



Dominika

# Gwinit

Moja  
droga  
do nowego  
życia

# Gwint

Dominika •

Moja droga  
do nowego życia

Współpraca  
Katarzyna Mojowska



Projekt okładki: *Paweł Panczakiewicz/PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN*

Redaktor prowadzący: *Katarzyna Mojkowska*

Redakcja: *Maria Talar*

Redakcja techniczna: *Andrzej Sobkowski*

Skład wersji elektronicznej: *Robert Fritzowski*

Korekta: *Sławomira Gibka*

Na okładce zostało wykorzystane zdjęcie

© PAP/STACH LESZCZYŃSKI

© for the text by Dominika Gwit

© for this edition by MUZA SA, Warszawa 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiegokolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody posiadacza praw.

ISBN 978-83-287-0264-6

MUZA SA

Warszawa 2016

Wydanie I



# Spis treści

Wstęp

Żywnie to życie

Część I Moja otyłość

Od wcześniaka do dorodnego przedszkolaka

Apetyt na... życie!

Rozczarowanie za rozczarowaniem

Bilet do Warszawy

Dieta rzuca mi wyzwanie, a ja się nie poddam (przez jakiś czas)

Przepis na... sukces?

Część II Podróż po zdrowsze jutro

Dzień dobry, to ja i mój trzeci stopień otyłości

Ruszam na podbój świata

Czy można schudnąć... za bardzo?

Część III Wyprowadzenie z diety

Zapach chleba o poranku

Każdy koniec to nowy początek

Schudnięcie to wcale nie koniec diety!

Małe-wielkie przyjemności

Część IV Trening, motywacja, walka

Siłownia to mój drugi dom... ale nie od zawsze

Trening ciała – z potrzeby serca

Część V

Goń swoje marzenia – kto je spełni, jak nie Ty?

Między ciałem a umysłem

Zdjęcia

Wstęp



# Żywnienie to życie

Nigdy nie przypuszczałam, że napiszę jakąkolwiek książkę. Tym bardziej w wieku dwudziestu siedmiu lat. Zawsze uważałam, że książki powinni pisać ludzie, którzy mają coś naprawdę ważnego do powiedzenia. Chcą coś światu przekazać. Dlatego, gdy wydawnictwo MUZA zwróciło się do mnie z propozycją popelnienia tego „dzieła”, miałam poważne wątpliwości, czy to dobry pomysł. Po jakimś czasie zaczęłam się jednak zastanawiać. Przez ostatnie dwa lata zmieniałam całe swoje życie. Przeprowadziłam się, zaczęłam nową pracę, schudłam 50, a później znów przytyłam 25 kilogramów. O ile te pierwsze informacje mało kogo obchodzą, to okazało się, że pozostałe poruszyły nieco opinię publiczną. W efekcie od wielu miesięcy otrzymuję setki wiadomości od osób walczących ze zbędnymi kilogramami, oraz od tych, które niszczy otyłość. Wydało mi się, że skoro temat jest tak szeroko dyskutowany, a moja skrzynka odbiorcza pęka w szwach, chyba można uznać tę kwestię za ważną.

Listy, które otrzymuję, są bardzo różne i pochodzą od rozmaitych osób: młodszych, starszych, mężczyzn, kobiet, z wielkich miast i niewielkich wiosek... Za każdą z tych osób kryje się inna historia. Łączy je natomiast jeden cel – walka z otyłością, swoją lub bliskich. W tych wiadomościach często padają prośby o pomoc, wsparcie, motywację, a także przykładowy jadłospis czy plan treningowy.

Tych ostatnich próśb nie mogę jednak spełnić – nie dlatego, że nie chcę. Ale dobrze wiem, jak ważne jest, aby dieta była dobrana indywidualnie do każdej osoby pragnącej się odchudzać.

**Każdy organizm jest inny, dlatego też ustaleniem jadłospisu i zestawu ćwiczeń zawsze powinien się zająć profesjonalista, ktoś, kto ma wiedzę, doświadczenie i wykształcenie w zakresie żywienia.**

Tak więc prośby o jadłospis są dla mnie zawsze dużym kłopotem, ponieważ bardzo chciałabym pomóc, ale nie mogę. Żywnienie to życie. Nie mogę więc wziąć na siebie takiej odpowiedzialności. Wiem, że moja dieta dostosowana była konkretnie do mojego organizmu, ktoś inny więc mógłby zrobić sobie nią krzywdę. W ważnych dla nas sprawach, które wymagają wiele pracy, determinacji, zaangażowania i czasu, zazwyczaj odruchowo dążymy do tego, by uprościć sobie życie. Niestety, za taką



„drogę na skróty” możemy zapłacić wysoką cenę. Bardzo dobrze to wiem. Poza tym nie chodzi tu o samą dietę, ale o sposób żywienia, który powinniśmy zmienić się raz na zawsze. Trzeba uruchomić w sobie wszelkie pokłady silnej woli, której nie złamie wielki egzamin naszej wytrwałości – pierwszy głód na diecie odchudzającej. To do tego momentu zazwyczaj starcza zapału. Przetrwanie chrztu bojowego to ogromny krok na drodze do nowego życia – wielki powód do dumy! Musimy pamiętać, że dieta towarzyszy nam nie tylko fizycznie i psychicznie – w grę wchodzi także fizjologia. Organizm będzie domagał się powrotu do starego, „wygodnego” trybu życia, i tylko od nas zależy, czy z nim wygramy. A nagrodą jest nie tylko szczuplejsza sylwetka i mniejszy rozmiar spodni – jest nią przede wszystkim świetna forma, sprawność i zdrowie!

Prośby o porady dietetyczne zawsze wzbudzają we mnie spore emocje, dlatego proszę, wybac mi Drogi Czytelniku, że odeszłam od tematu. Wracając jednak do propozycji Wydawnictwa, po namyśle stwierdziłam, że taka książka mogłaby być odpowiedzią na wszystkie te wspomnienia, często wzruszające wiadomości, które otrzymuję. Wiem, że tylko otyły zrozumie otyłego i szalenie cenię sobie szczerą oraz zaufanie osób, które zdecydowały się opisać mi swoją historię i zwierzyć się z potężnego, często wstydliwego problemu, jakim są zbędne kilogramy.

## **To, co mogę Ci dać, to własna historia, która dla mnie jest dowodem na to, że nie warto się poddawać w żadnej sferze życia.**

Przede wszystkim jednak trzeba zrozumieć siebie. Dowiedzieć się, co tak naprawdę da nam szczęście. Dlatego jeśli masz ochotę, Drogi Czytelniku, poznać tę historię, zapraszam do lektury.

Być może pamiętasz mnie z *Przepisu na życie*, gdzie grałam Zośkę, „Grubą” – to przezwisko było nieprzypadkowe. Nie tylko moja bohaterka, ale i ja sama dobrze wiem, czym jest otyłość. Dobrze wiem, jak z bezsilności codziennie godzimy się z jej koszmarem. Ciało nas ogranicza, mamy problemy ze schyłaniem się, uda nas pieką od ocierania się o siebie, a spodnie często są przetarte, nie wspominając już o rajstopach. Spojrzenia przechodniów zawsze wydają się nam jednoznaczne, a sami już dawno przestaliśmy patrzeć na swoje odbicie.

Bardzo często odwracałam się od lustra. W pewnym momencie stało się ono moim wrogiem. Zwłaszcza po kąpieli. W ubraniu jeszcze jakoś dało się wytrzymać, ale otyłość obnażona była nie do zniesienia. Pamiętam, jak wielki wstyd czułam przed samą sobą. Tym bardziej, że kiedyś już udało mi się schudnąć!

Pamiętam ten sukces doskonale, bo była to wielka odmiana. Pulchna byłam przecież od dziecka, a z wiekiem stałam się po prostu gruba. Tyłam właściwie z roku na rok. Najbardziej przytyłam rok po maturze, gdy wyjechałam na studia. Owszem, między innymi dzięki zbędnym kilogramom zagrałam w *Galeriankach* i wszystko było w porządku, w pewnym momencie nadwaga była jednak naprawdę zbyt duża. Postanowiłam to zmienić! W styczniu 2009 roku, po swojej pierwszej roli w filmie, niesiona falą życiowego sukcesu udałam się do dietetyczki. W pół roku schudłam 25 kilogramów. Owszem, przez kilka miesięcy w swoim życiu byłam szczupła... Pani dietetyk zalecała treningi i rozpisała plan specjalnego „wyprowadzania z diety”, aby zapobiec efektowi jo-jo. Mnie się jednak wydawało, że jestem mądrzejsza. Zachłysnęłam się sukcesem i po pięciu latach ważyłam 104 kg – dokładnie 15 kg więcej niż wtedy, gdy poszłam do pani dietetyk. Zupełnie bez sensu.

Pierwszą reakcją była złość na samą siebie. Nie chciałam patrzeć na zdjęcia, na których jestem szczupła, było mi przykro i nie mogłam się pogodzić z takim stanem rzeczy. Teraz wiem, że nie było o co kruszyć kopii. Mogę powiedzieć, że w tamtym czasie umysł nie nadążył za ciałem – choć było szczupłe, to mnie zabrakło sił na zupełną zmianę myślenia. Cały czas uważałam, że tylko smukła sylwetka da mi szczęście. Dziś już wiem, co jest dla mnie dobre.

**Kluczem jest nie tylko rozsądne odżywianie i sport, ale przede wszystkim zrozumienie siebie i połączenie ciała z umysłem, dotarcie do wewnętrznej siły, która pozwoli w końcu wytrwać w postanowieniu – na co potrzeba różnorodnych prób.**

Nie można załamywać się po jakichkolwiek niepowodzeniach. To nie porażka, to lekcja! A największym sukcesem jest rozwój i wdrażanie zdobytej wiedzy w życie. Ja wiele z tej lekcji wyniosłam.

Mam do siebie duży dystans. Zawsze uważałam, że trzeba się dobrze czuć we własnym ciele. Denerwuje mnie kult chudości, to, że media niemal nakazują ludziom ładnie i szczupło wyglądać. Niech każdy będzie taki, jaki chce być! Zawsze to powtarzałam.

**Człowiek musi się dobrze czuć we własnym ciele!**

W końcu, gdy kilogramy powoli wracały, doszłam do wniosku, że tak widocznie musi być. Zawsze byłam pączkiem, nie będę już więc z tym walczyć. To wymaga ode mnie za dużo pracy! A nie było przecież tak źle. Dobrze się czułam, dostałam rolę w *Przepisie na życie*, studiowałam, pracowałam w Polskiej Agencji Prasowej. Wszystko było w porządku. Rozwijałam się zawodowo i właściwie całkowicie skupiałam na studiach oraz pracy. Przestałam zwracać uwagę na to, jak wyglądam. Do czasu...

W maju 2012 roku po długiej przerwie stanęłam na wadze. To był moment, w którym po prostu całkowicie przestałam panować nad sytuacją. Wiedziałam, że jest już źle. Ciało zaczęło mnie ograniczać i nie czułam się ze sobą komfortowo. I właśnie wtedy po raz pierwszy zobaczyłam na wadze trzy cyferki. Bardzo mnie to zabolowało. Uświadomiłam sobie, że całkowicie straciłam kontrolę nad swoją wagą, a dystans do siebie zmaleł. Dotarło do mnie, że od czasu, kiedy schudłam w 2009 roku, przytyłam z powrotem łącznie 40 kilogramów! Wiedziałam, że muszę coś z tym zrobić, że taka nadwaga zaczyna zagrażać zdrowiu. Nie miałam jednak na to siły. Było mi bardzo źle. Zwłaszcza że wiedziałam, jak bardzo martwią się o mnie rodzice. Zaczęło być mi wstyd przed nimi i przed sobą samą. Kolejne dwa lata były niezwykle ciężkie. Dosłownie i w przenośni.

## **Dobrze wiem, czym jest otyłość. Nie dotyczy ona tylko naszej fizyczności, oj nie. Skupia się przede wszystkim na psychice. Pożera nas od środka.**

Kiedy jesteśmy otyli, jedzenie staje się naszą największą przyjemnością, bo wiele innych rzeczy przestaje nas cieszyć. Jemy, a później jesteśmy na siebie źli. Jemy, bo często nie pozostaje nam już nic innego. Nie mieścimy się w ulubione ciuchy, spacerujemy z rodziną i przyjaciółmi stają się dla nas uciążliwe, ciągle mamy zadyszkę, a upalne dni są jak bardzo zły sen. Lato to trudna pora roku dla otyłych. Nie ma kurtek, za którymi można się schować, a wakacje nad morzem to niezbyt dobry pomysł. Plaża za bardzo obnaża. Poza tym – jest za gorąco, nie tylko z powodu pogody, ale i ubrań... Nawet nie jestem w stanie zliczyć dni, w których mimo upału chodziłam w długich spodniach i szerokich bluzkach z długim rękawem. Musiałam się zakryć. Sama przed sobą.

Być może ten wstęp okaże się dla wielu z Was, Drodzy Czytelnicy, zbyt obrazowy. Ale postanowiłam być szczerą. Nie wstydzę się o tym mówić. Dziś już nie. Jestem otyła i taka będę zawsze.

**Otyłość to choroba, o której trzeba mówić głośno. Można z nią wygrać tylko wtedy, gdy zmienimy myślenie o jedzeniu, aktywności fizycznej, swoim ciele, a przede wszystkim nauczymy się cieszyć życiem takim, jakie jest.**

Życie to nie tylko jedzenie. Istnieją też inne rzeczy, które dadzą nam wiele przyjemności. Musimy tylko chcieć je poznać i nauczyć się z nich cieszyć.

Trzeba mieć na to siłę i zdrowo podejść do tematu. Zrozumieć siebie. Nie popadać w obsesję. Cała Polska śledziła moje zmagania z otyłością. Schudłam, a później znów przytyłam. Wszyscy patrzyli na moje spadające, a później rosnące kilogramy. Szukałam złotego środka, szukałam siebie. Całe życie myślałam, że gdy będę chuda, będę szczęśliwsza. Okazało się inaczej. Otyłość zniszczyła mnie psychicznie, całkowicie. W końcu po długiej i ciężkiej walce zrozumiałam, co jest dla mnie ważne. Nauczyłam się żyć od nowa. Inaczej. Ze zdrowym ciałem i umysłem. Nie chuda i nie otyła. Z normalnym podejściem do jedzenia i świadomością, że najważniejsze jest to, by dobrze czuć się we własnym i przede wszystkim zdrowym ciele.

Chcąc podziękować za wszystkie listy i opowiedziane mi historie, przyjąłem propozycję wydawnictwa MUZA. Odpowiem na nie tą książką. Opiszę swoją historię. Jeżeli miałyby to pomóc choć jednej osobie na świecie, zrobię to, bo wiem, że warto!

