



WNZO086: Finanse od kuchni - oszczędne i zdrowe zakupy – o tym jakich błędów nie popełniać podczas odchudzania.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p086

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 86. Ten odcinek jest o tym jak oszczędnie i zdrowo robić zakupy, nie tylko spożywcze.

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! Temat pieniędzy bardzo często budzi kontrowersje i burzliwe dyskusje. I trudno się temu dziwić, bo patrząc na piramidę potrzeb Masłowa, dwie najniższe, najbardziej fundamentalne potrzeby wymagają posiadania pieniędzy. Na samym dole piramidy mamy potrzeby fizjologiczne takie jak pożywienie, mieszkanie, odzież, rozmnażanie się, chodzenie to toalety itd. Piętro wyżej mamy potrzeby bezpieczeństwa, które w obecnych czasach, gdzie w naszym bezpośrednim otoczeniu nie prowadzi się działań wojennym, można rozumieć jako: Zabezpieczenie przez chorobą, bezrobociem lub na przykład niezdolnością do pracy. Te dwie najniższe warstwy potrzeby fizjologiczne i potrzeby bezpieczeństwa jak by nie patrzeć bardzo ściśle łączą się zasobnością portfela.

Dodatkowo temat kosztów bardzo często pojawia się w kontekście rozmów o zdrowym odżywianiu. Bardzo często spotykam się z opiniami, że zdrowe odżywianie w obecnych czasach po prostu jest drogie i że niewiele osób na nie stać. Czy aby na pewno? Czy czasem nie jest tak, iż takie ogólnikowe stwierdzenie jest świetnym usprawiedliwieniem, świetną wymówką, aby nic ze swoim obecnym stylem życia nie robić, nic nie zmieniać? Oczywiście, jeżeli pójdziemy po najmniejszej linii oporu i swoje kolejne zakupy spożywcze w 100% zrobimy tylko w sklepie ekologicznym to bez

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

wątpienia wydamy więcej pieniędzy, czasem nawet o wiele więcej. Ale to nie jest jedyna droga! Oprócz kupowania produktów eco, które po prostu muszą być droższe, dlatego droższe opowiadałem w 37 odcinku podcastu o tytule *Dlaczego produkty ekologiczne są droższe*, oprócz tego jest wiele sposobów, aby zdrowe odżywianie nie rujnowało zawartości twojego portfela. Jeżeli chcesz poznać nasze sprawdzone 10 sposobów jak jeść zdrowo i tanio to zapraszam na bloga *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*, tam jest artykuł *Jak jeść zdrowo i tanio*. Linka do tego artykułu zamieszczę w notatkach do tego podcastu. Przeczytaj, dopasuj do swojej sytuacji i zobacz jakie oszczędne strategie możesz wprowadzić w swojej kuchni, aby odżywiać się zdrowo i tanio.

Jednak, żeby w dziedzinie zdrowego i oszczędnego życia nie bazować tylko na naszym doświadczeniu do tego podcastu zaprosiłem ekspertkę od oszczędzania pieniędzy, autorkę bloga *Finanse od Kuchni Kasię Iwanoską*. Po krótkim wprowadzeniu w dziedzinę finansów osobistych porozmawiamy o tym skąd pozyskiwać pieniądze na podnoszenie stylu życia, oraz jak oszczędnie i mądrze robić zdrowe zakupy nie tylko spożywcze. Będzie też o oszczędnym sposobie na dobry wygląd co bez wątpienia może zainteresować nie tylko nasze przesympatyczne słuchaczki ale i słuchaczy. Zapraszam do wysłuchania.! ☺

Michał: Cześć Kasia!

Kasia: Cześć!

M: Witam Cię bardzo, bardzo serdecznie w moim podcaście. Przedstaw się proszę moim słuchaczom - kim jesteś i czym się zajmujesz?

K: Nazywam się Kasia Iwanoska, jestem autorką bloga *Finanse od kuchni.pl* i tak naprawdę uczę ludzi jak *mieć pieniądze* i jak budować swoje życie, z którym będziemy się czuli dobrze i będziemy szczęśliwi i jak sprawić, żeby akurat właśnie pieniądze były *najmniejszym z naszych zmartwień*.

M: Kasiu, zaprosiłem Cię do podcastu, żeby porozmawiać o oszczędnych sposobach na zdrowe życie. Zanim przejdziemy do konkretów jak w poszczególnych dziedzinach życia radzić sobie, żeby było oszczędnie i zdrowo, to chciałbym zrobić taki wstęp w ogóle o finansach osobistych, o oszczędzaniu pieniędzy. I jak ja słyszę „oszczędzanie pieniędzy”, to jedna z pierwszych myśli jaka mi się nasuwa, to jaka jest granica - gdzie kończy się oszczędność, a zaczyna się skąpstwo?

str. 2

<http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

K: Ojej. To jest chyba trudne pytanie. To znaczy myślę, że ta granica jest gdzieś w każdym z nas, ona może być troszeczkę inna. Dla mnie oznaką *skąpstwa* jest to, jak faktycznie jest tak, że ten pieniądź staje się dla nas *główną wartością*. I oszczędzamy tylko po to, żeby *mieć więcej pieniędzy*, a nie po to, żeby mieć te pieniądze *na ważne rzeczy dla nas w życiu* i na *gdzieś tam realizowanie siebie* i zapewnianie sobie ważnych dla nas faktycznie rzeczy. Po prostu. I dla mnie tu jest ta granica. Że jak gromadzisz pieniądze *dla samych pieniędzy* i je tam chowasz w materac, skarpetę, na kontach, czy na różnych innych *produktach inwestycyjnych*, ale robisz to dla samych pieniędzy, to dla mnie to jest faktycznie już takie i skąpstwo i takie chyba niewłaściwe do końca wykorzystanie pieniądza.

M: Oszczędzanie to takie gospodarowanie tymi pieniędzmi, aby je mieć na rzeczy, które są dla nas ważne.

K: Tak. Zdecydowanie. Ja zawsze mówię, że generalnie pieniądze i czas mają ze sobą dużo wspólnego, bo zarówno *i pieniądze i czas lubią priorytet*. I stąd faktycznie jest istotne, żeby gdzieś tam *znać siebie* i mieć taki pewien wgląd w siebie, w to co nam *daje radość, szczęście w życiu* i co jest ważne. I szczególnie w tym świecie, który nas bardzo atakuje tak ze wszystkich stron, żebyśmy *kupowali więcej, więcej* i jeszcze więcej i mieli w ogóle wszystkiego strasznie dużo, właśnie ta *sztuka priorytetów i wyborów* - bo po prostu priorytety sprawiają, że łatwiejsze są wybory dla nas, których dokonujemy – w przypadku pieniądza staje się bardzo ważna. Większość z nas - nie ma co ukrywać - ma jakieś *skończone zasoby finansowe*. Z resztą nawet ludzie bardzo bogaci, którzy tych pieniędzy mają bardzo dużo, to oni też mają tę świadomość, że to są w ich świecie też skończone zasoby jednak finansowe. I stąd to *nadawanie gdzieś priorytetów* w tym wydawaniu pieniędzy jest szalenie ważne i pomaga też w tym, żeby czuć się dobrze. Po prostu. I czuć się dobrze z pieniędzmi. Bo u nas dalej, ja mam takie wrażenie, że właśnie pokutuje coś takiego, że *bogactwem to nie jest być fajnie*. I mieć pieniądze, to nie jest być fajnie. Tak jakby *fajnie jest klepać biedę*, narzekać i gdzieś tam ciągle narzekać też, że tych pieniędzy nie mamy.

M: Tak. Troszeczkę Polacy mamy we krwi to narzekanie. Ale to jak ja obserwuję, to się zmienia na szczęście i coraz odważniej pojawiają się osoby, które mają pieniądze i mając te pieniądze są w stanie wiele dobrych rzeczy zrobić. Nie tylko dla siebie, ale dla otoczenia, dla społeczeństwa, w którym żyją. Także to się zmienia i ja się z tego cieszę.

