

Dieta – moje życie

18 listopada 2009

Moje doświadczenia z szeroko pojętym odchudzaniem się.

O grubych wszyscy mówią, że nie mają silnej woli. Każdy uważa, że jeśli by chcieli – schudliby. Czy ktokolwiek z was zdaje sobie sprawę, że schudnąć się udaje tylko dwóm procentom ludzi na świecie? A poza tym jak sprawdzić poziom silnej woli u każdego z nas. Tego nie wiem, za to wiem jak życie w nadwadze wpłynęło na moje życie.

Od zawsze byłam okrągła, potem okrągła przeszła w chuda i za wysoka. Następnie szybciotko wróciłam do formy początkowej, okrągła bardziej niż wcześniej. Życie z nadwagą sprawiło, że życie samo w sobie sprawiało mi niesamowity wysiłek. By wstawać rano i wychodzić z domu. Aby uśmiechać się i udawać, że wszystko jest w porządku, wraz z narastającym poczuciem winy. Skąd poczucie winy? Z nieudacznictwa, z braku silnej woli, chęci i czystego lenistwa. Bo przecież jakby mi się chciało – to bym mogła, to bym umiała, to bym schudła.

Pomijając względy estetyczne, moje zdrowie podupadło. Wszystko dzięki nadmiarowi (jak się potem okazało) zbędnego tłuszczu. Zanim porozmawiałam z lekarzami, uważałam, że skoro wyniki mam w porządku to mogę sobie żyć w symbiozie z moim tłuszczyskiem. Momentami go lubiłam. Z perspektywy czasu zastanawiam się, czemu go nie nazywałam, skoro aż tak bardzo go lubiłam, nie przeszkadzał mi i był mi tak bliski. Wracając do kwestii medycznych. Nie zdawałam sobie sprawy, że nadbagaż w postaci tłuszczu sprawi że moje stawy będą słabsze, mniej ruchliwe. Że mogę dzięki temu być kaleką. Nie wiedziałam jak schudnąć, nie chciałam iść do specjalisty. Próbowałam więc wszystkich możliwych diet z gazet, Internetu i od „życzliwych” przyjaciółek. Każdy, kto choć raz był na diecie zna te nazwy: 13-to dniowa, kapuściana, jabłkowa, Atkinsa&próbowałam wielu. Żadna z nich nie była skuteczna, a kilogramy powracały jak

bumerang. Z tego co się orientuję w przeciągu czterech lat zdążyłam schudnąć 100 kg i tyle samo przytyć. Efekt Jo-jo był niepomierne.

Pewnego dnia postanowiłam nie stosować żadnych drakońskich diet, postanowiłam zacząć żyć zdrowiej. Moimi postanowieniami były: MŻWR. Cóż to jest? Skrót jest naprawdę prosty i banalny. Mniej Żreć Więcej Ruszać. Zaczęłam jeść mniejsze porcje, mniej w ciągu dnia, odstawiłam sól i cukier, fast-foody, pizzę, chipsy, przekąski. W tym czasie nie jadłam specjalnie przygotowanych dań, nie jadłam nic specjalnego. Posiłki zjadałam takie same jak moi domownicy tylko że mniejsze. Do tego odstawiłam windę, schody ruchome. Zamiast dwóch przystanków autobusowych przechodziłam tą trasę piechotą. Po trzech miesiącach od rozpoczęcia „diety” mój żołądek tak się skurczył, że nie mogłam już zjeść takich ogromnych porcji jak wcześniej. Po pół roku minęła ochota na wszystko co było niezdrowe i szkodliwe. Po roku weszłam na wagę minus 35 kilogramów.

Więc można? Można. Tylko trzeba chcieć.

Autor: Dominika Siwek

Źródło: [iThink](#)