Część I  
Moja otyłość



# Od wcześniaka do dorodnego przedszkolaka

Historia mojej otyłości sięga właściwie dnia moich narodzin. Dwudziestego drugiego czerwca 1988 roku moja mama trafiła na porodówkę pięć tygodni przed terminem. Miałam przyjść na świat 5 sierpnia, ewidentnie mi się jednak spieszyło. Notabene siedem lat później tego właśnie dnia, z kolei spóźniony o dwa tygodnie, urodził się mój młodszy brat Daniel. I to nas właśnie różni. Ja do dziś wszędzie się spieszę i wszystko robię szybko. Jem także, niestety. Wracając jednak do dnia narodzin. Było ze mną kiepsko. Miałam dwa punkty w skali APGAR, wylew podpajeczynówkowy, byłam sina i w pierwszych chwilach po porodzie miałam bardzo słaby oddech. Ale biło mi serce. Ważyłam nieco ponad dwa kilogramy. W tym schyłkowym okresie PRL kondycja służby zdrowia sprawiała, że dziecko urodzone w takim stanie miało małe szanse na przeżycie. Byłam pierwszym dzieckiem moich rodziców i chyba nie muszę nikomu opowiadać, co wtedy przeżywali. Mama była zrozpaczona. Trudno jest mi sobie wyobrazić jej cierpienie, tym bardziej że, gdy się urodziłam, miała dokładnie tyle lat, ile ja mam teraz.

Miesiąc leżałam w inkubatorze. Na szczęście jednak udało się mnie uratować. Przez pierwsze dni życia byłam karmiona przez kropłówkę. Po pewnym czasie zaczęłam przyjmować pokarm i lekarze byli zgodni co do tego, że tylko dzięki temu przeżyłam. Apetyt podobno zaczął mi bardzo dopisywać, gdy tylko po raz pierwszy poczułam smak jedzenia. Powolutku rosłam i rozwijałam się, choć na początku wolniej niż inne dzieci w moim wieku. Ale to normalne u wcześniaków.

**Wiele osób w mojej rodzinie ma tendencję do przybierania na wadze. To nie należy do rzadkości – pewnie wielu z Was słyszało, że w Waszej rodzinie „całe życie trzeba się pilnować”.**

Tak zawsze mówiła moja, świętej pamięci, babcia i tak też mówi moja mama. Żadna z nich nigdy jednak nie była otyła. Ja byłam. A właściwie cały czas jestem i będę już do końca życia. Mama mówi, że zaczęła mnie przekarmiać w związku z tym, jak duże kłopoty były ze mną w pierwszych miesiącach życia. Chciała pokazać światu, że żyję, że jestem zdrowa, i cieszyła się, że jem. Wcale się jej nie dziwię! Na jej miejscu też bym się cieszyła z tego, że dziecko chce jeść i ma apetyt! Dziś moja mama oczywiście

ciągle powtarza, że gdyby wówczas miała taką wiedzę, jaką ma teraz, postępowałyby inaczej i zwracałyby większą uwagę na to, ile i co jem. A w pewnym momencie zaczęłam jeść dużo więcej niż inne dzieci w moim wieku... Wówczas jednak nikomu nie przyszło do głowy, żeby odmawiać dziecku jedzenia. W naszej kulturze karmienie kojarzy się z okazywaniem miłości, a jej w mojej rodzinie nigdy nie brakowało.

Odkąd więc pamiętam, zawsze byłam pulchna. Już na zdjęciach i filmikach z moich pierwszych urodzin widać, jakie miałam słodkie „pucie”. Okrągła twarz to zawsze był mój znak rozpoznawczy. W przedszkolu byłam klopssem. Lubiłam jeść. Nigdy nie zostawiałam nic na talerzu, a wiele dzieci nie dojadało swoich porcji. Pamiętam, że nie potrafiłam tego zrozumieć. Jak można nie zjeść do końca takich naleśników? Oj tak... Smak naleśników z przedszkola pamiętam do dziś. Były polane taką pyszną, waniliową polewą. Zdolne mieliśmy kucharki w przedszkolu, nie ma co! Pamiętam też pyszny chleb z dżemem na śniadanie i kotlety mielone na obiad. Pychota! Te potrawy utkwiły mi w pamięci. Zwracałam uwagę na jedzenie właściwie od zawsze. Miałam apetyt!

Czasy przedszkola to także poznawanie smaków kuchni mojej babci. Pierogi, łazanki, naleśniki. Oj tak. Uwielbiałam wszystko, co mączne. Zawsze cieszyłam się na spotkania rodzinne, bo wiedziałam, że babcia upiechci coś pysznego. Przepadałam też za zupami. Mama mówi, że dzięki mnie nauczyła się je gotować, bo tak bardzo je lubiłam. I do dziś lubię! Tylko nie robię ich z czystego lenistwa... W ogóle marna ze mnie kucharka, właściwie żadna. Na szczęście jednak, żeby jeść zdrowo, nie trzeba wielkich umiejętności kulinarnych. Ale o tym później.

## **Zawsze byłam większa niż moi rówieśnicy, zwłaszcza w szkole podstawowej.**

W pewnym momencie zaczęłam bowiem szybko rosnąć. Nie dość, że byłam pulchna, to jeszcze najwyższa w klasie! Później na szczęście, a może i (ze względu na kilogramy) na nieszczęście, przestałam rosnąć i z najwyższej stałam się jedną z niższych w klasie. Mam bowiem 158 cm wzrostu. Właściwie nie jest źle, ale gdybym miała z pięć centymetrów więcej, to też bym się nie obraziła. Na szczęście nie przeżywałam jakiegóż wielkiej traumy z powodu tego, że byłam grubsza i wyższa od innych dzieci w klasie. W szkole podstawowej raczej nikt się ze mnie nie śmiał, a przynajmniej nie pamiętam wielu takich sytuacji; czasem się zdarzały, ale jakoś bardzo się tym nie przejmowałam. Bardziej dotknął mnie komentarz trenerki od karate, na które przez kilka miesięcy chodziłam w podstawówce. Pamiętam do dziś, jak w szatni śmiała się ze mnie, że rosnę wszerek, a nie wzwyż. Przykro mi się wtedy



zrobiło. Nawet bardzo.

Mimo wszystko jako dziecko wstydziałam się swojej wagi. Choć do pewnego momentu nie kojarzyłam dodatkowych kilogramów z tym, że lubię jeść. Pamiętam, jak w szkole podstawowej otworzyli sklepik. Biegałyśmy do niego z dziewczynami niemal na każdej przerwie. Chipsy, drożdżówki, słodkie napoje, cukierki. Raj! Dużo tego jadłam mimo obiadów, które rodzice wykupili mi w szkole. W ogóle jako dziecko uwielbiałam niezdrowe przekąski. Chipsy w szczególności. Mój tata przez wiele lat pracował w Niemczech i przywoził stamtąd dużo chipsów, soczków i czekolad. Często je podjadałam.

W podstawówce mama zapisała mnie na basen, na który chodziłam w każdy piątek. Zawsze lubiałam pływać.

**Pamiętam też te wieczory, kiedy wracałam z basenu. Najpierw dostawałam kolację, a później zakradałam się do spizarni, brałam dużą paczkę chipsów i zamykałam się w pokoju, pałaszując ze smakiem.**

W pewnym momencie zaczęłam mieć wyrzuty sumienia. Wiele takich „akcji” przeprowadzałam przecież w tajemnicy przed rodzicami. Mama i tata bowiem szybko zaczęli martwić się o moje zdrowie. Poszli ze mną nawet do dietetyka, ale oczywiście, przy moim wielkim apetycie mimo starań rodziców, z diety wyszło tyle, co nic.

Jako dziesięciolatka już dobrze wiedziałam, że dodatkowe kilogramy to wina objadania się. Ale nie umiałam się powstrzymać! Uwielbiałam jeść.

I tak mijaly moje dziecięce lata. Szkoła, koleżanki, wakacje z dziadkami i kuzynostwem oraz smakołyki. Uważam, że miałam naprawdę udane dzieciństwo. Pochodzę znad morza. Urodziłam się w Gdyni, a mój cudowny rodzinny dom znajduje się 15 km od tego małego, uroczego, a zarazem szalenie nowoczesnego miasta. Rodzice i dziadkowe zawsze bardzo dbali o to, byśmy razem z kuzynostwem (siostra mamy ma dwóch synów w moim wieku) mieli udane wakacje. Góry, Kaszuby. Co roku gdzieś jeździliśmy. Często wyprawialiśmy się też na plażę do Karwi, Dębek, Władysławowa, na Hel lub nad jezioro do Perlinka – miejscowości, w której siostra babci ma domek letniskowy. Zbieranie grzybów z dziadkiem i łowienie ryb z wujkiem... To były rozrywki! Uwielbiałam wakacje!

Mam naprawdę dużo cudownych wspomnień z dzieciństwa. Jednym z nich jest oczywiście smak usmażonych, wcześniej własnoręcznie złowionych okoni. Tak, tak... Miałam swoją wędkę. Nasi rodzice zakupili specjalne małe wędki dla każdego z nas.

Trzy szkraby i wujek na rybach... To musiał być przeuroczy widok! Pamiętam, że kiedyś w Łubianie – małej miejscowości na Kaszubach – wujek prawie złowił węgorza. W ostatniej chwili mu jednak uciekł. Szkoda, bo pewnie poznałabym smak tej ryby, a tak jakoś nigdy nie miałam okazji jej spróbować. Później, już jako nastolatka, a potem studentka, nie lubiłam ryb w ogóle. Zaczęłam je znów jeść dopiero teraz, dzięki diecie. Właściwie nie potrafię zrozumieć, dlaczego nie jadłam ryb przez tyle lat. To przecież samo zdrowie!

Wróćmy jednak do okresu dzieciństwa i smaków, które zeń pamiętam. Jednym z moich ulubionych miejsc, do których jeździliśmy latem z rodzicami i dziadkami, była Iława. Mamy tam rodzinę. Zawsze w sierpniu odbywa się rodzinna uroczystość i nie muszę chyba dodawać, że stoły wtedy się uginają. Teraz jeżdżę do Iławy bardzo rzadko. Jako dziecko bywałam tam jednak regularnie i z wypiekami na twarzy pałaszowałam rosół i kotlety, a także pyszne ciasta. Ciocia Stasia naprawdę świetnie gotuje. To miasto kojarzy mi się przede wszystkim z tym pysznym rosołem... Smaki i zapachy jedzenia z sierpniowych uroczystości w Iławie do końca życia pozostaną w mojej głowie. Najlepszym dowodem na to jest Boże Narodzenie w 2014 roku. Na gwiazdkę pojechaliśmy tam bowiem w odwiedziny do krewnych. Po wielu latach nieobecności weszłam do tego domu i... poczułam zapach rosołu cioci Stasi. Okazało się później, że rosołu nie było w świątecznym menu, ale dla mnie dom w Iławie już zawsze będzie pachniał tym daniem. Ot, taki sentyment.

## **Smaki z dzieciństwa to jedno z najfajniejszych wspomnień, ale chyba każdy z nas tak ma. Najwięcej z nich pochodzi oczywiście z kuchni babci i mamy.**

Cudowne pierogi ruskie mojej babci, łazanki, naleśniki, kotlety z indyka nadziewane szynką i serem, świąteczne uszka... Oj tak, babcia była moją mistrzynią! Zawsze bardziej lubiłam słony smak od słodkiego, ale tort makowy z bakaliami i kolorową masą mojej babci, który robiła nam zawsze na urodziny, to był majstersztyk! Był naprawdę bardzo słodki, ale tak mi smakował, że mogłam jeść go łyżkami! Teraz, od kiedy nie ma babci, wszyscy zajadają się pysznymi ciastami mojej mamy, która, nie powiem, odziedziczyła talent. Sernik z polewą karmelową, piernik, mazurek, orzechowiec. Mama umie upiec wszystko! Ale jako dziecko najbardziej lubiłam jej barszcz z kołdunami. Teraz już go nie robi, kiedyś jednak często gościł na naszym stole. Gdy nikt nie widział, zakradałam się do kuchni i wyjadałam z barszczu kołduny! Matko jedyna! Jak sobie to teraz przypominam, to się łapię za głowę! Jakim ja byłam obżartuchem!

Wśród dań świątecznych w wykonaniu mojej mamy ewidentnie królują pierogi na Boże Narodzenie oraz biała kiełbasa i jajka faszerowane na Wielkanoc. Oj tak. Zawsze się tym zajadałam. Oczywiście jedno i drugie święta nie mogą się obejść także bez kotletów de volaille. Pierś z kurczaka w panierce nadziewana serem lub masłem. Pychota! No i takie mam właśnie smaczne wspomnienia. Oczywiście większość z wymienionych wyżej potraw cały czas gości na naszych rodzinnych stołach. Mama lubi też jednak eksperymentować i często wzbogaca menu.

## **Wszystko pysznie i cudownie, jednak niestety, mijały lata mojego udanego dzieciństwa, a ja coraz bardziej tyłam.**

I to nie dlatego, że rodzice mnie przekarmiali, ale że sama podżerałam na potęgę w tajemnicy przed bliskimi. Często chowałam się w spiżarni, jedząc w ukryciu, lub biegłam szybko do kuchni, gdy nikogo w niej nie było. Mama kilka razy mnie nakryła i wtedy czułam straszny wstyd. Mina mojej mamy w tych momentach zawsze mnie przerażała. Wyrażała wielkie niezadowolenie, ale przede wszystkim zmartwienie. I to było dla mnie najgorsze, nie umiałam jednak inaczej...



# Apetyt na... życie!

Gimnazjum, podobnie jak podstawówka, stało pod znakiem podjadania. Niestety, miałam teraz też więcej okazji do obżarstwa, ponieważ moja nowa szkoła stała obok sklepu z pysznymi bułkami-pizzami. Nie wiem, ile ich zjadłam podczas trzyletniej edukacji. Ale na pewno ta liczba dziś doprowadziłaby mnie do zawału serca... Obok szkoły był także warzywniak, do którego zajrzałam kilka razy, gdy miałam nagły zryw na odchudzanie. Tak, tak. Gimnazjum to czas, w którym kilka razy postanawiałam, że wezmę się za siebie. Nic dziwnego. Byłam już po prostu gruba, a wśród dziewczyn w mojej klasie przeważały raczej szczupłe. Fajne ciuchy, modne fryzury, pierwsze kosmetyki, no i miłości... Wielokrotnie więc brałam się za odchudzanie. Diety ziemniaczana, słynna kopenhaska, warzywna. Latem jazda na rowerze, brzuszki. Chudłam czasem kilka, a czasem kilkanaście kilogramów, ale oczywiście zaraz tyłam z powrotem, często z nawiązką.