K: No ja też. Bo ja myślę, że pieniądze w życiu są - wbrew temu co wiele osób mówi, że nie są ważne, to jest jedno z takich przekonań, które mamy „*że pieniądze nie są ważne*” - to w obecnym świecie, według mnie *one są ważne*. Dlatego że po pierwsze właśnie są w stanie nam zapewnić, naszej rodzinie *bezpieczeństwo, egzystencję, ułatwiają wiele wyborów*, ale z drugiej strony też powodują, że jesteśmy w stanie skutecznie *pomagać po prostu innym*. Bo oczywiście pomagać też możemy bez pieniędzy i są różne formy *wolontariatu* i pomocy, natomiast jest wiele miejsc, w których *fizycznie tych pieniędzy brakuje*. I jeśli my ich mamy więcej i jakoś jesteśmy ogarnięci, że faktycznie te pieniądze potrafimy *zarabiać ponad przeciętnie*, to myślę, że to jest pewien atut, który według mnie trzeba by *pokazywać jako przykład*. W którymś, gdzieś tam z programów telewizyjnych właśnie spotkałam się podczas rozmowy z księdzem Stryczkiem i on bardzo powiedział ciekawą rzecz - że właśnie on już nie wnika z *jakich motywów* ludzie pomagają, czy dlatego że pomaganie jest w modzie, bo ono faktycznie trochę się robi takie „*na topie*” i że właśnie uważa, że nie powinniśmy tak jakby w to wnikać. Ważne jest, że pomagają, ważne jest że właśnie dają gdzieś tam pieniądze, dzielą się po prostu tymi dobrami swoimi materialnymi. I mnie się ta filozofia akurat bardzo podoba i myślę, że tak trzeba na to patrzeć.

M: Rozumiem. Załóżmy, że chcielibyśmy zacząć oszczędzać pieniądze, zacząć mądrze nimi gospodarować - od czego zacząć?

K: Jak chcemy zacząć oszczędzać, to jest tak zwany „*efekt cappuccino*” - czyli przede wszystkim *zacząć oszczędzać*. Czyli zdecydować, że 1%, 2%, 3%, 5% - nie ważne jest tak naprawdę ile na początek - *z każdego wpływu na konto, z każdej pensji, bonusu, dodatkowego zarobku*, po prostu odkładamy i choćby nie wiem co, *nie ruszamy tych pieniędzy*. Najlepiej, najbezpieczniej jest to w ogóle ulokować *w innym banku*, w koncie do którego nie mamy łatwego dostępu internetowego i tak dalej i tak dalej - utrudnić sobie trochę tą drogę. I dopiero potem gospodarować się tym wszystkim co po prostu nam zostaje. I to jest najbardziej *skuteczny sposób* i to taki, który też powoduje, że jak nie chcemy bardzo, to nawet nie musimy prowadzić *budżetu domowego*. Bo jeśli policzymy tak jakby ile pieniędzy potrzebuję na *emeryturze*, ustalę: ok, to jaki ja procent pensji muszę zacząć odkładać i będę odkładać ten procent, no to reszta – „*hulaj duszo, piekła nie ma*”, tak teoretycznie mogę wydawać. Tylko mało niestety osób faktycznie opiera się tej pokusie, że nawet jak odłożyło, to żeby potem jednak na koniec miesiąca, czy w trakcie miesiąca tych pieniędzy *nie podbierać*. I stąd pewnym rozwiązaniem jest faktycznie prowadzenie budżetu domowego, a na pewno na początek *zapisywanie wydatków*, chociażby przez jeden, dwa czy trzy miesiące, żeby zobaczyć dokąd ten nasze pieniądze idą. Bo one tak naprawdę też pokażą nam *prawdziwe priorytety* - bo my możemy

myśleć o sobie pewne rzeczy, że one są dla nas ważne, no a potem właśnie okaże się, że wydajemy zamiast na egzotyczne podróże, to na gadżety elektroniczne, nowy telewizor, sukienki, buty i tym podobne jakieś tam drobiazgi. Które znowu zsumowane w ciągu miesiąca, kwartału, roku okazuje się, że dają dosyć duże kwoty.

M: No dobrze, to zaczęliśmy tworzyć budżet domowy, spisujemy wydatki, które wydajemy. Chyba na jakieś kategorie trzeba je podzielić?

K: Warto podzielić na *kategorie*, aczkolwiek ja po latach jestem zwolennikiem, że *im mniej kategorii tym lepiej*. Dlatego, że bardzo często jest tak, że na początku jak się zaveźmiemy, że ten budżet będziemy prowadzić, to wszystko po prostu spisujemy *mega szczegółowo*, mega detalicznie, co często powoduje, że to prowadzenie budżetu zawiera nam *dużo czasu*, więc się zniechęcamy i po prostu porzucamy. Potem jak trzeba to zanalizować, to też się okazuje, że jest X kategorii. Dlatego ja jestem zwolennikiem najlepiej *maksymalnie pięciu kategorii* i po prostu przypisujemy do nich wydatki. Jeśli widzimy, że w którejś nam za dużo wychodzi, to wtedy faktycznie *w tej jednej kategorii* na przykład przez kolejny miesiąc czy kwartał zapisujemy *bardziej szczegółowo* i przyglądamy się czy faktycznie tam gdzieś te pieniądze nam nie przepływają przez palce. Ja mam u siebie kategorie: „*jedzenie*” - i „*jedzenie*” to jest takie nasze w sensie bardziej *utrzymanie domu*, bo tam też wchodzi środki czystościowe, takie po prostu bieżące rzeczy do naszego funkcjonowania. Potem mam oddzielną *kategorię mojego syna* - i tutaj poza jedzeniem wszystkie faktycznie inne wydatki na dziecko wpisujemy. I też na przykład jeśli jedziemy na *wakacje* w sezonie letnim, lipcowo-sierpniowym, bo nie ma *przedszkola*, nie ma opieki, to wtedy ja *różnicę* pomiędzy tym co bym normalnie zapłaciła za wakacje, na które pojechałabym we wrześniu, a tym co zapłacę w sierpniu, to faktycznie zapisuję wtedy jako *wydatek na dziecko*. Mam kategorię taką dotyczącą po prostu *ubrań, kosmetyków*. No i kategorię pod tytułem „*inne*” i tu faktycznie trafiają takie bardziej *przyjemności*, czyli jedzenie na mieście, jakieś dodatkowe wydatki. No i jeszcze jedna oddzielna w ogóle kategoria to są takie *roczne wydatki*, czyli tu faktycznie wpisuję wszelkiego rodzaju *ubezpieczenia* i tym podobne rzeczy. No i oddzielnie jeszcze faktycznie liczymy *mieszkanie*. I to jest wszystko. I w żadnej z tych kategorii faktycznie nie wpisuję *mega szczegółowo* - że tyle i tyle wydałam na produkty spożywcze, tyle i tyle wydałam na mięso - w to się po prostu już nie bawię. Dlatego że to zabiera po prostu *zbyt dużo czasu*, a wartość dodana z tego gdzieś tam na końcu jest dosyć kiepska. Bo jest też pytanie czy lepiej jest mi właśnie oszczędzać na jedzeniu czy lepiej jest mi na przykład oszczędzić na kategorii „*inne*” albo na kategorii „*ubrania*”. I faktycznie ja staram się po

prostu patrzeć, która z tych kategorii - jeśli muszę gdzieś zacisnąć - to po prostu w której z tych konkretnych kategorii gdzieś więcej wydaję.

M: Czyli zaczynamy od tego, że wybieramy sobie kategorie - mamy przykład jak Ty to robisz. Spisujemy wydatki w tych kategoriach, na takim dosyć wysokim poziomie ogólności. Gdy po jakimś czasie okaże się, że któraś z tych kategorii jakoś nam się rozrosła podejrzanie, to przez kolejny okres w tej kategorii spisujemy je bardziej dokładnie, żeby zidentyfikować gdzie te pieniądze rzeczywiście idą.

