

Na początku września w JoyFitness ruszyła akcja „METAMORFOZA”. Nasza skrzynka pocztowa została zasypana e-mailami. Nadawcami były kobiety niezadowolone z własnego wyglądu, nieakceptujące siebie oraz nie lubiące własne „ja”.

Spośród wszystkich kandydatek wybraliśmy młodą osobę, która nie popada w depresyjne krytykowanie siebie. Świadoma swojego problemu, chce to zmienić!

„Witam Serdecznie, nazywam się Magda i mam 24 lata. Od 3 lat walczę ze swoją nadwagą, którą nabyłam przez niewłaściwy tryb życia, oraz siedzący tryb pracy. Ale może zacznę od początku, 3 lata temu w przeciągu 6 miesięcy przytyłam z wagi 64 do 74 kilo. Cały czas pocieszałam się, jest dobrze to jeszcze nie 75. Kiedy na wadze ujrzałam 80 znowu się pocieszyłam jest dobrze to jeszcze nie 85kg. Na początku grudnia 2009 na wadze zobaczyłam 90, pomyślałam uff ff jak to dobrze nie 95, gdy 31 grudnia zbierałam się wraz z mężem na sylwestra, postanowiłam ot tak stanąć i zobaczyć ile ważę. Fajne 94 kilo pokazało się na mojej wadze ;o Od 1 stycznia 2010 próbuję się odchudzać, raz jest lepiej a raz gorzej, ale dzięki Waszej metamorfozie pod okiem profesjonalistów chciałabym zrzucić zalegające walły tłuszczu i w grudni tego roku powiedzieć całemu światu uu uf jak dobrze, że pozbyłam się nadwagi.”

Cześć Madziu :) Cieszę się, że zgodziłaś się odpowiedzieć nam na kilka pytań.

Co skłoniło Ciebie do wzięcia udziału w naszej akcji „METAMORFOZA”?

Magda: Chęć zrzucenia zbędnych kilogramów, oraz udowodnienie sobie, że chce to móc

Jesteś szczęśliwa, że spośród naprawdę wielu chętnych, wybrano właśnie Ciebie?

Magda: Baaaaaaardzo, pierwszy raz coś wygrałam. To niesamowite uczucie, gdy dowiedziałam się, że to właśnie mnie będziecie „metamorfozować” było tak silne i ekscytujące. Nie mogłam doczekać się pierwszego treningu

Jak wyglądało Twoje pierwsze spotkanie z trenerem?Był stres? :)

Magda: Strasznie się bałam, bo prawda boli najbardziej. Bałam się wagi jaką zobaczę. Jednak stres szybko minął, bo spotkanie z Panią Trener - Martą Kornyluk okazało się całkiem przyjemne i uświadomiło mnie co powinnam robić aby było lepiej. Marta zasiała we mnie ziarno wiedzy, które przynosi coraz większe efekty.

Do tej pory nie przykładałaś wagi do jakości i składu swoich posiłków. Teraz musisz to zmienić. Czy ciężko jest utrzymać dietę?

Magda: Oj to prawda, hehehehe, kebabiki, pizze i czipsiki – mniem, tak było teraz jest zupełnie inaczej. Czy trudno jest utrzymać dietę?? Hm, jest to zależne od tego jak zostaje ona ułożona pod preferencje człowieka. Moja dieta została tak zbilansowana, że nie czuję uczucia głodu, porcje które zjadam w ciągu dnia są dostatecznie duże, jest ich pięć, posiłki komponuje według własnego uznania, tak jak lubię. Lubię eksperymentować, ostatnio miałam ochotę na sushi więc dużo nie myśląc otworzyłam lodówkę, wzięłam łososia, trochę białego chudego twarogu, niestety nie miałam alg więc zamiast nich użyłam sałaty, ryż był brązowy bo taki teraz tylko jadam :) Coś tam porządziłam się w kuchni i wyszły pyszne pseudo sushinki :)

Trening, który musisz wykonywać systematycznie wg. ustalonych reguł i zasad jest na pewno wyczerpujący. Jak się czujesz przychodząc na salę siłową?