Nie rezygnowałam jednak z uciech, jakimi dla nastolatki są makijaż i nowe fryzury. Bo i dlaczego? To właśnie w gimnazjum skróciłam włosy i nawet zaczęłam je farbować, malowałam się, miałam sporo kosmetyków. Ale jeśli chodzi o ciuchy, to wiele rzeczy było na mnie za ciasnych i miałyśmy z mamą problem, żeby znaleźć coś fajnego w dużym rozmiarze. A jeżeli chodzi o pierwsze miłości, to cóż... Chłopcy raczej nie oglądali się za pulchnymi. Przynajmniej nie ci, z którymi ja miałam do czynienia.

W gimnazjum jednak pojawiła się w moim życiu miłość, której postanowiłam oddać się bez reszty. Był nią teatr i śpiew oraz sztuka, która łączy obie te wspaniałości, czyli musical. Choć nie miałam w rodzinie artystów i mieszkałam z dala od szkół teatralnych i wielkich scen, to nie poddawałam się. Chodziłam do klasy o profilu dziennikarsko-teatralnym, a od szóstej klasy szkoły podstawowej uczyłam się grać na pianinie w ognisku muzycznym. Sztuką i kulturą interesowałam się od zawsze. Brałam udział w zajęciach teatralnych oraz kółka filmowego, w licznych konkursach recytatorskich i poezji śpiewanej. Często na szczeblu międzyszkolnym, a także wojewódzkim. Bardzo się w to angażowałam. W drugiej klasie gimnazjum zaczęłam też uczyć się śpiewu u pani profesor Aleksandry Bieg-Piasecznej, pedagoga Akademii Muzycznej w Gdańsku. Uczęszczałam też na zajęcia do Teatru Muzycznego Junior przy Teatrze Muzycznym w Gdyni.

**Wtedy zaczęła się moja wielka przygoda z aktorstwem.**

## **Całkowicie się jej oddałam. Wszystko inne odeszło na dalszy plan – odchudzanie również. Choć wydawało się to snem nastolatki, to ja naprawdę postanowiłam, że będę aktorką. I zaczęłam spełniać swoje marzenia!**

Zajęcia w teatrze miałam w weekendy, siedziałam tam właściwie całą sobotę i niedzielę. Taniec, śpiew, warsztaty z dramatu, próby do spektakli dla dzieci i młodzieży, które wystawialiśmy na scenie Teatru Muzycznego. Kochałam to! W tygodniu, oprócz szkoły, zajęcia z dykcji, prywatne lekcje śpiewu, pianino i oczywiście dodatkowy angielski i matematyka, z której zawsze byłam kiepska, musiałam się więc podszkalać. Naprawdę dużo tego było. Zajęcia teatralne w szkole także często wymagały ode mnie zaangażowania. Braliśmy udział w konkursach, mieliśmy próby, dlatego właściwie na nic innego nie miałam czasu. Ale nie potrzebowałam go. Szkoła i teatr dawały mi całkowite szczęście! Żyłam tylko tym i oczywiście przez kilka lat, aż do końca liceum, jadłam w biegu... Na mieście kupowałam bułki, w przerwach między zajęciami szłam gdzieś na obiad. Do domu rodzinnego, 15 km od Gdyni, wracałam dopiero wieczorami, po całym dniu lekcji i zajęć. Wtedy też jadłam pyszności mamy, ponieważ siedziałam jeszcze kilka godzin, odrabiając lekcje i ucząc się do sprawdzianów. I tak właśnie, w tym moim nastoletnim szalonym życiu, kilogramy przybywały z prędkością światła...

## **Otoczona rodziną i przyjaciółmi, spełniając marzenia, nie zastanawiałam się często nad tym, jak wyglądam.**

Choć nie powiem, bywały momenty, w których było mi źle z powodu nadwagi. Miałam wtedy zrywy i się odchudzałam. Próby te trwały jednak zazwyczaj kilka dni, ewentualnie dwa tygodnie...

Pod koniec gimnazjum zawzięłam się na dłużej. To były wakacje i dieta kopenhaska. Oprócz tego rower i brzuszki. Schudłam chyba kilkanaście kilogramów... Pomijam już fakt, że podczas tych nieszczęsnych dwóch tygodni (bo tyle trwa ta straszna dieta), kilka razy prawie zasłabłam. Efekty jednak były. Wszyscy się zachwycali, a ja byłam z siebie dumna. Kupowałam mniejsze ubrania i po raz pierwszy w życiu poczułam się atrakcyjnie. Pamiętam, jak powiedziałam koleżance z klasy, że nigdy już nie pozwolę sobie na to, żeby kilogramy wróciły... Jasne. Za jakiś miesiąc wyglądałam tak samo jak wcześniej, a później było już tylko gorzej.

## **Jak widać, dieta nie musi mieć skutków długofalowych, a drastyczne metody odchudzania wzmagają chęć odreagowania ich większą porcją pizzy.**

Żeby zmienić ciało, trzeba zacząć od zmiany przekonań – dopiero wtedy będziemy mogli wytrwać w swoich postanowieniach!

Pod koniec gimnazjum w Mostach – miejscowości, z której pochodzę – stworzyliśmy zgraną paczkę ze znajomymi z podstawówki i kilkoma innymi osobami. Spędzaliśmy ze sobą całe wakacje przez następnych kilka lat. Okres od czerwca do września był przecież pełen wolnego czasu, bo wszystkie dodatkowe zajęcia, tak jak szkoła, kończyły się przed latem. W wakacje chodziłam tylko na śpiew. Uwielbiałam to. Śpiewałam w każdej wolnej chwili! W ogóle musical stał się wówczas całym moim światem. Na okrągło słuchałam utworów ze znanych musicali, uczyłam się je śpiewać, marzyłam o tym, aby kiedyś zagrać główną rolę na scenie Teatru Muzycznego wraz z zawodowymi aktorami. Można powiedzieć, że marzenie po części spełniłam, ponieważ, będąc już w liceum, dostałam główną rolę w musicalu *Szach i Papuga*, który zrobiliśmy wraz z ekipą z Juniora. Do tego naszego młodzieżowego spektaklu zaangażowano także kilku zawodowych aktorów z Muzycznego, dlatego też dzień premiery był jednym z najszcześniejszych dni w moim życiu. Wielka scena, widownia na kilkaset osób, piękna muzyka, choreografia, mikroporty, chór i ja w głównej roli (zagrałam tytułową Papugę – była to sceniczna wersja jednej z historii *Baśni z tysiąca i jednej nocy*).

Wróćmy jednak do paczki znajomych. Koniec gimnazjum i całe liceum to czas wspaniałych przyjaźni, zabaw i miłości. Mam cudowne wspomnienia z tamtego okresu. Znajomi z mojej miejscowości, przyjaciele z teatru, koledzy z klasy. Często się spotykaliśmy. Zawsze lubiłam otaczać się ludźmi. Imprezy w weekendy, wspólne sylwestry i prawie każdy dzień w wakacje – mnóstwo wrażeń i imprez na plaży. Latem jednak nadwaga przeszkadzała mi najbardziej. Powodem był wygląd i zainteresowanie chłopaków, a właściwie jego brak...

Moje przyjaciółki nosiły śliczne, dwuczęściowe stroje kąpielowe, krótkie spódniczki, zwiewne sukienki, pokazywały długie, szczupłe nogi, a chłopcy ciągle się za nimi oglądali. A ja? Cóż... Mimo że wszyscy mnie lubili i tworzyliśmy świetną ekipę, to czułam się trochę na doczepkę. Chłopcy, którzy mi się podobali, nigdy nie byli mną zainteresowani. Ani ci ze szkoły, ani z teatru, ani z miejscowości, w której mieszkałam. Zawsze uważałam, nie wiem czy słusznie, że powodem braku uwagi z ich strony jest moja nadwaga. Pamiętam, jak pewnego letniego wieczoru chłopcy pojawili się na motorynkach. Chcieli się popisać i powiedzieli, że nas podwoją. Nas,

dziewczyn, było cztery, a chłopaków na motorynkach trzech. No i przejażdżka się odbyła. Tylko że beze mnie. Zostałam sama na plaży, a oni pojechali. Niby jakoś tak po prostu wyszło... Ale dobrze wiedziałam, dlaczego zostałam sama. Fajniej jest przewieźć na motorze ładną, szczupłą dziewczynę niż wesołego „pączka”. Taki „pączek” świetny jest do kumpłowania, gdy jednak w grę wchodzi jakiegokolwiek relacje damsko-męskie, „pączek” stoi obok. Tak wtedy czułam i tak myślałam. Nie wiem czy słusznie, czy nie. Ale bardzo mnie to zabolowało. Pamiętam do dziś, jak czekając na ich powrót, siedziałam na kamieniach przy plaży i płakałam. To był moment, w którym chyba najbardziej odczułam, jak bardzo zbędne kilogramy wpływają na moje życie, a właściwie na jedną jego sferę – związaną z chłopakami i atrakcyjnością. W każdej innej sferze życia nie miały one przecież większego znaczenia. Byłam szczęśliwa, nawet bardzo. Spełniałam marzenia, rozwijałam się.

To jedno nastoletnie pragnienie zawsze jednak pozostawało niespełnione. Wydawało mi się, że nie mam chłopaka, bo nikt mnie nie chce.

Dziś wiem, że to wszystko było w mojej głowie. Kilka zawodów miłosnych sprawiło, że moja otyłość stała się wrogiem relacji damsko-męskich.

## **Dziś wiem, że nie chodziło o to, jak postrzegają mnie inni, tylko o to, jak sama siebie postrzegam.**

Nie czułam się atrakcyjna. Patrzyłam na szczupłe przyjaciółki, zazdrościłam im tego, że chodzą po plaży w bikini, są zgrabne i właściwie we wszystkim im ładnie. Ja nie wyglądałam dobrze w większości ciuchów, które miałam. Mimo że były modne, to jednak zawsze duże, a często też rozciągnięte. Sukienki i spódniczki na dłuższą metę się nie sprawdzały, bo uda mi się obcierały i strasznie piekły, zwłaszcza latem. Przede wszystkim chodziłam więc w spodniach. Te się oczywiście po jakimś czasie przecierały... Najchętniej zatem wybierałam dzinsy. Wiem, że nawet pulchna osoba może świetnie wyglądać w modnych ubraniach. Ja jednak nie umiałam nigdy dobrać nic naprawdę fajnego. A może umiałam, tylko po prostu nie czułam się dobrze ze sobą? Nadwaga przeszkadzała mi w tej jednej sferze życia – atrakcyjności. Myślę, że właśnie to było powodem braku uwagi ze strony chłopaków. Jak mieli się mną zainteresować, skoro ja sama bym się sobą na ich miejscu nie zainteresowała?

## **Psychika ma potężne znaczenie w otyłości. Wszystko siedzi w naszej głowie.**



Kilogramy też w niej siedzą. Fizyczność podąża za psychiką. Jeżeli nie zmienimy mentalnego postrzegania siebie, nasze ciało nigdy nie będzie się nam podobało. Niezależnie od tego, czy będziemy ważyć 50, czy 100 kilogramów.

Dziś rozumiem, że trochę wmówiłam sobie to, że nikt mnie nie chce przez otyłość. Najprawdopodobniej w wielu przypadkach tak było, wiem jednak, że gdybym inaczej postrzegała siebie, gdybym umiała znaleźć w sobie choć cień kobiecości, sprawy czasem mogłyby potoczyć inaczej.

Tymczasem imprezy ze znajomymi z Mostów i Rewy – sąsiedniej miejscowości – zawsze były udane. Bardzo często u kolegi, Damiana, odbywały się ogniska. Siedzieliśmy wtedy do rana i piekliśmy kielbaski. Dużo najtańszego białego chleba, najtańszej kielbasy, keczupu i musztardy... Oj tak. Lubiłam to. Cały czas, mimo że bywało mi bardzo źle z powodu wyglądu, uwielbiałam jeść! To była wielka przyjemność. Moje przyjaciółki przecież też jadły, wszyscy jedli. Tylko że to wyłącznie ja tyłam na potęgę... I nigdy nie potrafiłam zrozumieć, dlaczego tak jest. Dlaczego one są szczupłe, a ja nie.

Otyłość to choroba, która polega na tym, że metabolizm jest zwolniony i organizm nie spala tak jak zdrowego człowieka. Jest uznawana za jedną z chorób cywilizacyjnych, a Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że osiąga już rozmiary epidemii! Zbyt wiele kalorii w diecie, brak aktywności fizycznej, tempo życia, stres... Ogromną rolę pełnią też czynniki genetyczne, stąd „rodzinna” otyłość. Zwolniony metabolizm pobudzić można tylko odpowiednim treningiem i zbilansowaną dietą. Na pewno nie brakiem ruchu i miłością do jedzenia... Choć nie powiem, ja zawsze byłam aktywna i sprawna fizycznie. Ciało zaczęło mnie ograniczać dopiero w najwyższej fazie mojej otyłości, czyli wówczas, gdy na wadze pokazało się 100 kilogramów. W liceum ważyłam około 80 kg, co przy moim wzroście było sporą, ponad dwudziestokilogramową nadwagą. Nie umiałam jednak z nią walczyć, choć bardzo chciałam. Jadłam więc dużo i niezdrowo, bo sprawiało mi to przyjemność.

Oprócz ognisk u Damiana spotykaliśmy się często także u mnie w domu. Do codzienności należała bowiem „pizza u Dominiki”. Moja mama swego czasu kupiła sprytną maszynę – Thermomix, która umie zrobić właściwie wszystko. Zupy, soki, a także ciasto na pizzę. Zbieraliśmy się więc całą paczką u mnie, każdy coś przynosił, wrzucaliśmy do magicznej maszyny składniki, formowaliśmy gruby placek na blasze, a często na dwóch blachach, wrzucaliśmy na to wszystko, co mieliśmy – kielbasę, pieczarki, pomidory, szynkę i dużo żółtego sera, po czym wkładaliśmy do piekarnika. Po jakimś czasie wyjmowaliśmy nasze cudowne danie i zajadaliśmy się nim ze smakiem. Impreza się kończyła, goście szli do domu, a na blasze zostawała jeszcze pizza – wtedy ja, brudna od mąki, przejedzona już gospodyni, zjadałam oczywiście do końca pyszny pszenny, ociekający tłustym serem placek z toną keczupu. Matko jedyna!

Teraz, gdy o tym myślę, to aż ciarki mnie przechodzą. Ale tak było. Pamiętam, że „pizza u Dominiki” odbyła się kiedyś zaraz po tym, jak schudłam kilka kilogramów na jakiejś kilkudniowej dziwnej diecie, którą stosowałam. Najadłam się tej pizzy jak szalona i gdy stanęłam na wagę, tylko wzruszyłam ramionami, bo oczywiście już zdążyłam przytyć. Wiedziałam, że sama sobie z tym nie poradzę...