K: Tak. Bo czasami jest tak, że przekraczam budżet - bo oczywiście też planuję *ile wydam w tych kategoriach*, czyli gdzieś tam *rozdzielam te pieniądze*, które mamy w danym miesiącu do wydania - i jeśli widzę, że w którejś kategorii *przekroczyłam budżet*, no to tak na szybko sprawdzam, czy to faktycznie było tak, że na przykład coś się popsulo, *czego nie przewidzieliśmy*, czy to jest tak, że no po prostu *zaszalałam*, czy któreś z nas zaszalało i wiem, że to było jednorazowe i wiem, że w następnym miesiącu: ok, muszę się pilnować. No ale czasami zdarza się tak, że na przykład właśnie widzę, że gdzieś tam z miesiąca na miesiąc, *systematycznie* te wydatki zaczynają rosnać, no i nie bardzo wiem skąd to się bierze. I wtedy faktycznie siadam i po prostu *w danej kategorii* spisuję wszystkie rachunki, które były i wtedy faktycznie robię taką po prostu *analizę* tej kategorii - czy to jest tak, że te wydatki były *konieczne*, czy to jest tak, że coś zaczęło *na stałe kosztować drożej* i po prostu tego nie przeskoczmy. Bo jak w administracji podnoszą ci czynsz, no to tego nie przeskoczysz (śmiech) - to znaczy możesz poszukać mniejszego mieszkania czy gdzieś tam z tańszym czynszem, natomiast to jest już zupełnie innego kalibru decyzja. A czasami jest tak, że po prostu okazuje się, że zbyt dużo, zbyt często wychodzimy, jemy na mieście. Więc tu warto według mnie trzymać taką rękę na pulsie. Natomiast to nie zawsze jest tak, że musimy siedzieć i robić jakąś mega długą czy dużą analizę.

M: Dobrze. Cofnijmy się krok wcześniej, kiedy zapytałem od czego zacząć to oszczędzanie. Pierwsze co powiedziałaś, to ten „efekt cappuccino”, czyli żeby odkładać kilka procent z każdego przychodu - tylko że część osób nie jest w stanie nie uszczknąć tych oszczędności wcześniej. Potem przeszłaś do budżetu domowego, który miał nam pomóc zorientować się, gdzie te pieniążki rzeczywiście wydajemy. Jaki jest krok trzeci?

K: Krok trzeci jest taki, że jeśli zrobiliśmy krok pierwszy, to tak naprawdę możemy *zwiększać procent*. I to jest też gdzieś tam wskazane, że szczególnie jeśli *zarabiamy więcej* i zaczynamy

zarabiać więcej, czy mamy jakieś dodatkowe wpływy, to żeby faktycznie tych pieniędzy *nie przejadać*, czyli wbić tak zwany „*klin finansowy*” - to się tak ładnie nazywa. Czyli ustalić pewne *koszty życia*, które mamy i niezależnie od tego jak nam się lepiej będzie powodzić, to ja wydaję tyle i *nie wydaję więcej*.

M: Z tego co mówisz, rozumiem że chodzi Ci o sytuację, w której gdy zarabiamy więcej, to żeby nie podnosić automatycznie poziomu życia, tylko te nadwyżki przeznaczać na oszczędności, a żyć cały czas na tym samym poziomie...

K: ...tak. Przeznaczać na oszczędności, przeznaczać na inwestycje, żyć na tym samym poziomie. Oczywiście to będzie tak, że trochę te koszty *będą nam skakać*, bo jest coś takiego chociażby jak *inflacja*, o której już w większości w Polsce zapomnieliśmy, ale ona powoli zaczyna wracać i te kilka procent drożeją *produkty spożywcze*, drożeją rzeczy typu właśnie *prąd*, więc są pewne rzeczy, na które *nie mamy wpływu*. Ale to czy na przykład zaczniemy sobie kupować *droższe buty*, czy będziemy wymieniać co roku, co dwa lata samochód, to to są już rzeczy, na które po prostu *mamy wpływ*. I według mnie te *wydatki na styl życia* najfajniej by było jakbyśmy właśnie finansowali już z *zarabiania z naszych inwestycji*, czy z naszych pieniędzy, czy z naszych oszczędności.

M: Dobrze. Porozmawialiśmy ogólnie o oszczędzaniu, to teraz przejdźmy już do konkretów - jak możemy te pieniądze mądrze wydawać, aby zapewnić sobie oszczędne i zdrowe życie. Jednym z elementów wydatków budżetu domowego jest jedzenie. Powiedz Kasia, jak podejść do zakupów spożywczych, jak to zorganizować, aby oszczędnie kupować jedzenie?

K: *Plan, menu i lista*. I ja w ogóle jestem absolutnie przeciwnikiem *wyrzucania jedzenia*, ale też jestem przeciwnikiem „*zjedz, żeby się nie zmarnowało*” (śmiech) - bo to jest gdzieś tam druga dla mnie strona skali. My jako Polacy wyrzucamy około *600 zł na głowę jedzenia w roku* - ktoś to policzył. Faktycznie u mnie w domu *posiłki planujemy*. Jemy myślę że no bardzo zdrowo jak na przeciętny gdzieś tam polski standard. Bo ja na przykład nie kupuję - pomijając alergie, ja akurat mam *alergię na laktozę* i faktycznie źle się czuję po laktozie - ale nie kupuję na przykład rzeczy, które mają *syrop glukozowo-fruktozowy*, unikam *białego cukru* w ogóle i *oleju palmowego*. To bardziej olej palmowy też tak ze względów filozoficznych. No i faktycznie ze względów zdrowotnych akurat ja - moi domownicy nie, ale ja - *nie jem obecnie mięsa i produktów odzwierzęcych* właściwie. Czyli jest to na zasadzie grzechu - od czasu do czasu - a nie na zasadzie gdzieś tam normalnego posiłku. I nagle okazuje się, że wyeliminowanie po prostu tych rzeczy

powoduje, że ja jem tysiąc razy bardziej zdrowo, ale też sprawia, że ja muszę faktycznie *planować te posiłki*, dlatego że większość w sklepach produktów po prostu będzie miało syrop glukozowo-fruktozowy - ja już po prostu uważam, że we wszystko są w stanie to upchnąć - i siadam po prostu planuje, co będę jeść ja, co będzie jadł syn i mój mąż. Robię *listę*, robię *zakupy*, część kupuję w *Internecie*, część kupuję gdzieś tam szczególnie warzyw, owoców w jakiś *zaprzyjaźnionych miejscach*. Gdzie to być może tak jakby za kilogram i jest *droższe niż w supermarkecie*, ale biorąc pod uwagę, że też gdzieś tam *ilościowo, kalorycznie* mam to dostosowane do tego co powinnam spożywać, no to faktycznie *nie przejadamy się i nie wyrzucamy* potem tego. Oczywiście czasami jak jest za dużo, to po prostu to jedzenie *przetwarzam*, czyli albo *mrozę* albo *robię weki* - tysiące jest sposobów. Ja też kilka lat mieszkałam *we Włoszech* i Włosi są dla mnie *mistrzami w ogóle przetwarzania* i do ostatniego skrawka wykorzystania po prostu tego co zostaje gdzieś tam po gotowaniu czy po jedzeniu, na kolejne danie. I to nagle powoduje, że mimo że teoretycznie jesz jakieś tam trochę zdrowsze produkty - bo te wszystkie „*bio*”, „*eko*”, one na dzisiejsze są jednak trochę droższe - to powoduje, że jednak *wydajesz mniej*, bo po prostu nie wyrzucasz, bo po prostu masz dostosowaną gdzieś tam dawkę węglowodanów, białek i tak dalej, do tego co powinno się spożywać. Ja też mam *dla mojego syna małego* ustalone w miarę jak on rośnie, ile on tak naprawdę dla swojego zdrowia powinien czego spożywać i gdzieś tam faktycznie tego po prostu pilnujemy.

M: Gdzie najczęściej robisz zakupy? Czy są to sklepy stacjonarne czy w Internecie?

K: Wiesz co, to zależy co. Bo jeśli są rzeczy *paczkowane*, czyli kupuję *mleka roślinne*, które są paczkowane, *wodę* jakąś tam gazowaną. Bo my też na przykład właśnie nie pijemy soków, nie pijemy takich rzeczy, pijemy głównie wodę. W domu mamy *filtr* takiej zwykłej wody, natomiast też pijemy wodę gazowaną i to na przykład kupujemy. Aczkolwiek też tutaj usiadłam i przeliczyłam, bo akurat w firmie mojego męża właśnie ostatnio takie *dystrybutory z gazem*, które też robią gazowaną wodę zakupił, no i okazuje się, że to nawet finansowo się opłaca w domu postawienie takiego dystrybutora. Więc też pewnie będziemy coś takiego zaprowadzać, bo *butelki na przykład plastikowe* mnie strasznie boją od tej wody gazowanej. Więc takie rzeczy paczkowane, z datą jakąś ważności. Nawet jak kupuję *tofu*, to mam ustaloną *markę*, którą kupuję. I to faktycznie robię *przez Internet* - sprawdzam sobie w kilku sklepach po prostu ceny i taki *koszyk mam zdefiniowany* tam zależnie od menu jakie mam, to mam kilka koszyków w tych sklepach zdefiniowane i po prostu sprawdzam ile taki koszyk mnie kosztuje i w tym miejscu kupuję. Natomiast *warzywa, mięsa, wędliny* dla chłopaków, to to są takie rzeczy, które faktycznie kupuję po prostu gdzieś w okolicy, od jakiś *zaprzyjaźnionych mniejszych sklepików*, które mają po prostu takie rzeczy, że pomidor pachnie jak

pomidor i smakuje jak pomidor, wędlina pachnie jak wędlina, gdzie faktycznie mięsa *znam pochodzenie* mniej więcej, gdzie ryby tak samo są mi w stanie powiedzieć właśnie co to jest i czy to jest łosoś hodowlany, którego nie jemy, czy to jest faktycznie atlantydzki. Chyba pod kątem jedzenia to z biegiem lat robię się coraz bardziej właśnie można powiedzieć *wybredna*, że jak mam zjeść coś co jest kiepskiej jakości, to po prostu wolę nie jeść.

