posiłek na świeżo. Tylko po prostu trzeba *zwykle zasady* wprowadzić do swojego życia i tyle.

Michał: Tak. Ale to, że te rady są takie oczywiste, to nie bierze się z nikąd, bo one po prostu są powszechne wśród ludzi, którzy je stosują i one działają. Tylko ta ich oczywistość powoduje czasami, że wydaje nam się, że szukamy tego *Świętego Graala*, tego *Złotego Środka*, a wystarczy się rozejrzeć, popatrzeć co robią ludzie, którym się to udaje.

Marta: Tak. Chociaż myślę, że to jest po prostu taka nasza cecha ludzi - szukanie właśnie jakiegoś *rozwiązania magicznego*. Sama się czasami na tym łapię - jak opublikują jakieś *nowe badania*, czy *nowe artykuły*, to też klikam zawsze i sprawdzam czy może *odkryli coś nowego*, co w ogóle odmieni cały mój trening i całe moje żywienie. Także myślę, że to po prostu jakoś jest w nas, tylko należy to trochę przewyciężyć. I właśnie rzeczywiście uwierzyć, że te takie *zwykle sposoby działają*. Bo działają. Przynoszą efekty.

Michał: Ja mam jeszcze taką małą teorię, że może czasem łatwiej jest poszukiwać złotego rozwiązania, niż tak naprawdę rozpocząć ten trening.

Marta: To też prawda.

Michał: Dobrze. Dużo się mówi teraz o sylwetce, wiele osób chce być „fit” między innymi dlatego, żeby dobrze wyglądać, czyli to jest prawie tożsame z tym, żeby zrzucić tam kilka

kilogramów. Ale jest pewna grupa osób, które wręcz odwrotnie - chcą przybrać kilka kilogramów na wadze, po to żeby wyglądać lepiej. No i właśnie - jak zrobić, aby w zdrowy sposób przytyć?

Marta: Po pierwsze musi być tutaj jednak *dodatni bilans kaloryczny* - no nie da się tego przeskoczyć. Jest to coś co rzeczywiście jest bardzo ważne, jeśli chodzi o przytycie. Ale zanim w ogóle ten bilans, zanim jakiegokolwiek rady, to warto najpierw *zrobić sobie badania*. Bo czasami ta niedowaga nie jest do końca naturalna i być może wynika z jakiś naszych *problemów zdrowotnych*, które po rozwiązaniu sprawią rzeczywiście, że nabierzemy trochę ciała w ten dobry sposób i poprawimy tym swoją sylwetkę. Natomiast jeśli badania są ok i wszystko jest ok, to tutaj rzeczywiście trzeba obliczyć swoje *zapotrzebowanie kaloryczne*, dodać *około 15%* z tego zapotrzebowania i być na *dodatnim bilansie kalorycznym*. Pomogą też *treningi siłowe* z pewnością, bo one pomogą w *zwiększeniu masy mięśniowej*, czyli też odwodów naszych. I jeśli chodzi o takie rady dotyczące tycia, to mogę tylko powiedzieć, że trzeba być *bardzo cierpliwym*. Bo niestety jeśli chodzi o *odchudzanie*, to jest z tym *bardzo łatwo* tak naprawdę i jeśli ktoś rzeczywiście ma co zrzucić, to jeśli tylko zacznie jeść zdrowo i się ruszać w dobry sposób, to ta *waga szybko zleci*. Natomiast z tyciem jest *trochę ciężiej* i rzeczywiście czasami trzeba cierpliwości, żeby zobaczyć jakiegokolwiek efekty, zwłaszcza jeśli mamy *naturalną taką tendencję do niedowagi*, nawet takiej niskiej niedowagi. Bo jest ciężko - skoro mamy jakieś naturalne predyspozycje do danej sylwetki, to ciężko będzie to przeskoczyć. Natomiast da się. Także tutaj jest nadzieja dla tych wszystkich osób, które chciałyby przytyć zdrowo.

Michał: No dobrze. Tylko jak słyszę dodatki bilans energetyczny, nawet mając na uwadze zdrowe produkty, to czy organizm nie zamieni tego na tłuszcz?