Liceum to także czas wielu dodatkowych zajęć i nadprogramowego jedzenia. Teatr, pianino, śpiew, przygotowania do matury i sklepik szkolny z pysznymi wypiekami!!! Każdego ranka obiecywałam sobie, że będę się odchudzać, po czym przegrywałam z drożdżówkami z dżemem i lukrem, które co rano, świeżutkie, piękne i słodziutkie, uśmiechały się do mnie z lady szkolnego sklepiku. Za każdym razem, gdy je kupowałam, mówiłam sobie, że od jutra koniec. I tak przez trzy lata... Po południu często jadłam batona i piłam przesłodzone cappuccino z automatu na szkolnym korytarzu. Totalna bomba kaloryczna. Podnosiła mi poziom cukru we krwi, na chwilę miałam więcej energii, która dawała mi siłę, by biec na zajęcia pozaszkolne. Jakże to było złudne! Taka cukrowa bomba przecież działa krótko i powoduje, że zaraz jesteśmy ospali i chcemy więcej słodyczy! Jakże to jest niezdrowe! Ale daje nam przyjemność... Często kupowałam też pączki i bułki z szynką lub parówki w cieście francuskim w cudownej piekarni-pączkarni w centrum Gdyni. Tam są naprawdę dobre wypieki, ale na Boga, nie w takich ilościach i nie po drożdżówkach i batonach! No ale cóż... Nikt tego nie widział, więc wyrzuty sumienia były mniejsze, a chwilowa przyjemność – zaliczona. I tak właśnie wyglądało moje obżarstwo w liceum. Oczywiście nie codziennie, ale wystarczająco często. Rodzice byli przerażeni moim tyciem. Często rozmawialiśmy o tym, ja się jednak tylko denerwowałam, było mi strasznie wstyd, więc zmieniałam szybko temat. Mama prosiła, bym się wzięła za siebie, jadła więcej warzyw, odchudzała się. Ja naprawdę chciałam! Ale nie miałam na to siły. Moje próby znów były kilkudniowe i nie przynosiły efektów. Poddałam się. Jadłam dużo, nieregularnie. Często miałam długie przerwy między jednym a drugim posiłkiem i wielki głód powodował, że zjadałam znacznie więcej niż powinnam. Podstawowy błąd. Dlatego tak ważne jest, aby zawsze mieć ze sobą drugie śniadanie i jeść je o odpowiedniej porze. Posiłek przygotowany przez nas – zdrowy, smaczny. Do liceum na początku zabierałam ze sobą kanapki i owoce, ale później bardzo polubiłam się ze sklepikiem szkolnym i właściwie całe kieszonkowe szło na jedzenie... Nawet jeśli miałam ze sobą jedzenie, to dokupowałam w sklepiku jakiś smakołyk. Raz szłam, towarzysząc koleżance, i też co nieco nabyłam, innym razem szłam sama, bo miałam na coś ochotę i kupowałam niezdrowe przekąski. Nie miałam silnej woli, przegrywałam sama ze sobą. Jedzenie sprawiało mi przyjemność i towarzyszyło mi wszędzie.

Z czasów liceum pamiętam też znaczącą rozmowę z jedną z moich koleżanek. Była bardzo szczupła i jadła niewiele. Kiedyś zapytałam, czemu nie idzie z nami coś

przekąsić, powiedziała, że nie jest głodna.

**Zapytałam, dlaczego właściwie tak mało je, a ona odparła: „Bo ja jem po to, żeby żyć, a nie żyję po to, żeby jeść”.**

Dało mi to dużo do myślenia, oj dużo. Zdałam sobie sprawę, że ja mam zupełnie na odwrót... I wiedziałam, że nie jest to dobre.

W życiu wielu ludzi otyłych nadchodzi moment, kiedy stają się uzależnieni od jedzenia. Tak bardzo lubią jeść i smakuje im właściwie wszystko, że całe życie zaczyna się kręcić wokół kolejnych posiłków. Cały czas chce się jeść. Gdy nie masz przy sobie żadnej przekąski, to czas na wyprawę do najbliższego źródła – sklepiku, automatu z batonikami i kawą. Podobnie jak z alkoholem czy paleniem – brak dostępu do tego, co uzależnia, wprowadza niepokój. Tu nie chodzi o uśmierzenie głodu.

**Moja koleżanka zaspokajała fizjologiczną potrzebę – zdrową potrzebę ciała. A u mnie chodziło o psychikę.**

Kiedyś po prostu lubiałam jeść i jakoś samo szło. Teraz już nauczyłam się to kontrolować.

Żeby nadszedł czas na zmiany i zrozumienie, co jest dobre, a co złe, trzeba zacząć od szczerego przyznania się przed samym sobą, że problem faktycznie istnieje. Nazwanie go sprawi, że o wiele trudniej będzie go znów zignorować. Słowo ma wielką siłę. Póki się o czymś nie mówi, to tego nie ma! Możemy się zmierzyć z problemem dopiero wtedy, kiedy zostanie on nazwany. Niektórzy dochodzą do tego wcześniej, inni później, ale pamiętaj: nikt nie zrobi tego za Ciebie!

**Zanim osiągniesz cel, czeka Cię długa droga, ale jest on wart tych wszystkich zmian.**

W ostatnim czasie moja instruktorka zaproponowała mi bardzo intensywne treningi – obwodowe, na wolnym ciężarze, które spalają kalorie nawet do 24 godzin po zakończeniu ćwiczeń. Czasem myślę, że po prostu nie dam rady, ale odganiam te wątpliwości jak natrętne muchy i biorę się do działania. Pękam z dumy, gdy kończę taki naprawdę ciężki trening. Jestem szczęśliwa, że dzięki własnej pracy mam tak świetną

kondycję, wydolność, samopoczucie. Żadna z piętrzących się po drodze przeszkód – zachcianki, zmęczenie, gorszy nastrój – mi tego nie odbierze. Wygrywam! Sama ze sobą.

Z podobną determinacją podeszłam do swojej edukacji. Czas przed maturą był dla mnie także okresem przygotowań do egzaminów do szkoły teatralnej. Wtedy byłam już przekonana, że chcę być aktorką i że będę zdawała do wszystkich czterech szkół – Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie i Wrocławiu, Akademii Teatralnej w Warszawie oraz Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, Telewizyjnej i Filmowej w Łodzi. W związku z tym robiłam wszystko, aby dobrze przygotować się do egzaminów. Pani profesor od śpiewu pomogła mi dostać się na prywatne zajęcia z prozy i wiersza do wspaniałej aktorki, świętej pamięci Joanny Bogackiej. Pierwszy raz poszłam na lekcję do jej domu w drugiej klasie liceum. Byłam bardzo przejęta, ponieważ miałam poznać naprawdę rewelacyjną aktorkę. Joanna Bogacka grała na wielu wspaniałych scenach w Polsce, pracowała z wielkimi reżyserami i aktorami, była wykładowcą. Wiedziałam, że jest to osoba, która doskonale wie, jak powinnam przygotować się do egzaminów.

Do tej pory w Teatrze Muzycznym i w szkole, a także na różnych konkursach, które wygrywałam, mówiono mi, że powinnam zdawać do szkoły teatralnej, że się nadaję. Z takim też przekonaniem udałam się na pierwsze zajęcia do pani Bogackiej. I wtedy po raz pierwszy dowiedziałam się, że mój rzekomy „talent” nie jest tym, czego wymagają na egzaminach. W aktorstwie najważniejsza jest prawda, „przepuszczanie” tekstów przez siebie, swoje uczucia, emocje. A ja się po prostu zagrywałam, byłam sztuczna, udawałam. Wydawało mi się, że rozumiem to, co mówię, było jednak inaczej. Pani Joanna powiedziała mi prawdę, wytłumaczyła. Próbowałam się otworzyć na teksty, wyrzucić emocje. Ale okazało się to bardzo trudne. Nie byłam naturalna. Aktorstwo to naprawdę ciężki kawałek chleba, to obnażanie siebie, ciągła praca nad sobą. Wtedy zupełnie tego nie rozumiałam, choć bardzo chciałam. Pani Joanna nie tylko rozmawiała ze mną o moim „talencie”, ale także zwróciła uwagę na moją tuszę... I oto po raz pierwszy tak naprawdę zrozumiałam, że to, jak wyglądam, ma wielkie znaczenie nie tylko w relacjach damsko-męskich, ale także w sprawach dotyczących mojej przyszłości i marzeń. Pani Joanna powiedziała, że osoby z nadwagą mają szansę dostać się do szkoły teatralnej, z tym że na roku może być jedna, ewentualnie dwie. Stwierdziła, że przyszłe aktorki powinny być szczupłe, plastyczne. Po pierwszych zajęciach byłam bardzo zadowolona. Wracałam do domu i płakałam. Cały mój świat legł w gruzach. Przekonanie o tym, że mam szansę zostać aktorką, a także o tym, że kilogramy nie mają tu znaczenia, zniknęło, wszystko się skończyło. Myślałam wtedy: „Może nawet to, że jestem gruba jakoś by przeszło, gdybym tylko była zdolna... A tu masz! Ani talentu, ani wyglądu”. Było mi źle, bardzo źle.

Należę jednak do osób, które walczą o swoje marzenia. Chcę się rozwijać, próbować nowych rzeczy, pracuję godzinami, żeby tylko osiągnąć swój cel. Krytyka działa na mnie raczej mobilizująco. Po jakimś czasie przemyślałam słowa pani Joanny i zaczęłam pracować nad tekstami. Ze wszystkich sił próbowałam wdrożyć w interpretację tekstów wszystkie uwagi, które dawała mi ta wspaniała aktorka.

## **Za jedno tylko nie umiałam się zabrać. Nie miałam siły na to, aby zacząć się odchudzać.**

Pamiętam, że z interpretacją tekstów bywało różnie. Raz lepiej, raz gorzej. Czasem wychodziłam z zajęć uśmiechnięta, bo coś się udało, bo było trochę lepiej. Pamiętam jednak zajęcia, które odbyły się po dość długiej przerwie. Weszłam do pokoju, w którym miałyśmy zajęcia, pani Joanna czekała na mnie i pierwszą rzeczą, którą powiedziała było: „Jezu, znowu przytyłaś”. Wstyd, wstyd, wstyd. Nic innego nie pamiętam z tamtych zajęć...



# Rozczarowanie za rozczarowaniem

Trzy ostatnie lata mojej edukacji w Gdyni zakończyły się zdaną maturą, dyplomem otrzymanym w ognisku muzycznym, sukcesami w Teatrze Muzycznym Junior, gdzie zagrałam w kilku spektaklach, oraz kolejnymi nadprogramowymi kilogramami... W czerwcu 2007 roku, zaraz po maturze, rozpoczęłam podróż po Polsce. Warszawa, Kraków, Wrocław i Łódź. Egzaminy wstępne do szkół teatralnych rozpoczęły się, a na liście kandydatów do każdej z uczelni widniało ponad tysiąc nazwisk... Stres, noclegi w hostelach, gubienie się w obcych miastach i nadzieja, że uda się spełnić marzenia. Egzaminy do szkoły teatralnej mają po trzy etapy. Sprawdzane są umiejętności kandydatów z zakresu tańca, śpiewu, poczucia rytmu, interpretacji tekstu, improwizacji, a także wiedzy o teatrze. Wchodzi się w grupach i pojedynczo. Na egzaminach ruchowych trzeba mieć na sobie obcisłe, dopasowane stroje sportowe. Uwypuklają one wszystkie krągłości... Naprawdę bardzo się starałam, robiłam wszystko, by wypaść jak najlepiej, by zastosować się do wszystkich uwag pani Joanny. W komisjach zasiadali wielcy polscy aktorzy i reżyserzy, wykładowcy, profesorowie. Krzysztof Globisz, Anna Polony, Wojciech Malajkat, Krzysztof Majchrzak, Cezary Morawski. No i nie udało się.

## **Nie przeszłam pierwszego etapu w żadnej ze szkół. Załamalam się, było mi naprawdę przykro.**

Wszystko, co mówiła pani Joanna, potwierdziło się. Nie mogłam jednak, nie chciałam zrezygnować z marzeń! Musiałam walczyć dalej! Taka już jestem. Podczas egzaminów w Krakowie ktoś dał mi ulotkę studium aktorskiego Lart w Krakowie. Jest to roczna szkoła pomaturalna przygotowująca do egzaminów do szkoły teatralnej.

Po powrocie z mojego egzaminowego tournée oznajmiłam rodzicom, że chcę jechać na rok do Krakowa, do Lartu. Powiedziałam, że jest to szkoła, która przygotowuje mnie do egzaminów, że cały rok będę miała zajęcia z aktorstwa, śpiewu i tańca. Przemysleliśmy z rodzicami sprawy finansowe, uzgodniliśmy co i jak i we wrześniu 2007 roku znalazłam się na drugim końcu Polski, gotowa do dalszej walki o marzenia!

Do Krakowa, ze wszystkimi tobołami, przywiózł mnie dziadek. Pamiętam, jak wychodził z mieszkania, w którym wynajęłam miejsce w pokoju. Było mi dziwnie. Strach i podniecenie mieszały mi w głowie.

## **Wzięłam głęboki oddech i pomyślałam, że teraz nadszedł mój czas.**

Jednak wiele było jeszcze przede mną. Wtedy chyba nawet nie zdawałam sobie sprawy z tego jak wiele... W kamienicy przy Beliny-Prażmowskiego szybko się zadomowiłam. Moja współlokatorka, Karolina, której tata wynalazł to mieszkanie, okazała się być świetną dziewczyną. Było nam bardzo miło. Przez cały wrzesień byłyśmy same w tym wielkim mieszkaniu. Stare kamienice mają to do siebie, że pomieszczenia są wysokie i duże, więc zanim od października wprowadziła się reszta dziewczyn do sąsiednich pokoi, ja miałam czas, żeby zaaklimatyzować się w nowym mieszkaniu i nowym nieznanym mieście.