M: A czy robisz zakupy w supermarketach?

K: Tak. Tylko *internetowo* - my robimy chyba od *2001 albo 2002 roku* zakupy takie spożywcze internetowe. Także już szmat czasu.

M: A robiłaś może jakąś taką kalkulację, która by pokazywała czy warto korzystać z różnych promocji, okazji cenowych, które okresowo pojawiają się w różnych sklepach?

K: To zależy. Jeśli potrzebujesz *cztery jogurty* i masz *dwa w cenie jednego*, to tak. Jeśli potrzebujesz *jeden jogurt* i masz *dwa w cenie jednego*, to nie. Bo to jest na ogół zgubne przy promocjach, że kupujemy *więcej* i kupujemy rzeczy, których potem *nie używamy i je wyrzucamy*, bo na przykład *data ważności* jest krótka. Ja jak robię zakupy internetowe, to zawsze wpisuję w komentarzu jaka ma być data przydatności. Mój mąż pije kawę z mlekiem, więc dla niego jak na przykład właśnie kupujemy jakieś *mleko UHT*, to wpisujemy, że ma tam mieć *minimum miesiąc, dwa miesiące*, bo jak ja dostanę zgrzewkę mleka, które ma tydzień ważności, no to wiadomo że to wyrzucę. Więc ja po prostu patrzę jednak na listę i patrzę *czy to jest na mojej liście*. Jak zawsze używam tego samego proszku do prania i widzę, że jest na przykład *dwa w cenie jednego* - i faktycznie taka promocja, no bo to jest ten sam proszek, więc widzę że taka promocja zdarza się *raz na pół roku* - no to wtedy faktycznie kupię to dodatkowe opakowanie, czy wezmę. Ale no to proszek do prania jest czymś co *mogę przechować*. Jogurtów, mleka... takie rzeczy raczej będę omijać. I po prostu zawsze mówię - ja mam listę i zawsze po prostu patrzę czy to jest na liście, czy nam jest potrzebne.

M: No właśnie. Bo to trochę już odpowiedziałaś na to pytanie - czy znasz jakieś sposoby na to, aby nie kupować rzeczy niepotrzebnych? Kiedy wybieramy się na zakupy, jak to zrobić, żeby w koszyku znalazło się to, co tylko potrzebujemy? Jednym ze znanych sposobów jest to, żeby *nie robić zakupów będąc głodnym*...

K: ...tak.

M: ...czy znasz jakieś inne sposoby?

K: ...i z dziećmi.

M: A właśnie - i z dziećmi.

K: To jest podstawowe - *głodnego z dziećmi*. W zimę na przykład kiedy z zimnego wchodzimy do rozgrzanego centrum handlowego, to lepiej jest *najpierw pójść i napić się jakiejś kawy* nawet rozgrzewającej albo mieć ze sobą w kubku termicznym jakąś kawę z cynamonem i imbirem. Wchodzimy do centrum, napić się tej kawy, rozgrzać się i dopiero iść po zakupy, bo też *jak jesteśmy zmarznięci, to kupujemy więcej*. Natomiast takim żelaznym, podstawowym, to jest to zawsze posiadanie listy. I są też do tego *aplikacje na telefon*. I ja takie listy mam, mam takie listy *gotowe pod konkretne menu*, więc nie muszę co tydzień przyklepywać tej listy. One są też fajne, bo dodatkowo możesz to *dzielić z drugą osobą* - czyli jeśli faktycznie stwierdzam, że czegoś w domu brakuje, to na szybko robię taką listę, *udostępniam mojemu mężowi* i on wracając do domu kupuje tylko to co ma na liście i to co jest potrzebne. Więc to nie jest do końca tak, że jesteśmy też, jak ja to mówię, skazani na codzienne czy co tydzień robienie listy, bo jeśli mamy *określone zestawy menu na wiosnę, lato, jesień, zimę*, gdzieś tam co dwa tygodnie... Ja mam w domu tak, że na przykład *obiady myjemy dwa dni* tak jakby te same, poza weekendami - czyli zawsze jak gotuję obiad, to gotuję po prostu na dwa dni - i X tych list pod X tych menu mam i wychodzi, że na przykład w tym tygodniu tojemy z listy numer 5 (śmiech) i ja potem to gotuję. Też jest tak, że ja robię *przeгляд lodówki, czy przeгляд szafek* - bo oczywiście też takie rzeczy, że jak kupujesz coś co ma *dłuższą datę przydatności*, to postaw to *z tyłu lodówki, czy z tyłu szafki*. Bo bardzo często jest tak, że stawiamy to z wierzchu i najpierw zużywamy to co faktycznie ma ten dłuższy termin, a to co kupiliśmy wcześniej, stoi gdzieś tam z tyłu. Więc to wymaga trochę takiego *porządkowego podejścia*. Ja mam w domu taką szafę, *spizarkę* i mam takie podręczne właśnie szafki w kuchni i jak kupujemy jakieś nowe rzeczy suche takie prowianty, które nie muszą trafić do lodówki, no to one trafiają do tej spizarki. Natomiast w tym samym czasie to co już stało w spizarce to samo, trafia po prostu do kuchni, czyli *żeby wcześniej pod ręką były* te starsze rzeczy, które kupiliśmy. Robię też *przeгляд lodówki, zamrażalnika*, bo jeśli też zamrażamy rzeczy, czy robimy weki, to tak samo one też mają określoną datę swojej przydatności, więc też po prostu patrzę i pod tym kątem też często dostosowuję co będzie. Że na przykład teraz mamy tydzień czyszczenia lodówki, czyszczenia szafek

i wtedy gotuję z tego co jest po prostu w domu. Mój mąż twierdzi, że to są najlepsze zupy – „z gwoździa” (śmiech).

M: (śmiech) Z tego co mówisz, to macie to rzeczywiście bardzo dobrze poukładane. Szczególnie spodobał mi się pomysł zestawów do jedzenia i list zakupowych dopasowanych do konkretnych pór roku - że nie musisz ich na nowo wymyślać, tylko pojawia się konkretna pora roku, konkretne produkty, to Ty już masz listę, co musisz kupić, aby ugotować konkretne obiady, czy przygotować konkretne posiłki.

K: Ja je też mam *skonsultowane w ogóle z dietetykiem*. Bo ja gdzieś tam wiele lat temu, jak podjęłam decyzję, że chcę się inaczej odżywiać i zdrowo się odżywiać, to szczególnie przy intensywnym trybie *korporacyjnym, dyrektorskim*, jeszcze pracując właśnie w kilku miastach, to nagle się okazało, że co tu dużo mówiąc - *jem trochę śmieciowo*, przede wszystkim *jem jeden, dwa posiłki dziennie*, co nie jest gdzieś tam dobre. I wtedy też człowiek, a na pewno ja, mam *mniej energii i gorzej funkcjonuję*. I w pewnym momencie podjęłam po prostu taką decyzję, że ja będę się *odżywiać zdrowo* choćby nie wiem co i *nauczę się zdrowego odżywiania*. I ponieważ się na tym nie znałam, to poszłam po *poradę do dietetyka*. Z resztą z moją Anią już chyba *od 2005 roku* się znamy i faktycznie współpracujemy. I też jest tak, że ja gdzieś tam *tworzę różne swoje przepisy*, bo dużo lubię gotować - znaczy różne rzeczy - ale też właśnie raz na jakiś czas z Anią właśnie *konsultuję* chociażby *tą wielkość porcji, czy skład* tych porcji. Teraz jeszcze jak w ogóle na *dietę wegańską* kilka miesięcy temu zaczęłam przechodzić, to tak samo poszłam i powiedziałam: Ania, taka jest potrzeba, że albo będę łykać leki albo odstawię produkty odzwierzęce i zobaczymy co z tego przyjdzie. Natomiast nie znam się na tym, a nie chcę sobie *zrobić krzywdy*, bo to też można sobie zrobić krzywdę. I faktycznie po prostu *dostaję wytyczne*, ile gdzieś tam czego i stąd też są te zestawy gdzieś tam jedzeniowe. A one też są do pór roku dostosowane, no bo wiadomo, żeby mieć energię w zimę to jemy co innego, niż w lato.