Marta: I tutaj widzisz, jedna kwestia – po pierwsze, żeby był do tego *odpowiedni trening*, a po drugie *odpowiednie żywienie*. Czyli ten bilans też musi być *odpowiednio dopasowany*, nie może być za duży, nie może też być złożony z samych jakiś niezdrowych produktów, bo rzeczywiście raczej się zamieni to wszystko w tą *tkankę tłuszczową*. Natomiast z perspektywy trenera wydaje mi się, że nie do końca *da się zrobić samą masą mięśniową*, jeśli staramy się przytyć. Jednak na tym dodatnim bilansie kalorycznym trudno *wycyrklować to wszystko* tak, żeby rzeczywiście same mięśnie rosły, a tkanka tłuszczowa w ogóle nie ruszała w górę. Natomiast to nie jest duży problem, bo można to potem *łatwo sobie wyrzeźbić*. Z resztą przy odpowiednim treningu nie powinno być *aż tak dużego problemu*, żeby to był rzeczywiście problem typu: przytyłem 5 kg i w tych 5 kg jest 1% masy

mięśniowej, a cała reszta to tkanka tłuszczowa. Raczej nie powinno być takich problemów, zwłaszcza u osób, które właśnie mają problem z jakąś niedowagą, czy właśnie z przytyciem.

Michał: Powiedz mi czy ja dobrze rozumiem - dajemy większy bilans energetyczny i ustalamy ćwiczenia tak, aby pobudzać organizm do produkcji tkanki mięśniowej?

Marta: Tak. Czyli właśnie najczęściej jest to *trening siłowy*, bo on jest takim tak naprawdę *najlepszym bodźcem* do tego, żeby ta tkanka mięśniowa rzeczywiście się budowała. Tutaj jeśli już mówimy o tym budowaniu masy mięśniowej, to chciałabym wspomnieć o czymś czego właśnie dużo osób nie wie - to jest to, że zwiększając samą *podaż białka* o bardzo dużą ilość, bo najczęściej tak to ludzie robią, wcale *nie przyczyniamy się do zwiększania naszej masy mięśniowej*. Ponieważ jednak tutaj głównym czynnikiem oprócz tego bilansu kalorycznego będzie ten *trening siłowy, a nie ilość białka*. Także nie przesadzajmy też z tym białkiem w drugą stronę, czyli nie faszerujemy się cały czas *odżywkami* w każdym posiłku, nie wiadomo ile tego białka. Rozsądne ilości. Można spokojnie znaleźć *tabelę* w Internecie, dotyczącą tego *ile białka powinniśmy spożywać* w ciągu dnia. Więc nie wariujemy tutaj z tym białkiem. Wiem, że dużo osób to robi. Po prostu to jest szkodliwe też, tak. *Każdy nadmiar szkodzi.*

Michał: Tak. Dodatni bilans energetyczny, treningi i cierpliwość. I właśnie - ile tej cierpliwości? Po jakim czasie – zakładając, że osoba odżywia się zdrowo, ma ułożony program, który stymuluje rozwój mięśni - po jakim czasie może zauważyć pierwsze efekty?

Marta: To jest bardzo ciężkie do stwierdzenia, bo to wszystko zależy tak naprawdę od danej osoby. Myślę, że *przynajmniej 3 tygodnie*. Tak jak w przypadku *odchudzania* te efekty można widzieć już tam *po 1,5 tygodnia* - jest mniej nas na wadze i tak dalej - myślę, że z budowaniem masy mięśniowej *może być ciężiej* i tutaj jednak trzeba trochę dłużej poczekać, natomiast na pewno warto. Jest to rzeczywiście - zarówno większa masa mięśniowa, jaki i właśnie chęć tego, żeby być bardziej zdrowym i mieć lepszą tą wagę, bardziej odpowiednią do naszego ciała - myślę, że to jest tego warte po prostu.

Michał: A powiedz Marta, czy to nie będzie przypadkiem tak, że ta osoba hipotetycznie nabierze tej masy mięśniowej i żeby ją utrzymać, to ona musi potem *regularnie tak trenować*? Czy to nie będzie tak, że jak przestanie trenować, to te mięśnie znikną?

Marta: No musi, musi. Właśnie to wcale *nie jest takie łatwe* (śmiej). Tak jak mówię, odchudzanie jest moim zdaniem dużo łatwiejsze niż praca nad masą mięśniową. Natomiast też nie jest tak, że będzie musiała ćwiczyć codziennie, nie wiadomo ile. Jeśli potem już jesteśmy *zadowoleni na przykład ze swojej sylwetki* i nie chcemy już bardziej zwiększać tej masy mięśniowej czy zwiększać masy ciała w ogóle, to wystarczy taki *trening podtrzymujący*. Czyli nie musimy już dalej *progresować*, podnosić więcej, ćwiczyć więcej, wystarczy czasami taki zwykły trening podtrzymujący. Można też *zmniejszyć ilość tych treningów* i też będzie w porządku. Także tutaj też bez tragedii.