Pierwszym zajęciom w studium aktorskim towarzyszyło podniecenie, ale i obawa, czy na pewno się sprawdzę, czy dam radę, no i czy uda mi się rozwinąć w tej szkole na tyle, aby za rok spełnić swoje największe marzenie i dostać się do szkoły teatralnej. Zanim podzielono nas na grupy, odbyło się publiczne przesłuchanie każdego z uczniów, studentów, słuchaczy – jak go zwał, tak go zwał. Pamiętam, że zaśpiewałam na tym przesłuchaniu *Ten cały jazz* z musicalu *Chicago* i bardzo się spodobałam publiczności, która tłumnie zgromadziła się na sali. Widzami byli moi nowi koledzy ze studium, a także absolwenci z poprzednich lat. Komisja składała się z wykładowców. O ile piosenka poszła mi dobrze, to interpretacja tekstów pozostawiała wiele do życzenia, o czym zresztą wiedziałam nauczona doświadczeniem... Bardzo się jednak starałam. Wtedy podzielono nas na grupy. Traf chciał, że trafiłam do dyrektora studium, zwanego Szeferem, Leszka Zdybała. W każdej z siedmiu grup było ponad 20 osób i okazało się, że jednak przyjęto za dużo osób. Powiedziano nam, że pierwszy miesiąc będzie sprawdzianem naszych umiejętności i z początkiem października kilkanaście, a może nawet kilkadziesiąt osób będzie musiało opuścić szkołę. Bardzo się bałam, dlatego już od pierwszych zajęć z całych sił przykładałam się do nauki. Zawsze umiałam wszystkie teksty, chętnie wychodziłam na scenę, aby pracować nad interpretacją, byłam na każdym zajęciach. To było dla mnie ważne. Tym bardziej że spośród prawie 200 osób, które przyjęto do Lartu, byłam jedną z trzech lub czterech, które miały sporą nadwagę.

Pierwszy dzień października okazał się jednak jednym z najgorszych w historii. Znalazłam się bowiem na tej nieszczęsnej liście osób, które miały opuścić Lart. Całe moje życie legło w gruzach. Nie rozumiałam dlaczego, przecież tak się starałam... Zapłakana, roztrzęsiona, załamana odebrałam papiery z sekretariatu i poszłam do domu. Tego dnia miało się odbyć spotkanie z wyrzuconymi osobami, ale nie poszłam na nie. Nie byłam w stanie. Szybko zaczęłam szukać uczelni w Krakowie, w której mogłabym jeszcze zacząć studia, żeby nie stracić roku. Złożyłam papiery na



kulturoznawstwo, zapłaciłam wpisowe. Miałam kilka godzin, żeby działać... Po południu spotkałam się z koleżankami z grupy, które przekonały mnie, że powinnam pójść do szkoły zapytać, dlaczego mnie wyrzucono. Tak się przecież starałam, Szeff mnie znał, widział, jak ważne są dla mnie te zajęcia. Poszłam więc. Spotkałam go na schodach, zaczęliśmy rozmawiać i niestety dowiedziałam się, że powodem wpisania mnie na czarną listę jest nadwaga... Nie wytrzymałam, popłakałam się, wybiegłam ze szkoły, a Leszek Zdybał wyszedł za mną, wiedział, że mój świat się skończył... Musiał to zauważyć, bo nie da się opisać rozpaczy, którą wtedy czułam. Nie przypuszczałam, że los może się jeszcze odwrócić. Nagle Szeff zatrzymał mnie i kazał wrócić z papierami do sekretariatu. Powiedział, że jakoś to przepchniemy. Dał mi szansę, zaufał mi. Obiecałam sobie i jemu, że go nie zawiodę, że będę pracować, jak najwięcej się da i że zrobię wszystko, żeby schudnąć. I tak zaczęła się jedna z najpiękniejszych przygód w moim życiu. Rok w Krakowie, który zmienił moje życie...

Zaraz po całym tym jednodniowym koszmarze zapisałam się na siłownię i na basen. I faktycznie przez kilka miesięcy wstawałam rano i przed zajęciami, kilka razy w tygodniu, ćwiczyłam i pływałam. Mój wysiłek niestety szedł na marne, ponieważ nie umiałam przy tym trzymać diety... Jadłam dużo. Poza tym chyba nie muszę nikomu mówić, jak wygląda studenckie życie, które właśnie wtedy zaczęłam. Imprez było wiele, spotkania towarzyskie zawsze pełne pysznych przekąsek, drinków, wina. To, co wyćwiczyłam na siłowni, wracało natychmiast, a do tego dochodziło codzienne menu, które zostawiało sporo do życzenia. Jadłam wszystko, na co miałam ochotę. Sama przecież już robiłam zakupy, więc moja półka w lodówce pełna była smakołyków. Przynajmniej wtedy mi to smakowało. Teraz raczej nie zjadłabym już tanich paprykarzy, wątpliwej jakości pasztetów w puszcze, zupy pomidorowej z koncentratu na kostce rosołowej z toną makaronu, zupki chińskiej czy paczki krokietów usmażonych na głębokim oleju... Tak właśnie wyglądało moje odżywianie się w Krakowie. Dramat. Oczywiście słodkości także miały w nim niebagatelny udział. Zawsze, gdy brała mnie na nie ochota. Bułki, pizze, zapiekanki na krakowskim Kazimierzu, cebularze i wiele, wiele innych „pyszności”.

Teraz nie dopuściłabym do takiej sytuacji, ale dziś nie wstydzę się już mówić o swojej walce. Mam odwagę powiedzieć: „taka jestem”, bo coraz lepiej znam samą siebie. Jeszcze rok temu nie byłabym skłonna dzielić się wieloma sprawami. Piszę o nich w tej książce, choć nadal nie jest to łatwe, bo nie dam rady odpowiedzieć na wszystkie listy, które dostaję, a można je już liczyć w tysiącach. Widząc, jak dla osób zmagających się z otyłością ważne są rozmowy i wsparcie, opowiadam teraz o wędrówce z Gdyni do Krakowa w pogoni za marzeniami... Może któraś z moich historii zainspiruje choćby jedną osobę, by zebrać się na odwagę i zrobić dla siebie to, co dla niej najważniejsze?

## **Moje motto brzmi: „Chciejmy czegoś od życia! Pracujmy na lepsze jutro!”.**

Do miejsca, w którym jestem, dotarłam dzięki ciężkiej pracy. Na własnej skórze przekonałam się, że w życiu nie ma nic za darmo. Jeden sukces jednak pociąga za sobą kolejny, o ile się ma oczy szeroko otwarte. To samoistna motywacja! Jeśli komuś pomoże moja opowieść, to będę miała poczucie, że było warto ją spisać.

W ciągu roku w Krakowie może i nie przytyłam dramatycznie, ale kilogramów było więcej. Od całkowitej masakry uratowała mnie chyba tylko ta siłownia z basenem, chociaż po kilku miesiącach zarzuciłam ćwiczenia. Straciłam motywację.

Kraków to nie tylko zajęcia w Larcie, które kochałam całym sercem, ale też wspianałe znajomości i przyjaźnie. W grupie miałam kilka naprawdę cudownych osób, z którymi często gdzieś wychodziłam. Wszyscy dzieliliśmy to samo marzenie – chcieliśmy się dostać do szkoły teatralnej. Każdy z nas pochodził z innego miasta, byliśmy skazani sami na siebie, z dala od domu. Stworzyliśmy taką małą rodzinę. To był wspianały czas. Wspieraliśmy się nawzajem. Ja byłam w jeszcze lepszej sytuacji, ponieważ w mieszkaniu miałam pięć cudownych dziewczyn. Kamienica przy ul. Beliny-Prażmowskiego zostanie w mojej pamięci chyba do końca życia. Miałyśmy trzy wielkie pokoje. W każdym po dwie dziewczyny. Ja mieszkałam z Karoliną. Na przeciwko nas Kinga i Weronika, która tak jak ja pochodzi z Gdyni, a nasze mamy kiedyś razem pracowały. Znałyśmy się wcześniej i Wercia była moją bratnią duszą w nowym mieście, zwłaszcza na początku, kiedy musiałam się tam odnaleźć. Za ścianą, w trzecim pokoju, mieszkały dwie szalone dziewczyny z Zamościa – Asia i Marta, która dziś jest jedną z najbliższych mi osób. Znamy się już siedem lat i przyjaźnimy, a od pięciu lat mieszkamy razem w Warszawie. Kraków nauczył mnie nie tylko samodzielnego życia, ale także dał mi Siostrę. Dziś z Martą wiemy o sobie wszystko. Wspieramy się, jesteśmy ze sobą w każdej najgorszej i najlepszej chwili. Wiele już razem przeszłyśmy i myślę, że można nazwać to prawdziwą Przyjaźnią, tak, taką przez duże „P”. W ogóle przez ostatnie lata poznałam istotę prawdziwej przyjaźni. Kiedyś na jednym z portali internetowych przeczytałam takie zdanie: „Szanuj swoich Przyjaciół, bo jest to rodzina, którą wybrałaś sobie sam”. O, jakże prawdziwe są te słowa. Zwłaszcza w Warszawie przekonałam się, czym jest prawdziwa Przyjaźń. Dziś mam grupę cudownych ludzi koło siebie i wiem, że moje życie bez nich byłoby jałowe...

Wróćmy jednak do Krakowa. Rok w Larcie mijał powoli, ale intensywnie. Miałam wiele zajęć ze śpiewu, tańca, dykcji, wymowy, interpretacji tekstu, scen. Na zajęciach z Szeferem siedzieliśmy nawet do czwartej rano. Totalny kosmos. Uwielbiałam to! Działaliśmy, pracowaliśmy, chcieliśmy jak najwięcej się nauczyć. Większość z nas

zapisła się także do impresariatu aktorskiego w Krakowie, skąd wiele osób trafiło do produkcji paradokumentalnych stacji TVN: „W11” oraz „Detektywi”. Oczywiście ja także się tam zapisałam i kilka razy zagrałam w paradokumentach.

Powoli zbliżały się egzaminy do szkoły teatralnej. Na początku marca 2008 roku miałam już wybrany na nie prawie cały repertuar. Nadchodził także czas ostatecznych przesłuchań w Larcie, które miały na celu podsumowanie naszej rocznej pracy. Wtedy też, podczas jednej z naszych nocnych prób, stało się coś niesamowitego. Coś, co zmieniło moje życie.

Pani Bogacka zawsze mi powtarzała, że jestem zablokowana, sztuczna, że nie przepuszczam tekstów przez siebie, aktorstwo zaś jest przede wszystkim naszymi prawdziwymi emocjami. Leszek Zdybał mówił nam z kolei, że jeżeli ktoś jest zablokowany i sztuczny, a większość z nas taka była, to gdy uda mu się otworzyć na słowa, które wypowiada, a później pracować na tych uczuciach, będzie to chwila. Jeden moment, w którym wszystko puści i prawdziwe emocje wezmą górę. I wtedy właśnie, tej nocy na początku marca 2008 roku, stało się ze mną coś takiego. Mówiłam tekst w jednej ze scen, w której grałam zgwałconą, poranioną psychicznie dziewczynę. Nie pamiętam już dokładnie, czyj to był tekst, wiem jednak, że szalenie emocjonalny. I stało się. Nagle całkowicie się odblokowałam. Mówiłam i płakałam, byłam całkowicie owładnięta emocjami mojej bohaterki. Pamiętam tylko, że Szef zaczął krzyczeć, że dobrze, że mam utrzymać tę emocję. Krzyczał tak głośno, że jedna z koleżanek spadła prawie z krzesła, tak się przestraszyła... Kiedy skończyłam, Szef zszedł z widowni i mnie uściskał. Powiedział, że właśnie o to mu chodziło, że było świetnie. Tej nocy nie mogłam zasnąć... Czułam, że warto było pracować, a moje marzenia zaczynają się właśnie spełniać!



# Bilet do Warszawy

Od tamtej pory było już tylko lepiej, zaczęłam rozumieć, czym jest praca na emocjach, jak wielkiego skupienia wymaga. Lepiej mi szło nie tylko na zajęciach ze scen z Szefem, ale także na monologach, na piosence. Zaczęłam rozumieć i czuć, czym jest prawdziwe aktorstwo. Dwa tygodnie później nagle zadzwonił telefon. Odezwali się z impresariatu aktorskiego. Myślałam, że znów chodzi o statystowanie w „W11”. Jednak nie. Tym razem było to coś zupełnie innego...

## **Odebrałam telefon i w słuchawce usłyszałam, że jestem zaproszona na casting do filmu fabularnego. Przesłuchanie ma się odbyć jutro w Warszawie...**

Zdębiałam. Ale jak to jutro, jak to w Warszawie? Ja mam zajęcia w szkole i to w Krakowie! Stało na tym, że mogę przyjechać pojutrze i koniecznie mam się stawić, ponieważ reżyser obsady poszukuje właśnie takiej pulchnej dziewczyny jak ja... Szczegółów nie poznałam. Dowiedziałam się tylko, że film ma być o nastolatkach. Nawet scenariusza nie dostałam. Pani z impresariatu powiedziała, że nie muszę niczego przygotowywać na ten casting, tylko po prostu przyjechać. Zdziwiłam się, ale oczywiście wszystko dogadałam i zaraz po zakończonej rozmowie poleciałam na dworzec po bilet do Warszawy!

Całą wyprawę na to przesłuchanie pamiętam z najdrobniejszymi szczegółami, ale o tym, jak skrupulatnie śledziłam cały rozkład jazdy autobusów w Warszawie, może jednak nie będę pisać... W każdym razie w środę (pamiętam dokładnie dzień tygodnia), w połowie marca 2008 roku po raz pierwszy w życiu znalazłam się w Wytwórni Filmów Dokumentalnych i Fabularnych w Warszawie. Byłam bardzo zestresowana, ale podniecenie brało górę nad lękiem. Weszłam na ten casting i okazało się, że jednak miałam się nauczyć tekstu, a pani z impresariatu aktorskiego coś się pomieszało. Byłam przerażona. I co teraz? Moja szansa przepadła? Okazało się, że nie. Casting przeprowadzały dwie osoby: młoda, niewiele starsza ode mnie dziewczyna, która mało mówiła, oraz reżyser obsady, Marek Palka. To on prowadził przesłuchanie. Najpierw musiałam przeczytać fragment scenariusza, a później improwizować. Kazał mi zagrać wkurzoną na maksa, agresywną nastolatkę, która spotyka na korytarzu w szkole dziewczynę, która odbiła jej chłopaka. Tą dziewczyną ma być siedząca w pierwszym rzędzie młoda kobieta, która razem z Markiem przesłuchiwała aktorów.

No więc ja, patrząc jej prosto w oczy, zaczęłam grać... Chyba nigdy nikogo w życiu tak nie zbluzgałam! Po chwili okazało się, że była to reżyserka – Kasia Rosłaniec.

Po castingu Marek wziął mój numer telefonu i powiedział, że chodzi o film o nastolatkach, które spędzają czas wolny w galeriach handlowych, i że jest to debiut fabularny Kasi Rosłaniec. Kazał czekać na kontakt. Podniecona i podekscytowana do granic możliwości, jeszcze tego samego dnia wróciłam do Krakowa. Oczywiście znów nie mogłam zasnąć...