M: A to ciekawą rzecz powiedziałaś - czy to znaczy, że przejście w Twoim przypadku na dietę wegańską było spowodowane jakimiś kwestiami zdrowotnymi?

K: Tak, tak. Po prostu gdzieś tam wyszły mi *złe badania z krwi*, no i dostałam ofertę od lekarza, że albo będę *łykać leki* albo po prostu spróbuję *zmienić dietę*. Ja jestem zwolennikiem, jeśli nic nie dzieje się takiego... no bo wiadomo jakby było tak, że lekarz by powiedział, że natychmiast muszę łykać leki i w ogóle jest bardzo źle, to oczywiście że bym łykała te leki. Natomiast *mając taki wybór*,

ja powiedziałam, że chcę po prostu spróbować - *trzy miesiące w takim razie z dietą wegańską* - i po prostu zobaczmy czy te wyniki się poprawią. I *wyniki się poprawiły*, a ja dodatkowo lepiej się czuję. To nie jest tak, że ja jestem jakąś weganką z jakiejś filozofii i na przykład jak pojedę do moich ukochanych Włoch czy do Hiszpanii, gdzie są bardzo dobre *owoce morza*, to ja zjem te owoce morza, ale gdzieś tam *znam ich źródło pochodzenia*, to jest świeże. Natomiast faktycznie w Warszawie jem właściwie tak zupełnie, czyli *bez mięsa, bez ryb, bez mleka, serów*, tym podobnych. Czasami jest to wyzwanie jak *wychodzę na miasto*, bo nie zawsze jest tak, że są dostępne. Czy jak gdzieś jestem u kogoś na jakiejś *uroczystości czy imprezie*, to też nie robię trudności, no bo jak raz w miesiącu zjem mięso czy rybę, to przecież też się *nic nie stanie wielkiego*.

M: Jak dawno ta zmiana diety miała u Ciebie miejsce?

K: *Pół roku temu*. Znaczący ja w ogóle jadłam raczej *mało mięsa* i ja faktycznie, ponieważ lubię taką kuchnię włoską, która jest mocno też *roślinna*, ale tam też są sery i te różne *sery kozie, owcze*, takie które można mi było jeść przy mojej *nietolerancji krowiej laktozy*, to faktycznie jadłam. Natomiast w tej chwili też nie jem takich krowich, owczych i tym podobnych. Łącznie z tym, że kilka miesięcy temu zaczęłam *jeździć też dużo na rowerze* i to tak między *30-50 km dziennie* i muszę powiedzieć, że dieta wegańska w tym *zupełnie nie przeszkadza* - to znaczy można mieć energię i można faktycznie odżywiać się roślinnie i jakoś to ogarnąć. Aczkolwiek ja będę powtarzać, że według mnie trzeba to robić z *lekarzem albo z dietetykiem*, bo jednak ta wiedza co czym się *zastępuje*, ta wiedza że jak *nie mam treningu* to tyle i tyle muszę zjeść mniej, a jak *mam trening*, to jakiś tam koktajl z orzechami, owocami, burakiem, bananem, czymś tam jeszcze muszę na przykład wypić - jeśli mam trening pół godziny. Jeśli mam trening godzinę, to wtedy jeszcze jakieś tam inne mam *opcje żywieniowe* do uzupełnienia.

M: Znaczący rozumiem, że te konsultacje z dietetykiem - chociaż to jest już w sumie ciągle, bo od 2005 roku, to przez 13 lat - ona miała wpływ na te listy i na zestawy posiłków, które spożywacie?

K: Tak. Tak. Aczkolwiek na dzień dzisiejszy to właśnie bardziej wygląda tak, że ja po prostu piszę Ani litanię tego co my jemy, lubimy jeść, jakie potrawy gotuję, a ona mi po prostu z tego *układa dziennie*. Że jeśli na obiad jem jakąś pastę, w sensie makaron, z jakimś pomidorowym sosem z pieczoną papryką i ja na przykład jem go z wegańskim parmezanem, mój mąż je z normalnym, to jak na przykład to jem na obiad, to na kolację, czy tam na śniadanie muszę zjeść owsiankę, na kolację

muszę zjeść coś tam. Więc ona po prostu bardziej mi zapewnia to, że w całym dniu, gdzieś tam na moich przepisach, ja mam *zbilansowane posiłki*. No bo na tym się nie znam, tak jakby wiesz, nie jestem w tym aż tak biegła ile tam czego ma, białek i tak dalej...

M: ... węglowodanów lub tłuszczów.

K: Tak, tak. Że na przykład jak właśnie nie ćwiczę, to 50 g suchego makaronu, czy 50 g kaszy dla mnie jest *odpowiednią dawką obiadową*, no i do tego tam wiadomo warzyw różnych dorzucam. Więc od Ani faktycznie dostaję takie *wytyczne*. Plus przy tej *diecie wegańskiej* to ona mnie zupełnie po prostu też właśnie *prowadzi* - że więcej strączków miałam zacząć jeść, więcej orzechów i tak dalej i tak dalej.

M: Dobrze. Wróćmy teraz ponownie do mądrego wydawania pieniędzy na jedzenie. I powiedziałaś tak - plan, menu, lista. I ja jestem w stanie zrozumieć, że w ciągu roku możemy rzeczywiście się tego trzymać, natomiast mamy w Polsce dwa takie okresy - mówię tu o *dwóch głównych świątach* - kiedy no czasem jest tak, że „hulaj dusza, piekła nie ma” i to zarówno jeśli chodzi o jedzenie jak i wydatki, które się z tym wiążą. Powiedz mi, czy Ty masz jakieś sposoby, żeby również w tych dwóch okresach świątecznych wydatki na jedzenie trzymać pod kontrolą?

K: Tak. Nie urządzamy świąt (śmiech).

M: (śmiech) Tak byłoby najprościej.

K: Nie. Natomiast u mnie w domu, w rodzinie jest o tyle proste, że *my się dogadujemy* - czyli my po pierwsze ustalamy *gdzie tam u kogo które są dni świąteczne* i faktycznie po prostu *rodzinnie ustalamy menu* i każdy coś gotuje i przynosi. I to powoduje, że nie masz w domu Bóg wie ile nagotowane i jeszcze idziesz gdzieś i też jest niewiadomo ile nagotowane. Więc to w naszym przypadku się sprawdza podwójnie, bo po pierwsze *nie przejadamy się*, a po drugie osoba, która organizuje dane święto też nie jest tak, że tydzień spędza w kuchni i tak naprawdę na te święta jest tak *zmęczona*, bo jeszcze normalnie pracowała i urządziła święta, czy gotowała na święta. A u mnie w rodzinie akurat wszyscy lubią coś tam upichcić i ugotować, więc to się *u nas sprawdza*. U mnie oczywiście *dieta wegańska* bardzo pomaga i *dieta bezlaktozowa* też mi bardzo pomaga, bo części dań przygotowanych przez innych ja *nie mogę jeść*, bo po prostu będę się źle czuła albo po laktozie to ja wręcz *choruję*, więc to tak jakby odpada. A z drugiej strony też jest tak, że *nie chcę blokować*

innych, że nie mogą zrobić jakiegoś tam sernika na święta. Moja babcia robi sernik, dla mnie jest jakiś kawałek szarlotki, ale wtedy już sernik mi odpada do jedzenia. Znowu tak jakby przygotowanie do tych świąt i gdzieś *dogadanie się* po prostu z rodziną i domownikami. Ja ostatnie dwa święta w ogóle zrobiłam *eksperyment*, czyli nie kupowałam *nic specjalnie na święta*, no poza rzeczami na te dania, która ja tam musiałam ugotować - czyli zrobiliśmy takie zakupy jak normalnie byśmy zrobili, no i generalnie *przeżyliśmy* (śmiech) i generalnie *najedliśmy się* i byliśmy najedzeni. Więc ja myślę, że to jest tak, że my też sobie sami po prostu *kreujemy tą gdzieś tam presję*, a potem niestety znowu większość tego jedzenia *wyrzucamy*. Bo ja mówię, że jak przynajmniej zrobisz na święta *bigos*, to ten bigos *zamrozi*sz, on zamrożony będzie przynajmniej lepszy. I u mnie w rodzinie też się staramy, jak ustalamy te wspólne menu, żeby część dań była taka, którą *możesz faktycznie potem zamrozić* - że jak one się zostaną i jest za dużo, to każdy sobie weźmie do domu, zamrozi, a potem tylko jest szczęśliwy jak do pracy nie musi gotować, tylko coś może wyciągnąć z lodówki i ma gotowe.