Magda: Tak, to prawda, treningi trzeba wykonywać systematycznie, ja mam 4 razy w tygodniu, zazwyczaj na siłowni spędzam około 2 godzin plus minus. Czy jest wyczerpujący, taaaak to na pewno, dla mojego tłuszczu jest wyczerpujący, lubię wysiłek i daję z siebie na treningach 500% chęć więcej i więcej. Jak się czuję przez wejściem na salę?? jestem podekscytowana, ale czasami

zdarzają się chwile rozterek i po prostu jest mi ciężej, bo na przykład spotkało mnie coś nie milego w pracy, albo wstałam lewą nogą- myślę jest źle, ale może być gorzej, wchodzę na salę i ćwiczę, ćwiczę baaardziej intensywnie.

Jak znaleźć motywację do ćwiczeń?

Magda: Chcieć to móc, nie ma co się użalać nad sobą. Motywuję się w przeróżny sposób, ostatnio byłam na zakupach i oglądałam ubrania, i ta myśl już niedługo, och to jest to!! poza tym mój mąż jest dla mnie wielkim motywatorem i oczywiście moje ćwierć wieczne urodziny w przyszłym roku:))

Często mówimy: pracuję, mam dom, męża, dzieci i wiele innych spraw na głowie. Skąd wziąć czas i siły na gimnastykę oraz przygotowywanie zdrowego jadłospisu? Jak teraz wygląda Twój dzień?

Magda: Mam męża, pracuję, hoduję żółwia, studiuję, spotykam się ze znajomymi, rozwijam moje hobby, co wszystko zapełnia mi czas. A mój dzień wygląda następująco: Wstaję o 5 rano, o 5 30 jem śniadanie, robię śniadanie dla męża, idę do pracy na 7 rano, o 8 30 jem pierwsze śniadanie, 11 30 drugie śniadanie, 14 30 obiad(posiłek pprzed treningowy), o 15 wychodzę z pracy i o 15 30 jestem na treningu w Joyu, o 18 jestem już w domku najczęściej już po kolacji, i zaczynam przygotowania posiłków na dzień następny obiadu dla męża, prania, pracowania etc. Skąd wziąć czas, jeżeli umiemy rozgospodarować czasem w sposób właściwy, uda nam się wszystko pogodzić:))

Czy jest ktoś, na kogo możesz liczyć w chwilach słabości, ktoś kto Cię wspiera?

Magda: Oj tak, w takich sytuacjach nie sprawdza się przysłowie **umiesz liczyć licz na siebie**, są chwile w których naprawdę potrzeba mi otuchy. Wspierają mnie mój mąż, moi rodzice, moje koleżanki vel. Ciotki, moja trenerka oraz dziewczyny z Joya. Piszę np. do Karoliny mam kryzys, albo gdy przychodząc na trening w nie w sosie uraczy mnie miłą rozmową i zieloną herbatką:) Rozmowy są bardzo potrzebne, bo nic nie jest aż tak budujące jak rozmowa i zrozumienie z drugim człowiekiem.

Pod okiem profesjonalnej kadry ćwiczysz już dwa tygodnie. Widoczne są już pierwsze efekty?

Magda: Heh, podobno tak:) ja sama zauważyłam to po spodniach oraz po skórze, która stała się jędrniejsza i gładsza. Znajomi też mówią, że widzą zmiany, że schudłam na buzi;) itp.:))

Gdyby nasz klub po raz drugi wystartował z takim, bądź podobnym programem, poleciałabyś akcją najlepszej przyjaciółce?

Magda: Oczywiście, taka szansa jest czymś niesamowitym. Taka metamorfoza odmienia nie tylko Twoje życie, ale także osób wokół Ciebie

Takim akcentem zakończymy rozmowę. Jeszcze raz Madziulku dziękujemy i życzymy udanej walki z niechcianymi kilogramami! :)