Casting odbywał się w środę, a telefon zadzwonił w sobotę. Dostałam rolę w tym filmie! Jedną z tytułowych bohaterek miała być pulchna, a swoją improwizacją przekonałam Kasię i Marka i dostałam tę rolę! Jezu! Nie umiem opisać swojego szczęścia. To, co wtedy czułam, było wręcz niewyobrażalne! Oczywiście świętowałam tego dnia z dziewczynami z mieszkania. Z tych emocji nie pamiętam telefonu do rodziców. Ale zapewne byli tak samo szczęśliwi jak ja. To był naprawdę wielki dzień.

Rodzice pełnią ważną rolę w moim życiu. Wiem, jak wiele zawdzięczam ich wsparciu i staram się im to okazywać na każdym kroku. Ciężko pracowali, by móc mnie wspierać w dążeniu do spełniania marzeń. To oni zaszczepili we mnie chęć do życia i zapal do ciężkiej pracy. Wiem, że warto w życiu ryzykować – nic się na tym nie straci, można tylko zyskać. Teraz, kiedy mogę zabrać mamę na zakupy i z nią zaszaleć, sprawia mi to ogromną przyjemność. W ten sposób okazuję jej, jak doceniam wszystko, co mi dała. Wiem, że rodzice przeżywają moje wzloty, upadki i osiągnięcia tak samo jak ja, dlatego staram się zawsze być z nimi w kontakcie.

Minęło kilka dni, pierwsze emocje opadły i znów pojechałam do Warszawy. Tym razem był to casting do kolejnych głównych ról. Miałam w nim uczestniczyć, żeby Kasia i Marek zobaczyli, czy pasujemy do siebie z dziewczynami. Dużo emocji i szczęścia. Dowiedziałam się też, że zdjęcia mają rozpocząć się pod koniec czerwca, a ja mam być w Warszawie tydzień wcześniej, na próbach i przymiarkach. I tu pojawił się problem... Termin pokrywał się z egzaminami do szkół teatralnych! I co teraz? Mam nie podchodzić do nich w tym roku? Jak to? To niemożliwe! Muszę! Przecież to moje marzenie! Stawałam na głowie, żeby poprzekładać w dziekanatach terminy egzaminów tak, abym jeszcze przed zdjęciami albo w dni wolne od zdjęć mogła na nie pojechać. Niestety, nie udało się wszystkiego dopasować i w 2008 roku zdawałam tylko do szkół w Krakowie i Łodzi. Bardzo się stresowałam, miałam przecież o połowę mniejsze szanse, ponieważ dwie szkoły odpadły w przedbiegach... To była trudna decyzja, ale rola w filmie była dla mnie naprawdę ważna, nie mogłam z niej zrezygnować. W Łodzi nie przeszłam pierwszego etapu, w Krakowie jednak sytuacja wyglądała zupełnie inaczej. Mimo tego, że byłam gruba, zdałam egzamin w PWST! Niestety, znów znalazłam się na pechowej liście, chyba najgorszej w życiu. Mianowicie na liście osób, które zdały egzamin, ale nie dostały się z braku miejsc! Na

rok przyjęto kilkanaście osób, a egzamin zdało dwa razy tyle. Pisałam odwołanie, miałam nadzieję, że jeszcze zwolnią się miejsca... Ale nic to nie dało. Nie zostałam studentką szkoły teatralnej, a było tak blisko...

Od załamania ratował mnie fakt, że gram w filmie fabularnym! Więc nie jest ze mną tak źle! Po egzaminach skupiłam się na zdjęciach i cieszyłam tym, co jest. Mieszkałam w wynajętej na czas powstawania filmu kawalerce na Dolnym Mokotowie, do której przyjechały do mnie najpierw Karolina z Krakowa, a później Marta. Mieszkałam tam ponad miesiąc i miło wspominałam ten czas. Bardzo dużo wtedy jadłam...

## **Folgowałam sobie z tego szczęścia. To właśnie w tych chwilach najłatwiej jest się zapomnieć – wtedy, kiedy jesteśmy pod wpływem silnych emocji, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych.**

Zapominamy wtedy o codzienności i tym, co najważniejsze, by zanurzyć się w swoich uczuciach. Przeżywamy na całego! Pamiętam jakiś wieczór, kiedy siedziałam przed telewizorem, oglądałam *Oficerów* na DVD i zajadałam się lodami i batonami. Chipsów też było dużo. Codziennie gotowałam sobie makarony, kupowałam szybkie do zrobienia dania. Nawet w te dni, w których miałam zdjęcia i jadłam obiad na planie, wieczorami obżerałam się na potęgę... Tak, to był czas totalnej rozpusty... i byłam wtedy naprawdę szczęśliwa. Zagrałam w filmie fabularnym; zobaczyłam, jak wygląda praca na planie; poznałam świetnych filmowców i wspaniałych aktorów. W *Galeriankach* grali z nami między innymi Iza Kuna i Artur Barciś. Poznanie ich było dla mnie naprawdę wielkim przeżyciem.

Moje szczęście skończyło się jednak, gdy pod koniec lipca, po zdjęciach, wróciłam do rodzinnego domu. Rodzice bardzo się cieszyli z mojego powrotu, gratulowali, byli ze mnie dumni, ale jednak coś było nie tak... Do moich drzwi zapukała rzeczywistość – mama załamała się moim wyglądem. W czasie ostatnich kilku miesięcy mocno przytyłam. Spory udział miały w tym niezliczone ilości lodów, batonów i kilogramy makaronu, które jadłam wieczorami w kawalerce przy Dolnej w Warszawie. Zmartwiona z mojego powodu mama to najgorsze, co może mi się przytrafić. Wstydziłam się bardzo. Rodzice martwili się o moje zdrowie, a ja złościłam się sama na siebie za tycie. Chociaż, nie ukrywam, w pewnym momencie było mi to już naprawdę obojętne. Myślę, że przyzwolenie na jedzenie wszystkiego w każdej ilości i o każdej porze dałam sobie właśnie dlatego, że dostałam rolę w *Galeriankach*. Zaczęło mi się wydawać, że skoro mogę grać, będąc gruba, to nie będę sobie żałować.

No i nie żałowałam sobie. Z objadaniem kryłam się przed rodzicami, a od października byłam już na stałe w Warszawie, ponieważ zaczęłam studia dziennikarskie. A tam nikt mnie nie kontrolował...

Dlaczego dziennikarstwo? Ta decyzja może się wydać niecodzienna, biorąc pod uwagę mój zapal do edukacji teatralnej. Mając już debiut ekranowy za pasem, postanowiłam nie stawiać wszystkiego na jedną kartę, zaś dziennikarstwo i media pasjonują mnie na równi.

## **Czemu miałabym uznać, że nie można mieć wszystkiego? Może i nie można, ale najpierw trzeba spróbować!**

Warszawa to jedno z najpiękniejszych miast na świecie. Moje miejsce. Kocham ją. Ale nie jest łatwo się w niej odnaleźć. Warszawa jest wymagająca, szybka, intensywna. Aby poznać jej uroki, trzeba się z nią zgrać. To miasto wypluwa wszystkich, którzy nie umieją się do niego dostosować, zwłaszcza tych przyjezdnych... Dlatego na początku naprawdę było mi ciężko. Wynajęłam pokój na Dolnym Mokotowie w mieszkaniu przy ulicy Idzikowskiego, na granicy Czerniakowa i Sadyby. Rozpoczęłam zaoczne studia w Wyższej Szkole Dziennikarskiej im. Melchiora Wańkowicza i zatrudniłam się w Empiku w Galerii Mokotów. Musiałam zarabiać, aby pomóc rodzicom w utrzymaniu mnie w stolicy. Trzeba było opłacić życie, studia i mieszkanie. Przez pierwszych kilka miesięcy codziennie stałam „na kasie”, sprzedając książki, płyty i filmy, a w co drugi weekend siedziałam na zajęciach w szkole. Na początku w ogóle nie mogłam się odnaleźć w nowym życiu. Wykłady, mimo że były ciekawe, w ogóle mnie nie cieszyły; co chwilę gubiłam się w Warszawie, a praca mnie stresowała, bo było to moje pierwsze poważne codzienne zajęcie.

## **Pierwsze miesiące w Warszawie stały się prawdziwą szkołą życia, wiem jednak, że bez niej nie byłabym tu, gdzie teraz jestem.**

Mogłam też liczyć na wsparcie przyjaciół. Przetrwac pomogła mi Marysia, z którą mieszkalam przy Idzikowskiego. Jej ciocia wynajęła nam mieszkanie. Trzy pokoje i salon. W jednym ja, obok mnie Filip, a za kolejną ścianą Marysia. Cudowni ludzie. Bardzo się cieszę, że spotkałam ich na swojej drodze. Marysia jest cudowną i ciepłą osobą. Codziennie mogłam się jej wygadać. Bardzo mnie wspierała.



Niestety – jeżeli chodzi o jedzenie w Warszawie, to nie było wcale lepiej niż wcześniej. Wpychałam w siebie wszystko. Najwięcej złego, niestety, zrobiłam sobie, pracując w Empiku – w czasie przerwy wybiegałam do KFC albo McDonald'sa i kupowałam dużo niezdrowego jedzenia. Pochłaniałam szybko, żeby się zapchać, i wracałam do pracy. Ten „obiad” jadłam czasem dopiero sześć lub osiem godzin po śniadaniu.

## **Przerwy między posiłkami były na tyle duże, że kiedy już jadłam, musiałam się porządnie najeść. To jeden z podstawowych błędów!**

Wieczorami, gdy przychodziłam z pracy, też oczywiście jadłam. Zazwyczaj kanapki z toną masła, sera, salami i majonezu. Straszne. W dni wolne kupowałam frytki i wielkie udko kurczaka, po czym zjadałam tę ogromną porcję ze smakiem. Pamiętam te dania. Przytyłam wtedy kolejnych kilka kilogramów. Gdy pojechałam do domu na Boże Narodzenie, rodzice znów byli przygnębieni. Od jakiegoś czasu widzieli mnie raz na kilka miesięcy i z łatwością dostrzegali kolejne fałdki... Wtedy, w grudniu 2008 roku, odbyłam z mamą poważną rozmowę. Chciała mnie przytulić, a ja nie dałam się dotknąć, ponieważ było mi wstyd za to, jak wyglądam. Miałam z tym problem, bo wiedziałam, że mama się martwi. Wtedy nastąpił pierwszy przełom. Porozmawiałyśmy szczerze o mojej otyłości. O tym, że przecież wszyscy będą mnie zawsze akceptować taką, jaka jestem, ale moje zdrowie wkrótce zacznie szwankować. Mama powiedziała, że jak schudnę, to na pewno sama ze sobą lepiej się pocuję. Po tej rozmowie podjęłam ważną decyzję. Pierwszą poważną związaną z odchudzaniem. Wiedziałam, że wyglądam już źle. Na wagę nie wchodziłam od dawna, a ubrania były ciasne. W pociągu do Warszawy postanowiłam, że zwrócę się o pomoc do dietetyka. Po niezliczonych próbach odchudzania wiedziałam już, że sama sobie nie poradzę. Kilka dni później, w styczniu 2009 roku, przeszledziłam internet i umówiłam się na pierwszą wizytę u dietetyczki w jednej z prywatnych poradni w Warszawie.



# Dieta rzuca mi wyzwanie, a ja się nie poddam (przez jakiś czas)

Na pierwsze spotkanie z dietetyczką poszłam podniecona, ale i zestresowana. Kłębiły mi się w głowie typowe pytania: Jak to będzie? Czy mi się uda? Czy będę chodziła głodna? Czy będzie trudno? Tak wiele wątpliwości... Weszłam do gabinetu i powitała mnie wysoka, szczupła i uśmiechnięta Halszka Gędek – cudowna dietetyczka. Bardzo profesjonalna. Wyczuła, że jestem podenerwowana, dlatego też wszystko dokładnie tłumaczyła. Uspokoiliłam się, bo wiedziałam, że będę miała w niej wsparcie.

**Mimo pozytywnych emocji i zapału, trzeba się liczyć z tym, że pierwsza wizyta może nie należeć do najprzyjemniejszych, ponieważ zawsze podczas niej odbywają się dokładne pomiary...**

Musiałam wejść na wagę!!! Jezus Maria! Ale się stresowałam! Wiedziałam, że ważę dużo, ale nie miałam pojęcia, ile dokładnie... Nie miałam wagi w Warszawie, zresztą wcale nie chciałam jej mieć. Najpierw pani Halszka zmierzyła mi poziom tkanki tłuszczowej na specjalnym urządzeniu, a później weszłam na wagę. No i wyszło sztyło z worka – 89 kilogramów. „Tak mało brakuje do setki” – pomyślałam przerażona. Pani dietetyk mnie uspokoiła, zapewniła, że sobie poradzimy, że dieta będzie smaczna i że z powodzeniem schudnę, jeśli będę trzymała się zasad. To ważne, żeby reguły wprowadzane przez dietetyka były klarowne i uporządkowane. Porozmawiałyśmy o tym, jak będzie wyglądać moja dieta. Odpowiedziałam na wiele pytań związanych ze zdrowiem, ale także tych dotyczących moich upodobań kulinarnych i dotychczasowych nawyków żywieniowych. Kilka dni później otrzymałam specjalnie dla mnie skomponowaną dietę. I tak, w styczniu 2009 roku, rozpoczęła się moja pierwsza wielka bitwa z otyłością. Oczywiście po pierwszej wizycie polecałam kupić wagę... Trzeba było zacząć się kontrolować!

**Jedną z najważniejszych zasad zdrowego żywienia oraz diety odchudzającej, poza posiadaniem w domu wagi, jest zapas odpowiednich artykułów spożywczych.**

W domu zawsze muszą być zdrowe produkty, żeby nie mieć wymówki i nie zastępować dietetycznych dań tymi niezdrowymi i kalorycznymi. Dobrze pamiętam moje pierwsze zakupy dietetyczne. Wzięłam do marketu wielki plecak i z długą listą w ręku buszowałam między półkami. Ale się wtedy nadźwigałam! Dobrze to pamiętam! Jednak zapas był zrobiony. Można było zaczynać! Byłam bardzo podekscytowana. Tym bardziej że nigdy nie gotowałam. Bałam się trochę, że nie podołam, jednak dietetyczne dania okazały się bardzo proste w przygotowaniu.

Moja dieta była zbilansowanym połączeniem białek, węglowodanów i tłuszczów. Dużo warzyw, owoców, pełnoziarniste pieczywo, kasze, płatki, otręby, chudy ser, jogurty naturalne, kefiry, suszone owoce, ryby, drób. Dziś bym powiedziała – żyć, nie umierać! Dieta-raj dla podniebienia! Wtedy musiałam się jednak długo przyzwyczajać.

## **Początkowo moje upodobanie do ociekających tłustym sosem makaronów, dań w pięć minut oraz gotowych krokietów i pierogów nie pozwalało się cieszyć zdrowym menu.**

Podniecenie jednak wzięło górę nad strachem i zaczęłam swoją przygodę z dietą. Do odważnych świat należy!