M: Takie dwie rzeczy wynotowałem – pierwsza, to żeby w ramach rodziny ustalić kto co chce przygotować, kto co może przygotować, tak żeby tych dań po prostu nie było za dużo, bo dzięki temu po pierwsze oszczędzamy pieniądze, po drugie nie przejemy się, a po trzecie nie będziemy aż tak bardzo zmęczeni tym samym przygotowywaniem potraw. A druga rzecz, to jak już wybieramy te potrawy, to żeby one były takie, aby dało się je później w jakiś sposób przechować, na przykład zamrażając.

K: Tak. Tak. *Zamrażając albo wekując*, no bo potem też część rzeczy możesz w słoiki i *zapasteryzować, zawekować* i też gdzieś tam chwilę po prostu postoją. I ja też akurat mam lodówkę z tak zwaną *strefą „Bio Fresh”*, taką „zero” i to też muszę powiedzieć jest dobry pomysł. I ja przede wszystkim mam *relatywnie małą lodówkę* jak na moją rodzinę i na to ile gotujemy. I myślę, że to też jest dobry pomysł, bo mam wrażenie, że jak kiedyś mieliśmy większą lodówkę, to *więcej też wyrzucaliśmy*. Bo jak masz miejsce w tej lodówce to tak *upychasz* i tak kupujesz kolejne i upychasz i upychasz. I według mnie to jest też po prostu dobre rozwiązanie - *nie przestrzelić z wielkością lodówki*. Ja wiesz, zamrażalnika nie mam takiego jak większość - mimo że sporo mrozę - to nie mam takiego jak większość osób, że gdzieś tam na dole w lodówce takie dwie czy trzy komory. Ja mam taki zamrażalnik chyba wielkości może trochę większej niż PRL'owski, ale on ma ze *30 parę litrów*. Też w pewnym sensie nie chcę większego, bo to zmusza mnie do tego, że jak coś zamrozę, to żeby potem z tego zamrażalnika *jednak rzeczy wyjadać*, bo one też powinny kilka miesięcy, a nie rok czy dwa lata w tym zamrażalniku leżeć.

M: No tak, ale co w sytuacji gdy mamy owoce sezonowe - truskawki, maliny, borówki - i chcielibyśmy je przechować sobie na zimę, na przykład w zamrażalniku?

K: No to wtedy można - w sensie *wtedy trzeba większy*. Ale po pierwsze - nie przestrzelić, żebyśmy *faktycznie je zużyli*. U nas w domu akurat i w rodzinie są *konfitury* - faktycznie robi się różnego rodzaju konfitury, czy różnego rodzaju pate takie *pasteryzowane* - i po prostu trzyma się to w *schowku*. A większość *mrożonych* takich owoców, to można kupić. Jednak w większości - przynajmniej w naszym przypadku, tak jak gotujemy - to jak sobie zrobię taką dynię i z dyni taką pulpę, to ja potem z tego mogę zrobić ciasto, mogę zrobić risotto, mogę zrobić zupę. Tak jakby, wiesz, *mam więcej opcji* - to już jest w pewnym sensie przetworzone, co skraca też mój czas przygotowania. Więc u nas faktycznie owoce w większości są gdzieś tam *przetwarzane w słoiki*.

M: Rozumiem.

K: A jak na przykład w lato... *w lato faktycznie mrozę*, bo w lato muszę *lody robić dla siebie i syna*, bo nie możemy tych na mleku, więc musimy swoje mieć na kokosowym. To wtedy faktycznie w lato bardziej jest tak, że kupuję *owoce sezonowe* i wkładam na 2-3 godziny do lodówki, żeby się *zmroziły*, a potem właśnie z tego robię lody.

M: Podoba mi się ten pomysł z tą nie za dużą lodówką, bo faktycznie jak ona jest duża, to będziemy tam upychać, bo otwieramy i ciągle mamy wrażenie, że jest pusta. Czym więcej upchamy, tym więcej pracy później mamy, żeby dopilnować, aby coś się nie zmarnowało i niestety może się zmarnować.

K: To musisz *zapisywać*, daty mieć. Potem te daty się jakoś dziwnie zaginają, zamrażają i nigdy *nie widać* na tych torebkach (śmiej). Aczkolwiek ja ostatnio *w pudełkach* w ogóle więcej mrozę, bo to też jest kwestia, że nie wydajesz tyle na te opakowania do mrożenia, w sensie *torebki*. Bo te pudełka są *wielorazowe* i też faktycznie jak tam przykleisz jakąś karteczkę, to *lepiej widać* do kiedy to jest do odmrożenia.

M: Wspomniałaś, że w lodówce masz strefę „Bio Fresh” i że to był dobry pomysł - dlaczego?

K: Tak. Dlatego że *wędliny są dłużej świeże i tak samo owoce, warzywa*. Jeżeli zdarza się już za dużo faktycznie kupię owoców, warzyw, bo na przykład planowałam że zjem jakieś posiłki, a potem

jednak się okazało, że gdzieś tam wychodzimy ze znajomymi na kolację, czy co innego się wydarzyło i akurat nie jedliśmy w domu, to faktycznie ta strefa zielona, „Bio Fresh” pozwala mi *dłużej po prostu przechować te warzywa w dobrej świeżości.*

M: Dobrze wiedzieć.

K: Ja bardzo polecam, bo akurat dużo miałam różnych mieszkań i dużo różnych sprzętów testowałam, też takich właśnie kuchенно-lodówkowych i tym podobnych i muszę powiedzieć, że też po różnych testach wróciliśmy jednak do trzech marek, czyli *Siemens, Miele albo Liebherr* jeśli chodzi o lodówki. To one te właśnie strefy „zero” mają, że naprawdę to *przedłuża żywotność tych produktów.*

M: Dobrze, Kasia. Oszczędne sposoby na zdrowe życie to nie tylko jedzenie, to również dobry wygląd i samopoczucie. Jakie Ty masz oszczędne sposoby na dobry wygląd?

K: Moim oszczędnym *sposobem na dobry wygląd* jest przede wszystkim dbać o siebie, czyli przede wszystkim *się wysypiać*. I to jest podstawowy, który myślę że z wiekiem - ja już mam lat ponad czterdzieści - i coraz bardziej widzę, że *im gorzej śpię, tym gorzej wyglądam*. Więc coś takiego jak wypoczynek, odpoczynek i regeneracja taka podstawowa jest według mnie szalenie ważna. Bo naprawdę możemy wydać majątek wtedy na zabiegi kosmetyczne, a jak po prostu - szczególnie my kobiety - jesteśmy przemęczone, nasz organizm zatrzymuje wodę, no to po prostu nie będziemy wyglądać dobrze. Drugie to jest takie, że to jest właśnie *jedzenie i zdrowe odżywianie się*. Bo znowu - możemy wydać po prostu majątek na zabiegi kosmetyczne, a jak będziemy się źle odżywiały, paliły, piły za dużo alkoholi, nawet wina dobrego, no to niestety, ale ten efekt będzie zabiegów zniweczony. Ja duży dosyć nacisk kładę na taki właśnie zdrowy styl życia, do tego jeszcze jakieś *uprawianie sportów*, żeby się ruszać, no bo znowu wtedy *metabolizm, cyrkulacja*, no wszystko jest w organizmie lepsze, a dopiero potem faktycznie wchodzi ubrania, kosmetyki. Odnosnie *ubrań* to mam taką zasadę od lat, że jak coś włożę, to musi naprawdę wyglądać świetnie i muszę mieć taki *efekt „wow”*. Jak nie mam tego efektu „wow”, to nie kupuję. Muszę tak samo mieć rzeczy, które po prostu *dobrze leżą*, czyli na przykład spodnie džinsy, które nie mają paska, który się wrzyna. Ja pamiętam, jak bardzo dużo biegałam, to miałam taki moment, że nawet w słynnych sieciówkach miałam rozmiar XS i S i jak mając ten rozmiar, który był pomiędzy 34 a 36 polskie, poszłam do sieciówki i włożyłam spodnie, które teoretycznie były w dobrym rozmiarze i zaczęły mi się wylewać z boku wałki, to stwierdziłam, że jednak chyba *coś jest nie tak z tymi spodniami*, ich sposobem