Michał: Rozumiem. No dobrze, to chyba już daliśmy dużo informacji dla osób, które by chciały zacząć, w ogóle które zastanawiają się jak tu być „fit” i od czego zacząć. Jak byś mogła tak podsumować to teraz w formie takiego *krótkiego poradnika*, w którym w kilku krokach powiesz jak właśnie zacząć. Wyobraźmy sobie, że mamy taką osobę, która siedzi w domu, nic nie robi, jest przywiązana do biurka bądź komputera - no i jak ją oderwać od tego komputera, aby zrobić pierwszy krok, w kierunku właśnie bycia „fit”?

Marta: Pierwszy krok to będzie *zaplanowanie i motywacja*. Czyli po pierwsze myślimy o tym, *kiedy* ewentualnie możemy iść na trening, *w jakich godzinach*, kiedy nam pasuje, co jest naszą *motywacją*, *co chcemy osiągnąć*. To też jest bardzo ważne, zwłaszcza na początku, kiedy tak jakby potrzebujemy tego *dodatkowego kopa*, który nas zmotywuje do pracy. Więc ja bym to postawiła jako pierwszy krok. Drugim krokiem byłoby ułożenie jakiegoś *planu treningowego*, ewentualnie *zapisanie się na zajęcia fitness* czy *wypróbowanie jakiegoś planu treningowego* dostępnego na przykład na moim *blogu* - bo jest ich całkiem sporo, to są *plany do treningów w domu*, więc jak najbardziej można spróbować je stosować. Trzecim krokiem byłaby *zmiana żywienia*. I *nie zmiana drastyczna*, typu: od jutra już w ogóle inne posiłki i tak dalej, tylko *stopniowe zmienianie posiłków na zdrowsze*. Przyznam szczerze, że ja tak sama robiłam na początku mojej drogi ze zdrowym odżywianiem. Czyli na przykład robisz spaghetti i zamieniasz ten makaron pszenny na ciemny makaron. Potem kombinujesz z sosem, czyli zamiast żółtego sera dodajesz mozzarellę. Zamiast pomidorów z puszki robisz sos sam, z pomidorów świeżych. I tak dalej, i tak dalej. *Małe takie kroczki*, które zmieniają każde danie i które sprawiają, że prędzej czy później rzeczywiście takie zdrowe odżywianie wejdzie nam w krew, ale też nie będzie wyrzeczeniem i nie będzie też takim czymś, co zajmuje nam dużo czasu, czy skłania nas do poświęceń. Jeszcze przy tym planowaniu ważna rzecz przy właśnie określeniu celu – że *warto sobie określić ten cel*, bo zależnie od celu *inaczej będzie wyglądał nasz trening czy nasza dieta*. Jeśli chcemy schudnąć, to tutaj trzeba jednak zadbać o to, żeby te porcje

były też mniejsze mimo wszystko, czy ten trening był bardziej dostosowany właśnie do odchudzania, a nie na przykład nabierania masy mięśniowej. Więc warto się też na tym skupić, warto trochę poczytać na ten temat. I ostatni punkt moim zdaniem – *powtarzaj* (śmiech).

Michał: (śmiech)

Marta: Czyli wszystkie te zasady, o których mówiliśmy już wcześniej, ale też te rzeczy, które mówię teraz - czyli *planowanie, cel, motywacja, wprowadzenie treningu, wprowadzenie planu treningowego i żywienia* - po prostu *powtarzać do skutku*. Wiadomo, zawsze będzie tak i do tego warto się przygotować, że nam *nie pójdzie*. I to nie jest tak, że trenerzy, czy jakieś gwiazdy Instagrama czy cokolwiek one *zawsze jedzą idealnie i zawsze idą na trening, bo zawsze im się chce* - to *nie prawda*. Więc bardzo często będzie tak, że *nawalimy*, mówiąc prosto. *I to jest normalne* i należy nad tym przejść do porządku dziennego. *Nie zadręczać się, nie katować się. Nie odpuszczać sobie* - bo dużo ludzi też odpuszcza. No bo tak - o już dzisiaj zawałem, nie zrobiłem treningu, zjadłem niezdrowo, to już dobra, idę po czteropak (śmiech).

Michał: (śmiech)

Marta: Więc tak jakby tutaj warto sobie zwrócić uwagę, że *błędy i tak będą*, nie ma się co nimi przejmować. Też życie jest tylko jedno, więc warto sobie raz na jakiś czas na coś pozwolić i to jest w porządku. I myślę, że to jest taka pigułka, która może pomóc. Tak jak mówię - *proste zasady, zwykłe, żadnych fajerwerków, ale działają*.