Dania przygotowywałam po pracy i rygorystycznie przestrzegałam stałych pór posiłków.

## **Regularność jedzenia to podstawa. Wcześniej tego nie wiedziałam i jadłam, kiedy tylko chciałam i mogłam.**

Podczas diety ograniczyłam nie tylko ilości, ale także dodatki, między innymi sól. Dania przyprawiałam przede wszystkim ziołami. Sól znajdowała się ewentualnie w produktach typu chleb czy chuda wędlina. Dosalać nie mogłam. Długo się przyzwyczajałam, ale byłam wytrwała, i w końcu zaczęło mi smakować to, co jadłam. Warzywa z kaszą i kurczakiem, ryba z warzywami, owoce, soki warzywne, pełnoziarniste pieczywo, ser biały chudy, jogurty naturalne, suszone owoce. Na każdy dzień miałam inny zestaw. Żeby się nie pomylić i pamiętać o zasadach, wszystkie wydrukowałam, powiesiłam na lodówce i karnie się do nich stosowałam.

Bywało różnie. Czasem byłam bardzo głodna, a czasem dawałam radę bez większych przeszkód. Wiadomo – zależało od dnia. Na szczęście pani Halszka

pozwoliła mi w przypadku głodu zjeść jakieś warzywo, wolałam jednak nie szaleć z częstymi przekąskami. Nie kupiłam jednak wagi kuchennej i dziś wiem, że był to błąd. Miałam rozpisane gramatury oraz informację, ile to mniej więcej jest na oko, czyli na przykład: „50 g suchej kaszy gryczanej to pół woreczka” albo „do obiadu 20 sztuk pełnoziarnistego makaronu penne”. Ale jak na oko dobrać odpowiednie gramatury piersi z kurczaka? No, źle robiłam, że nie korzystałam z wagi. Nie tylko jeżeli chodzi o dietę, ale o przyzwyczajenie. Dziś wiem, że taki sprzęt jest niezbędny. Teraz potrafię odmierzyć węglowodany, mięso, ryby. To pozwala mi przejąć kontrolę. Często „jemy oczami” i nakładamy sobie większe porcje, niż potrzeba. A gdy się dokładnie zważy, to przynajmniej wiemy, że nie zjedliśmy za dużo. Jeżeli chcę, żeby jedzenia było optycznie więcej, bo mam w danym dniu wilczy apetyt, to dokładam sobie warzyw. Zdrowe, niskokaloryczne i sycące. Dziś uwielbiam warzywa!!! Nie umiem bez nich żyć, kiedyś jednak prawie w ogóle nie miałam ich w jadłospisie. Pojawiły się dopiero w diecie ułożonej przez panią Halszkę. Smakowały mi, ale nie pałałam do nich jakąś wielką miłością. Trzeba było, to jadłam.

Na tej diecie byłam dokładnie pół roku. Na wizyty kontrolne chodziłam dwa razy w miesiącu. Za każdym razem były jakieś spadki masy ciała, poza może dwoma z naszych spotkań.

## **W połowie miałam kryzys i dokładałam sobie więcej jedzenia oraz kalorycznych dodatków. Wtedy pani dietetyk poprosiła, żebym co tydzień pisała do niej mejl z raportami.**

Informowałam ją o aktualnej wadze i moim samopoczuciu. Pomogło. Pamiętam, że jak lwica walczyłam z głodem wieczorami tuż przed snem. Wcześniej zawsze lubiłam się najeść na wieczór, a tu guzik. Nic z tego. Ale chudłam i to mnie cieszyło. Koledzy w Empiku zaczęli zauważać zmianę, a do sklepów z ciuchami chodziłam z wielką przyjemnością. Ostatecznie po pół roku schudłam 25 kg i kupowałam ubrania w rozmiarze 38!!! Moja najniższa wówczas waga to 64 kilogramy. Czułam się bardzo atrakcyjna i seksowna! W końcu! Zaczęłam kupować krótkie spódniczki i obcisłe bluzki. Schudłam akurat na lato. Wakacje 2009 roku były naprawdę piękne. Pierwszy raz założyłam bikini na plażę!! To było coś! Mój wielki triumf! Jak się później okazało, była to tylko wygrana bitwa, ale jeszcze nie wojna.

Półroczna przygoda z dietą z prawdziwego zdarzenia wiele mnie nauczyła. Dowiedziałam się, na czym polega zdrowy styl życia, że regularność posiłków to

podstawa, jak ważne jest odpowiednie zbilansowanie białek, węglowodanów i tłuszczów, że zamiast batona można wybrać owoc lub warzywo.

## **Okazało się jednak, że nie byłam wówczas na tyle dojrzała, by na zawsze wprowadzić te zasady w życie.**

Schudłam 25 kg, przyszło lato, imprezy, wyjazdy. Znowu zachłysnęłam się sukcesem. Pamiętam, że z pakietu dziesięciu wizyt u pani dietetyk, które wykupiłam, ostatniej już nie wykorzystałam. Pani Halszka wysłała mi na mejla dietę wyprowadzającą, czyli jadłospis, w którym stopniowo zwiększa się kaloryczność posiłków. Ten czas w diecie jest bardzo potrzebny, aby zapobiec efektowi jo-jo. Wtedy nawet nie otworzyłam tego pliku... Wydawało mi się, że złapałam Pana Boga za nogi i już zawsze będę szczupła. Sałatki, produkty z napisem „light”, chuda wędlina, serek naturalny zamiast masła i będzie dobrze. I było. Przez kilka tygodni, później waga zaczęła rosnać... Porcje były wielkie, regularność posiłków całkiem się zaburzyła i zanim się obejrzałam, znowu jadłam dużo, niezdrowo i kalorycznie. Do tego dochodziły imprezy, wino, drinki (które mają niemiłosiernie dużo pustych kalorii) i oczywiście całkowity brak aktywności fizycznej. Prawdziwy dramat. Zaczęłam tyć i miałam spory problem. Nie umiałam pogodzić się z tym, że sama zabieram sobie szczęście, o które walczyłam, ale nie miałam też siły, żeby wrócić do diety, a do pani Halszki bałam się odezwać. Było mi wstyd przed samą sobą, a co dopiero przed nią?!

## **Więc po kilku miesiącach, kiedy przybyło mi kilkanaście kilogramów, uznałam, że już trudno, tak widocznie musi być. Byłam, jestem i będę pulchna.**

Zapominając, że temat powraca jak bumerang i kiedyś na pewno mnie dogoni, całkowicie sobie odpuściłam. Tym bardziej że moje życie weszło teraz na zupełnie inne tory. Skupiłam się na pracy, ponieważ spełniało się właśnie moje kolejne wielkie marzenie! Na początku kwietnia 2010 roku rozpoczęłam praktykę studencką w Polskiej Agencji Prasowej!!! Niewyobrażalne szczęście!

Po kilku miesiącach studia dziennikarskie bardzo mnie wciągnęły. Zapisałam się na specjalizację prasową i pisałam nawet więcej tekstów, niż było trzeba. Uwielbiałam to. Na drugim roku opiekun naszej specjalizacji, redaktor Jerzy Korejwo, zabrał nas do PAP-u, aby pokazać pracę dziennikarzy agencyjnych. Weszłam do budynku przy ul. Brackiej i nie chciałam z niego wyjść. Całkowicie oczarował mnie świat

prawdziwego dziennikarstwa. Dziennikarstwa z misją, które polega na tym, że dowiadujesz się czegoś pierwszy i informujesz o tym świat. Przekazywanie społeczeństwu sprawdzonych, rzetelnych informacji – to było coś! Po rozmowie z redaktorem Korejwo złożyłam do PAP-u życiorys i list motywacyjny z prośbą o przyjęcie mnie na praktykę studencką. Każdy z nas musiał odbyć sześć tygodni takiego stażu, aby w ogóle ukończyć studia, a praktyka w Polskiej Agencji Prasowej należała do naprawdę prestiżowych. Czemu więc miałabym nie spróbować?

## **Dla mnie „chciałabym, ale boję się” nie istnieje. Co można stracić? Nic, mogę tylko zyskać.**

I reguła ponownie się potwierdziła, bo zostałam przyjęta na staż. Tylko że dieta znów musiała poczekać...

Zajęcia, na których redaktor Korejwo zabrał nas do PAP-u, odbyły się jakoś w listopadzie 2009 roku, a mój wniosek został pozytywnie rozpatrzony pod koniec marca 2010 roku. Zaraz po Świątach Wielkanocnych, w pierwszych dniach kwietnia, usiadłam więc za biurkiem w redakcji lifestylowej – PAP Life, która należała do wielkiego działu Cywilizacji, czyli Kultury i Nauki. To był cudowny dzień. Spełniało się moje wielkie marzenie. Świat dziennikarstwa stał przede mną otworem. Już pierwszego dnia powiedziałam kierownicze tego działu, że chcę pracować w PAP-ie na stałe. Zapytałam, co mam zrobić, żeby w ogóle była taka szansa. Spojrzała się na mnie ze zdziwieniem, ale doradziła, żebym się starała i wykazywała zaangażowaniem, a później się zobaczy. Pierwsza wielka próba czekała mnie już za kilka dni. Nie muszę chyba przypominać, co stało się 10 kwietnia 2010 roku. W tę okropną sobotę byłam akurat na zjeździe na uczelni. Nie wzywano mnie do redakcji, bo jako praktykantka pracująca zaledwie od kilku dni, niewiele mogłam pomóc, jednak już w poniedziałek czekała mnie wielka próba. Każde ręce do pracy były potrzebne. Dziewięćdziesiąt sześć ofiar, wspomnienia, opinie, komentarze, poruszenie całego świata. Byłam świadkiem historii. Wszyscy byliśmy. Ja jednak, jako stażystka w agencji prasowej, znalazłam się w samym centrum informacji. Doskonale pamiętam te emocje, myśli, smutek pomieszany z ekscytacją. Jednym z moich zadań było przeprowadzenie telefonicznego wywiadu z Olgierdem Łukaszewiczem. Przyjaźnił się on bowiem z Januszem Zakrzeńskim, który zginął w katastrofie smoleńskiej. Po jakimś czasie takie wywiady stały się dla mnie czymś normalnym, ale wtedy bardzo się stresowałam. Ręce mi drżały, gdy wybierałam numer pana Olgierda. Taki wielki artysta, taka tragedia, centrum informacji, a w środku ja – studentka drugiego roku dziennikarstwa, od tygodnia na praktykach... Ale udało się. Pan Olgierd to nie tylko wielki artysta, ale

także wspomniały człowiek. Udzielił mi cudownego wywiadu. Pięknie wspominał przyjaciela. Tekst z wypowiedziami pana Olgierda był moim pierwszym materiałem, który ukazał się w serwisie krajowym Polskiej Agencji Prasowej. Byłam z siebie dumna. Dałam radę!

W obliczu tych wydarzeń – rozpoczęcia praktyk i związanego z tym podniecenia – dieta była ostatnią rzeczą, o której myślałam. Skupiałam się tylko na tym, żeby jak najbardziej się wykazać. Zrobić wszystko, by dostać pracę w PAP-ie. Jadłam, co chciałam i kiedy chciałam. W ogóle nie myślałam nad tym, co jem. A nawet sprawiałam sobie spore przyjemności w postaci słodkości i kanapek z kawiarni za rogiem. Po sześciu tygodniach, w których dzień po dniu intensywnie pracowałam i robiłam wszystko, żeby pokazać się od najlepszej strony, nadeszła chwila, w której skończyła się praktyka, a ja odbyłam z szefową rozmowę w sprawie zatrudnienia. Okazało się, że było jedno wolne miejsce, a moja praca i zaangażowanie spodobały się przełożonym. Otrzymałam więc propozycję pozostania w redakcji i w połowie maja 2010 roku zostałam oficjalnie dziennikarką Polskiej Agencji Prasowej! Było to tak samo wielkie szczęście jak w dniu, w którym dowiedziałam się, że dostałam rolę w *Galeriankach*. Coś niesamowitego.

Kilka kolejnych miesięcy to czas wielkiego podniecenia i euforii związanej z pracą. Owszem, zdawałam sobie sprawę z tego, że tyję. Podjadałam, robiłam sobie słodkie przyjemności i często oddawałam się kulinarnej rozpuście z przyjaciółkami, z którymi mieszkałam. W 2010 roku z mieszkania przy Idzikowskiego wyprowadzili się Marysia i Filip, a ich miejsca zajęły Marta, z którą mieszkałam w Krakowie i z którą przyjaźnię się do dziś, oraz Karina, koleżanka z grupy w Larcie. Bardzo się zżyłyśmy i często urządzałyśmy babskie wieczory pełne dobrego, acz niezdrowego jedzenia. Znów zaczęłam dużo jeść. Kilka razy miałam dietetyczne zrywy, ponieważ widziałam, że naprawdę dużo już przytyłam. Wracałam do menu ułożonego przez panią Halszkę. Przynosiłam do pracy pudełka z warzywami, ale niestety, dyscyplinę udawało mi się utrzymać przez kilka dni albo tydzień. Do kolejnego weekendu i spotkania ze znajomymi. Nie radziłam sobie, aż w końcu przestałam próbować. Pogodziłam się z tym, że jestem pulchna, machnęłam na to ręką i cieszyłam się pracą, studiami oraz gronem przyjaciół i znajomych, które stale się powiększało. Zawsze miałam dystans do siebie, a ten czas sprawił, że nabrałam go także do swojego wyglądu. W tym momencie już nie zależało mi na tym, żeby być szczupłą. Teraz skupiałam się na pracy i spełnianiu innych marzeń.