uszyca, a nie ze mną, bo gdzieś tam też tej tkanki tłuszczowej wtedy miałam mało. A myślę, że wiele kobiet właśnie gdzieś tam *sugeruje się ubraniami*, które w obecnym świecie - szczególnie w sieciówkach - są *źle skrojone*, źle uszyte i wydaje im się, że są grube i Bóg wie co tam muszą ze sobą robić. Tak nie jest. Wystarczy po prostu mieć *mniej ubrań*, ale po prostu *dobrze skrojonych* i dobrze leżących na nas, na naszej figurze. A jeśli chodzi o *zabiegi kosmetyczne*, to ja jestem zwolennikiem absolutnie *złuszczenia dobrego skóry*, naturalnymi - ja od lat używam *peelingu, który się robi z kawy*. My pijemy kawę, więc zbieramy *fusy*, do fusów dodajesz *oliwę z oliwek*, ja trochę daję *witaminy A+E*, którą kupuję w aptece i po prostu tego używam zamiast peelingu i nie kupuję w ogóle żadnych peelingu do ciała. No i jak się tak dobrze speelingujemy, to dopiero wtedy gdzieś tam nakładanie jakichkolwiek *balsamów* ma sens. I one znowu muszą być *dobrane do naszego rodzaju skóry i też do pory roku*, bo też trzeba mieć świadomość, że nie tylko z wiekiem, ale także o różnych porach roku po prostu możemy czy do twarzy czy do ciała używać innych kosmetyków. Ja kiedyś chcąc osiąść wiedzę taką kosmetyczną nawet popełniłam *szkołę zawodową* i ja mam *dyplom kosmetyczki*, wyobraź sobie (śmiech).

M: (śmiech) No no.

K: No. Ale to pomaga. No bo jak we wszystkim tak jakby, *wiesz „wiedza idzie w nas a nie w las”* i to mi muszę powiedzieć dosyć mocno właśnie poprzedzało też w głowie, jeśli chodzi o takie *zatrącanie się* w kupowaniu gdzieś tam kosmetyków Bóg wie ile i Bóg wie jakich. W pewnym wieku okazuje się, że już właśnie lepszym rozwiązaniem jest od czasu do czasu, raz na pół roku jakaś *maszyna u kosmetyczki*, niż kupowanie bardzo drogich *kremów*. Bo nagle okazuje się, że krem *polskiej marki z Rossmanna* tak naprawdę na co dzień wystarczy, tylko po prostu lepiej jest pójść na jakiś taki zabieg maszynowy, bo nasza skóra - szczególnie twarzy - ma to do siebie, że ona *lubi być niszczona* i wtedy się dobrze *regeneruje*.

M: O jakich zabiegach mówisz?

K: Wiesz co, to są te różne tam *lasery jakies frakcyjne*, jakies *fale takie radiowe*, są te różne takie *mezoterapie igłowe i bezigłowe* też, gdzie po prostu rozgrzewają ci tak naprawdę skórę właśnie po to, żeby tam *pobudzić kolagen* takimi falami radiowymi. I to są zabiegi, które *od razu też widać efekt*, natomiast one *też pracują*, czyli dopiero po dwóch, trzech czy czterech tygodniach masz *jeszcze lepszy efekt* tego wszystkiego. Ja praktycznie wierzę w maszyny. Tak samo na ciało wierzę w te różne tam takie kosmiczne - one trochę wyglądają jak z innej galaktyki te maszyny - ale ja

faktycznie widzę z nich lepszy efekt. I zamiast kupować krem po *kilkaset złotych* gdzieś tam raz w miesiącu czy raz na dwa miesiące, to po prostu u mnie widzę, że lepiej się sprawdzają zupełnie *normalne kremy, polskich marek* akurat i po prostu jakieś takie raz na pół roku, raz na rok zabiegi.

M: Czy do tej części odnośnie oszczędnych sposobów na dobry wygląd coś chcesz dodać, czy to już możemy podsumować?

K: Myślę, że możemy podsumować. Najważniejsze jest to, żeby być ze sobą poukładaną i *być zadowoloną z siebie i ze swojego życia*. Mieć swój *standard piękna*, a na pewno nie wpuszczać się w kanał obecnie *zewnętrznego* czy gdzieś nawet *socialmediowego standardu piękna*, bo to po prostu nie nadążymy i tak naprawdę wyjdzie, że każdy z nas powinien iść *pod mocny skalpel*, żeby tym standardom gdzieś tam sprostać. A to nie ma sensu, bo nie chodzi o to, żeby chodziły *takie same klony osób* gdzieś tam po ulicy. I ja bardzo często widzę, że jak nie jestem zadowolona ze swojego wyglądu, no to właśnie na ogół jest to kwestia tych pierwszych rzeczy, o których mówiłam - czyli albo *wyspania się*, albo *złego odżywiania*, albo *za małej ilości sportu*. Jak ktoś faktycznie chce bardzo, gdzieś tam ma ze swoim wyglądem problem, to ja bym proponowała *zacząć od tego*, a dopiero potem iść zakupy ubrań, zabiegi kosmetyczne i tym podobne rzeczy. Najpierw *zainwestować w zdrowe życie i w zdrowe odżywianie*.

M: Tak. To co powiedziałaś - wysypianie się, jedzenie i regularna aktywność. Ja do tego jeszcze przypomnę - bo to mi utkwilo w pamięci o tych kosmetykach - że niekoniecznie inwestować w jakieś szalenie drogie kremy. Na początek wystarczy domowej roboty peeling z kawy, oliwy z oliwek i na przykład witaminy A+E jakiej Ty używasz i to złuszcza skórę i powoduje, że na pewno wyglądamy dużo lepiej.

K: Ja też *w zimę* na przykład do rąk - bo faktycznie mam wrażliwe ręce na zimno - to ja używam *oleju kokosowego*. I tak samo olej kokosowy, jak ktoś ma *przesuszoną skórę*, to jest w ogóle super rozwiązaniem. Ja całą ciążę na przykład używałam i w ogóle używam *oleju arganowego*. Mimo że ja zaszłam w ciążę tuż przed czterdziestką, czyli dosyć późno w swoim życiu, ja faktycznie *nie mam rozstępów po ciąży*. I faktycznie w ciąży, mimo że u mnie w rodzinie bardzo - moja mama, moja babcia po dwadzieścia parę kilo przybierały - to ja na przykład *w ciąży przytyłam niecałe 8 kilo*. Fakt, ale to było związane z tym, że ja faktycznie *dużo wcześniej ćwiczyłam* i dosyć mocne miałam te wszystkie mięśnie brzucha, ale też z tym, że akurat w ciąży ja poszłam do mojej Ani, powiedziałam: Ania, powiedz mi miesiąc po miesiącu, trymestr po trymestrze co ja mam jeść, żeby

*dziecko dostawało to czego potrzebuje. I ja nie miałam *chcic* w ciąży żadnych. I faktycznie moja ciąża można powiedzieć, że pod kątem dietetycznym... ale nie chcę, żeby ktoś zrozumiał że głodówki, bo ja jadałam *dużo więcej niż jadłam normalnie*, no bo w sensie w ciąży potrzebujesz jednak jeść więcej niż jesz normalnie dla tego dziecka - ale faktycznie po prostu wiedziałam co temu dziecku ma być dostarczane. Mimo że ja większość ciąży ze względów innych zdrowotnych musiałam *przeleżeć*, także mimo że właściwie można powiedzieć nie ruszałam się z kanapy, to to tak wyglądało i *nie chodziłam głodna i nie miałam chcic*. Więc ja naprawdę wierzę, że jedzenie dobre ma wiele *uzdrawiających w sobie mocy*.*

M: Ten przykład Twój z Twoją ciążą - że tak ją dobrze, jeśli chodzi o przybieranie masy ciała, przeszłaś - to kolejny przykład na to, że warto w takich *przełomowych momentach* skonsultować się z osobą, która potrafi doradzić, jak tą swoją dietą pokierować.