Michał: Ja je krótko podsumuję - krok pierwszy to zaplanować i zdefiniować co jest naszym motywatorem. I tu bardzo dobrze, że o tym powiedziałaś, bo inny trening będą robiły osoby, które chcą schudnąć, a zupełnie inny, które chcą nabrać tej masy mięśniowej. Czyli zaplanować kiedy możemy robić trening i co chcemy osiągnąć. Druga rzecz to jest ułożenie planu treningowego, tu można iść na zajęcia fitness albo skorzystać z takich porad na przykład u Ciebie na blogu - tam są takie plany treningowe. Krok trzeci to zmiana żywienia - taka ewolucyjna, powolutku. No i krok czwarty - powtarzaj do skutku. I ja tu jeszcze krok piąty - tak jak mówiłaś – to nie przejmuj się porażkami, które mogą się pojawić, ale nie odpuszczaj sobie, tylko powtarzaj do skutku.

Marta: Dokładnie.

Michał: Bardzo, bardzo Marta Ci dziękuję. Powiedz jeszcze na zakończenie - jak ktoś z naszych słuchaczy chciałby dowiedzieć się o Tobie czegoś więcej, to gdzie w Internecie może Cię znaleźć?

Marta: Zapraszam na *codzienniefit.pl* - bardzo prosta nazwa. Tam jest tak naprawdę wszystko, to jest mój *blog*. Znajdziecie tam też odnośnik do mojego konta na *Facebooku*, do *Instagramu* i przede wszystkim do *kanalu na YouTube*, gdzie mam *zestawy ćwiczeń* i też mam właśnie takie *filmiki z poradami* odnośnie tego jak żyć zdrowo, więc polecam. Tam mnie można znaleźć. Wszędzie tak naprawdę funkcjonuję w Internecie pod nick’iem *Codziennie Fit*, także nie będzie trudno.

Michał: Rzeczywiście łatwo zapamiętać. Jakbyś miała naszych słuchaczy zostawić z jedną myślą, jakby ktoś kto słucha tego podcastu miał zapamiętać tylko jedną jedyną rzecz - to co najlepiej, żeby to było?

Marta: *Pamiętaj o zdrowym rozsądku* - to jest najważniejsze. Bo mówię, w dobie teraz social mediów i tej idealności w 100%, można *łatwo się zatracić*. A nie o to chodzi. Więc tutaj nawoływałabym do zdrowego rozsądku i do takiego *zdrowego, rozsądnego podejścia do tego całego bycia „fit”*.

Michał: Bardzo dobre. Ślicznie dziękuję za rozmowę.

Marta: Ja też bardzo Ci dziękuję.

Ślicznie dziękuję za wysłuchanie podcastu. Jeżeli interesuje Cię temat aktywności fizycznej to zachęcam do sięgnięcia do wcześniejszych odcinków mojego podcastu. Odcinek 4: Jak przebiec maraton? Odcinek 36: Jak aktywnie spędzać czas na rowerze? Dalej mamy odcinek 48 o Vegerunners, albo odcinek 54 o tym jak przebiec ultramaraton. Gorąco zachęcam.

Jeżeli podcast Ci się podobał to ogromna prośba o pozostawienie recenzji w systemie iTunes, dla Ciebie to tylko chwila a dzięki temu mój podcast będzie lepiej widoczny i łatwiej będzie docierać do nowych słuchaczy.

Linki do wszystkich kluczowych informacji, które pojawiły się w tym nagraniu znajdziesz w notatkach dostępnych pod bezpośrednim adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p081.

Na koniec mam dla Ciebie niespodziankę. Aktywność fizyczna jest jednym z dwóch elementów, dzięki którym w dłuższej perspektywie czasu masz szansę cieszyć się zdrowiem i witalnością. Drugim elementem równie ważnym jest właściwe odżywianie. I właśnie po to, aby Ci to ułatwić napisaliśmy z Tatianą eBooka, który na kilku stronach zbiera nasze najlepsze, najskuteczniejsze praktyki we wdrażaniu zdrowego odżywiania.

Ebook ten jest bezpłatny, aby go pobrać wystarczy, że wejdiesz na stronę: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/, skąd możesz go bezpłatnie pobrać. Link do tego eBooka też będzie w notatkach do tego podcastu.

Tak więc, bezpłatny **eBook 6 kroków do zdrowego odżywiania** czeka na Ciebie, zachęcam do pobrania.

To wszystko na dzisiaj, bardzo dziękuję za wysłuchanie tego podcastu do końca. Nieustająco życzę Ci dużo zdrowia, radości, bycia fit i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć! ☺