K: Absolutnie. To znaczy ja we wszystkim *wierzę w ekspertów, wierzę w specjalistów*. I mimo że wiele osób mówi, że ja na wiele tematów *dużo rzeczy wiem* - bo też pewnie jak usiądę z takim laikiem, to po tych wszystkich właśnie latach już współpracy ja dużo wiem o odżywianiu - ale ja *nie mam się za eksperta*, wiem że to się bierze z tego, bo się otaczam ludźmi *mądrzejszymi ode mnie* w tym temacie i po prostu *chłonę od nich wiedzę*, zadaję pytania. I tak jak mówisz, jak są *przełomowe momenty*, to po prostu *korzystam z eksperta* i tyle. Ja się znam *na finansach*, bardzo skomplikowanych też rzeczach z ryzykiem finansowym, inwestycyjnym i tak dalej, a ktoś inny się właśnie zna *na jedzeniu*, ktoś inny się zna *na ćwiczeniach*. Tak samo - jak ćwiczę, to korzystam. Akurat ja jestem po wypadku i dwóch operacjach kolana, więc też muszę konsultować z *ortopedą* i *trenerem odpowiednim, fizjoterapeutą* jeszcze najlepiej rodzaje aktywności sportowej, żeby sobie nie zrobiła krzywdy kolejnej i nie popsuka tego co naprawili. Więc warto naprawdę korzystać po prostu z ludzi, którzy w danej dziedzinie się na czymś znają.

M: Super. To myślę, że to będzie dobre podsumowanie naszej rozmowy. Powiedz jeszcze, gdyby ktoś ze słuchaczy chciałby dowiedzieć się czegoś więcej o Tobie, o tym czym się zajmujesz, to gdzie w sieci może Cię znaleźć?

K: Przede wszystkim na *www.financeodkuchni.pl* - zapraszam. I to jest moja strona główna w Internecie, tam też są wszędzie *linki* do moich mediów społecznościowych. Na *Facebooku* jestem jako *Finanse od kuchni - Kasia Iwanoska*. Na *Instagramie*, na *Tweeterze* jestem jako *Kasia Iwanoska*, po prostu.

M: Kasiu, tak już zupełnie podsumowując - gdyby nasi słuchacze mieli zapamiętać tylko jedno zdanie albo jeden akapit z całej naszej rozmowy, to co najlepiej żeby to było?

K: Że jeśli chodzi o *oszczędzanie, to jest to nawyk*. I on nie zależy od ilości pieniędzy, które mamy. Więc im szybciej *się nauczymy* najpierw oszczędzać, a potem wydawać, tym w lepszym stanie zaczną być nasze finanse. Szczególnie jak zacniemy *zarabiać więcej*.

M: Świetnie. I tego naszym słuchaczom życzymy. Dziękuję bardzo za rozmowę i do usłyszenia!

K: Do usłyszenia!

Dziękuję za wysłuchanie tego odcinka. Mam nadzieję, że to co usłyszałaś lub usłyszałeś zainspiruje Cię do spojrzenia na wydatki związane z zdrowym odżywianiem z innej perspektywy. W wywiadzie mówiliśmy o konkretnych sposobach jak taniej robić zakupy. Ja jednak teraz chciałbym Cię zainspirować, aby na zdrowe odżywianie spojrzeć jeszcze z innej perspektywy, potraktować je jako inwestycję. Inwestycję w siebie i swoją rodzinę. Popatrz, czy robiłaś sobie zestawienie ile w ostatnim roku wydałaś pieniędzy w aptecę lub na prywatną służbę zdrowia? _____ Ja do tej pory pamiętam czasy mojej rodziny sprzed zmiany naszego sposobu odżywiania – to już będzie blisko 10 lat temu. Mieliśmy wtedy dzieci w wieku przedszkolnym i w okresie od listopada do kwietnia nie było miesiąca, abym nie musiał przynajmniej 2 razy być w aptecę. Infekcje, przeziębienia, syropki na kaszel, witaminy. I nie chorowały tylko dzieci, ja sam przynajmniej 2 razy w roku miałem infekcje górnych dróg oddechowych. W okresie jesienno zimowym to po prostu nie miało końca. Obecnie nie pamiętam kiedy ostatnio byłem w aptecę. To się oczywiście nie zmieniło z miesiąca na miesiąc, ale z roku na rok w miarę wdrażania zdrowego stylu życia różnice okazały się naprawdę piorunujące. I zauważ, że ja tu mówię o tak naprawdę drobnych sprawach takie jak infekcje, stawka jest dużo wyższa! Współczesna medycyna wprost mówi o grupie chorób dietozależnych. Najbardziej oczywistym przykładem jest zespół metaboliczny czyli podniesione ciśnienie, podniesiony poziom glukozy we krwi i wysokie stężenie trójglicerydów, o otyłości już nie wspomnę. Jest takie bardzo dosadne powiedzenie: „Łyżką i widelcem grób sobie kopujemy” _____ i tak jest właśnie z odżywianiem...

No dobrze, aby już nie zanudzać, potraktuj zmianę odżywiania jako inwestycję w siebie i swoją rodzinę. Jako coś co pozwoli Ci z jednej strony wyczuwalnie obniżyć obecne wydatki na leczenie a z drugiej znacząco zwiększy szanse na doczekanie w zdrowiu sędziwego wieku. Doczekanie go w stanie w którym będziesz mogła, mógł się z nie go cieszyć: Poznawać świat, cieszyć się wnukami czy robić inne rzeczy, które teraz planujesz robić na emeryturze.

To naprawdę nie jest jakoś szalenie trudne, na początek wystarczy wdrożyć kilka prostych zmian, znajdziesz je na przykład na naszym blogu wypunktowane w artykule: *Jak wystartować ze zdrowym odżywianiem*. Linka do tego artykułu również zamieszczę w notatkach do tego podcastu. Zmiany te możesz wprowadzić samodzielnie, bez posiłkowania się specjalistycznym doradztwem.

W trudniejsze sytuacji są osoby, które już mają zdiagnozowane choroby np. dietozależne. W tym przypadku konieczne może być ułożenie indywidualnego jadłospisu uwzględniającego wykryte u Ciebie nietolerancje lub konkretne zalecenia lekarskie, jeżeli takowe masz. Jeżeli potrzebujesz takiej pomocy to możesz się zgłosić do mojej żony Tatiany, która jest dietetyczką i współredaktorem bloga Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Konstatacje z Tatianą mają tę dodatkową zaletę, że są przeprowadzane online np. przez Skype, więc możesz je przeprowadzić bezpośrednio z Twojego domu. Chcąc się z nią skontaktować napisz maila na tatiana@wiecejnizzdroweodzywianie.pl

Którąkolwiek opcję wybierzesz najważniejsze jest, aby zrobić pierwszy krok i zadbać o zdrowe odżywianie Twoje i Twojej rodziny. To wcale nie musi być kosztowne, wiele wskazówek jak się do tego zabrać powiedzieliśmy w tym wywiadzie, więcej możesz przeczytać w artykułach o których wspominałem na końcu nagrania.

Na koniec mam do Ciebie wielką prośbę, wystaw teraz temu podcastowi ocenę wraz z krótką recenzją w serwisie iTunes. Jak to zrobić? We wpisie z tym podcastem jest filmik instruktorzowy, który krok po kroku Cię przez ten proces przeprowadzi. Wystaw tę opinię teraz, ale tylko pod jednym warunkiem. Pod takim, że to co tu usłyszałaś, usłyszałeś ma dla Ciebie wartość. Jeżeli nie to szkoda Twojego czasu, natomiast, jeżeli ten podcast, to co w nim powiedzieliśmy ma dla Ciebie wartość to wystaw proszę tę recenzję teraz. Jeżeli słuchasz na komputerze to od razu skocz filmu instruktorzowego o wystawianiu recenzji, jeżeli na smarfonie to zrób to teraz w aplikacji w której słuchasz tego podcastu. Dlaczego? Bo dobrzy ludzie, bo przyjaciele dzielą się wartościowymi treściami a dzięki Twojej opinii ten podcast będzie lepiej widoczny w wyszukiwarce iTunes i więcej osób takich jak Ty będzie mogło skorzystać z zawartych w nim treści.

Ślicznie dziękuję za wspólnie spędzony czas i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!