## Przepis na... sukces?

Dopełnieniem mojego luźnego podejścia do wyglądu była kolejna cudowna wiadomość, którą dostałam. Mianowicie wczesną jesienią 2010 roku zadzwoniła do mnie pani z Agencji Aktorskiej Skene, do której zapisałam się, gdy przyjechałam do Warszawy. Powiedziała, że zostałam zaproszona na casting do serialu telewizji TVN. Poprosiła, żebym wysłała jej aktualne zdjęcia i za kilka dni pojawiła się na przesłuchaniu. Totalne szaleństwo i stres. Nauczyłam się fragmentu scenariusza, który mi przesłano, i z uśmiechem na ustach pojechałam na casting. Postać miała ksywkę „Gruba” i była nastolatką. Okazało się, że tego dnia przesłuchują kandydatki tylko do tej roli. Do dziś się śmieję, że nigdy później nie widziałam tylu pulchnych dziewczyn naraz. Na korytarzu aż roiło się od nastolatek z nadwagą. Ja też już miałam sporo nadprogramowych kilogramów, więc „sami swoi” – pomyślałam. Weszłam na przesłuchanie i okazało się, że reżyserka castingu mnie zna, ponieważ oglądała *Galerianki* i bardzo jej się ten film podobał. Miałam ogromne szczęście, że debiut Kasi Rosłaniec okazał się naprawdę udany. Otrzymała za swój film wiele ważnych nagród, a krytycy w większości byli zgodni – ocenili jej obraz jako jeden z najlepszych debiutów ostatnich lat. Cieszę się, że swoją przygodę z prawdziwym kinem rozpoczęłam od tak ważnego filmu. Dzięki temu na przesłuchaniu do *Przepisu na życie*, na którym właśnie się znajdowałam, byłam bardziej pewna siebie. Reżyserka castingu komplementowała moją rolę w filmie Kasi i poprosiła o odegranie nauczonej sceny oraz o „wizytówkę”, czyli przedstawienie się do kamery. Zrobiłam to, o co prosiła, porozmawiałyśmy chwilę, odegrałam jeszcze inną scenę i casting się zakończył. Pomyślałam, że skoro przesłuchanie było tak miłe i udane, może coś z tego wyniknie. Kilka dni później otrzymałam telefon z zaproszeniem na drugi etap castingu. Byłam wtedy chora, oczywiście jednak się stawiłam. Miałam gorączkę, bałam się, że może mi ona przeszkodzić w odgrywaniu zadawanych mi scen, ale dawałam z siebie wszystko. Wychodząc, pomyślałam, że może zadzwonią, może się uda. Przez kolejne tygodnie telefon milczał i, szczerze mówiąc, zwątpiłam w to, że mogę dostać rolę. Nawet już o tym zapomniałam. W tym czasie byłam jeszcze na innych castingach i nawet otrzymałam propozycję poprowadzenia programu dla dzieci w jednej z tematycznych stacji. Byłam już gotowa ją przyjąć, kiedy nagle, ni stąd, ni zowąd, zadzwonił mój telefon. „Pani Dominiko, tu Iza ze Skene. Przepraszam, że nie odzywałam się tak długo, ale decyzje w produkcji cały czas zapadały. Wszystko było ostatecznie dopinane. Tak więc, pani Dominiko, dostała pani tę rolę. To jest drugoplanowa postać w najnowszym serialu stacji TVN *Przepis na życie*”. O mój Boże!!! Ta wiadomość zastała mnie

w redakcji przy biurku. Zaraz miało się zacząć jakieś szkolenie, a tu taka nowina! Oczywiście nic ze szkolenia nie wyniosłam, ponieważ myślami byłam zupełnie gdzie indziej. Jeszcze tego samego dnia, tuż po pracy, pojechałam do agencji aktorskiej, żeby wszystko ustalić, poznać szczegóły. I co teraz? Przecież ja pracuję i to na cały etat! PAP i serial były dla mnie tak samo ważne. Przez całą drogę na spotkanie z agentkami aktorskimi myślałam, jak pogodzę te dwa etaty. No i jeszcze studia! Cały czas byłam przecież studentką dziennikarstwa. Zaocznie, ale jednak co drugi weekend po 12 godzin siedziałam na uczelni. No nic, pomyślałam, jakoś to będzie.

Dziewczyny w agencji mnie uspokoiły, powiedziały, że wszystko da się ogarnąć. I miały rację. Jeśli się chce spełniać marzenia, nie można zbyt łatwo panikować! Okazało się, że drugoplanowa rola w takim serialu to około pięć–sześć dni zdjęciowych w miesiącu. Brałam więc urlop na pojedyncze dni i dawałam radę. Dużo zdjęć miałam też w weekendy, na szczęście te, w które nie było zjazdów. Więc działałam. Praca, serial i studia. Ani chwili wytchnienia. Ale nie przejmowałam się tym. Spełniałam marzenia! Byłam w samym środku kulturalnego i rozrywkowego świata. W PAP-ie wywiady z największymi polskimi artystami (zajmowałam się bowiem filmem, muzyką i telewizją), a w serialu praca z wielkimi gwiazdami, takimi jak Dorota Kolak, Piotr Adamczyk, Maja Ostaszewska, Edyta Olszówka, Borys Szyk, Magda Kumorek, Iwona Bielska, Sławomir Orzechowski i Jan Englert. Byłam wniebowzięta!!!

Miejsce, w którym wówczas się znalazłam w życiu, było najpiękniejszym miejscem na Ziemi. Miałam cudownych przyjaciół, pracę, którą kochałam, wspaniały serial, w którym grałam, i studia, które mi się podobały. Czegóż chcieć więcej? Nie musiałam się martwić dietą, ponieważ producenci wymagali ode mnie tego, żebym była pulchna – więc już jadłam, co chciałam. Dużo, często i niezdrowo. W weekendy, wieczorami po zdjęciach lub po zajęciach na uczelni zawsze spotykałam się z przyjaciółmi. Chodziliśmy na imprezy, które często kończyły się jedzeniem fast-foodów, a gdy miałyśmy gości, to na stole zawsze lądowała tona makaronu z pesto i serem albo wielka zamówiona pizza. Jadłam wszystko z apetytem, popijałam winem, które na takich spotkaniach zawsze się pojawiała, i naprawdę miałam już gdzieś dietę.

**Ostateczne przyzwolenie na przyjemności dałam sobie, gdy serial wszedł na antenę i okazało się, że bardzo podoba się widzom, a moja postać zyskała sympatię.**

Oj, tak. Kilka następnych lat to naprawdę jedna wielka kulinarna rozpusta. Przestałam jeść śniadania w domu. Szłam do pracy, kupowałam kawę z dużą ilością

mleka i wielką kanapkę w bufecie na parterze. Takie śniadanie zjadałam ze smakiem. Kanapki zawsze brałam z pasztetem albo z pastą jajeczną. Uwielbiałam te buły!!! Wielkie, z dodatkiem majonezu. Owszem, były tam i warzywa, ale niestety mało w porównaniu do niezdrowych dodatków. Po południu, jakieś sześć godzin później, gdy zgłodniałam, szłam na wielki obiad do tego samego bufetu, a zaraz potem do sklepu po coś słodkiego. Wieczorami, po powrocie do domu oczywiście również zjadałam obfity posiłek. Najczęściej sporą liczbę kanapek z salami i serem, które uwielbiałam. Opychałam się też kabanosami z kurczaka, tortillami lub makaronem z pesto i serem. I tak właśnie wyglądał mój codzienny jadłospis. Rozpusty dopełniały imprezy kulturalne i show-biznesowe, na które z racji pracy w PAP-ie często uczęszczałam. Premiery filmów, książek, sztuk teatralnych, konferencje prasowe, wernisaże, gale rozdania nagród czy po prostu duże imprezy z gwiazdami. Catering na tych wydarzeniach szalenie cieszył moje podniebienie. Zjadałam tam niezliczoną ilość kanapeczek, ciasteczek, różnego rodzaju makaronów, mięs i przystawek. Najbardziej smakowały mi małe tortille z warzywami, kurczakiem i najczęściej z jakimś serkiem, które często są w menu takich imprez, i potrafiłam ich zjeść naprawdę dużo.

## **Ogromna ilość smakołyków i poczucie przyzwolenia na folgowanie sobie... Tak właśnie zaczęła się moja praca nad trzecim stopniem otyłości...**

Tyłam na potęgę. Szaleństwo to trwało aż do maja 2012 roku. Wtedy na majówkę przyjechała moja mama i całkowicie załamała się moim wyglądem. Zaczęła mi tłumaczyć, że ona wszystko rozumie, że serial, że szalone życie, ale muszę spojrzeć prawdzie w oczy. To już zaczyna być niebezpieczne dla mojego zdrowia. Zapytała, ile ważę. Nie znałam odpowiedzi. Od dawna byłam z wagą na bakier. Nawet nie pamiętałam, kiedy ostatni raz na niej stałam. Wiedziałam tylko, że gdy zaczynałam zdjęcia do *Przepisu na życie*, ważyłam jakieś 75 a może 78 kilogramów. Ale to było w 2010 roku! A ile w tę pamiętną majówkę – nie miałam pojęcia. Doskonale jednak czułam, że jest źle i to bardzo źle.

**Ciało zaczęło mnie ograniczać, zaczęły się problemy ze schylaniem, wiązaniem butów, uda niemiłosiernie ocierały o siebie i właściwie wszędzie chodziłam w spodniach; na wyjścia wieczorne zakładałam**

## **sukienki, ale już po kilku godzinach rajstopy się przecierały...**

Nie byłam już tak sprawna jak wcześniej, kręgosłup bolał mnie, gdy kładłam się do łóżka, a kolana coraz częściej dawały o sobie znać. Kondycji nie miałam w ogóle, szybko się męczyłam, zaś od lustra odwracałam się już dawno, żeby nie patrzeć na wielki brzuch pełen rozstępów, wielkie udziska i potężne ręce. Za każdym razem, gdy wychodziłam spod prysznicza, unikałam swojego odbicia w lustrze, zakładając piżamę. Nie mogłam, nie chciałam na siebie patrzeć. Wiedziałam, że jest to koszt mojego szalonego, pracowitego i pełnego wieczornych rozrywek życia, ale nie umiałam tego zmienić.

## **„Nie mam czasu na dietę i siłownię”. Taką znalazłam sobie wymówkę. Za dużo pracy.**

Zabawne, że dwa lata później, mając nadal tak wiele obowiązków, jakoś znalazłam czas na to, żeby codziennie przygotowywać posiłki na kolejny dzień i być na siłowni minimum trzy razy w tygodniu... Ale o tym później. Wtedy, w maju 2012 roku, coś jednak do mnie dotarło. Po rozmowie z mamą weszłam w końcu na wagę i całkowicie się załamalam. Pierwszy raz zobaczyłam na wadze trzy cyferki. Ważyłam 101 kilogramów. Dramat! Tego dnia w moim życiu zaczął się trwający dwa lata koszmar. Prawda mnie przytłoczyła, a właściwie waga. Już od jakiegoś czasu wiedziałam, że nie jest dobrze. Czułam to po swoim ciele. Ponadto od dawna nie mogłam znaleźć dla siebie ubrań w normalnym sklepie, a powtórki pierwszej serii *Przepisu na życie* świadczyły o tym, że ostatnie dwa lata w moim życiu były pełne smacznego, niezdrowego jedzenia. Wszyscy widzieli, że przytyłam. Zresztą różnica między pierwszą a piątą serią serialu jest kolosalna. W 2012 roku byłam już po prostu otyła.

## **Świadomość, że ważę ponad sto kilogramów całkowicie mnie załamała, ale brakowało mi siły, żeby podjąć jakiegokolwiek działania i coś w życiu zmienić.**

Miałam dopiero 24 lata, a już przytłaczał mnie taki wielki problem! Jak tu zrezygnować z cateringów na konferencjach i galach, jak tu zrezygnować z imprez, pizzy, makaronów, dobrego wina i kebabu po imprezach w weekend? No jak? A zaraz

lato! Wtedy otwierają się ogródki i razem z Moniką – moją serdeczną przyjaciółką, z którą pracowałam w PAP-ie – po pracy idziemy na piwko do zaprzyjaźnionej knajpki obok. Zawsze dołącza do nas Marta, a później nasz cudowny przyjaciel Łukasz, i biesiadujemy w najlepsze. Podczas takich wieczorów zamawialiśmy do piwka naczos albo bułki z różnymi pastami. Uwielbiałam też zupę serową, którą mieli w tej knajpie. Podawali do niej świeżo upieczoną bułkę i masło czosnkowe. Pycha!!! Lubiłam też sałatkę z kurczakiem i tą samą bułką, a nawet dwiema bułkami z masłem... Spędzaliśmy tak całe wakacje zarówno w 2011, jak i w 2012 roku. W 2011 miałam zresztą co świętować, ponieważ skończyłam dziennikarstwo i obroniłam pracę licencjacką, a w październiku zaczęłam zaoczne studia w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej na wydziale kulturoznawstwa – specjalizacja filmoznawstwo. W 2012 roku z kolei, nie zapominając o artystycznych marzeniach, przygotowywałam się do zdania eksternistycznego egzaminu aktorskiego w Związku Artystów Scen Polskich. Jak tu się zabrać za dietę, kiedy tyle obowiązków? Odłożyłam ten temat na później, ale bardzo się męczyłam w swoim ciele. Zresztą nie tylko w ciele, ale i w duszy – świadomość tego, ile ważę, i to, że już nie czuję się dobrze ze sobą, całkowicie mnie przybijała. Bywały dni lepsze, gdy nie przejmowałam się tym, ale przychodziły też takie, kiedy miałam z tego powodu wielkiego doła. Wtedy znów doganiało mnie zapomnienie spowodowane silnymi emocjami i zjadałam swój smutek... I tak w kółko. Ostatnie miesiące 2012 roku to przede wszystkim praca, szkoła, wieczorne próby i przygotowania do egzaminu aktorskiego; temat tuszy starałam się zatem całkiem od siebie oddalić. Chociaż nie powiem, z Ewą Rączy, szefową mojej agencji aktorskiej, która pomagała mi się przygotować do egzaminu, rozmawialiśmy czasem o tym, że mam już zbyt dużo kilogramów.

## **Moja sylwetka zdecydowanie przestała być zwyczajnie charakterystyczna. Przeradzała się w otyłą, a to zaczynało być groźne dla zdrowia.**

W grudniu 2012 roku zdałam egzamin w ZASPIE i byłam wtedy najszczęśliwsza na świecie. Chociaż w pamięci do dziś zostały mi słowa jednego z profesorów z komisji: „Gratuluję, jest pani szalenie utalentowana, ale musi pani uważać, bo tyle już naprawdę wystarczy”. Chodziło o moją tuszę. Spojrzał na mnie i dał do zrozumienia, żebym już się bardziej nie zaokrągląa...

Przez kolejne miesiące naprawdę się męczyłam. Zupełnie się sobie nie podobałam, kupowałam coraz większe ciuchy w działach dla puszystych, zjadałam swoje kompleksy, z przerażeniem obserwowałam rozstępy na ciele i nienawidziłam oglądać

swoich zdjęć. Ani na Facebooku, ani na portalach internetowych, gdy wspomiano o serialu lub gdy poszłam na jakąś premierę i opublikowano galerię zdjęć gości. Patrzyłam na te zdjęcia z lekkim obrzydzeniem. Było mi źle z tym, jak wyglądałam.

Dwa tysiące trzynasty to kolejny rok ciężkiej pracy. Od stycznia zaczęłam bowiem pisać pracę magisterską. Zależało mi na tym, żeby obronić się w pierwszym terminie. W miarę możliwości codziennie po pracy siadałam do pisania magisterki. Jadłam dużo w ciągu dnia, a potem wieczorami przed rozpoczęciem pisania napychałam się kanapkami, makaronami i wieloma innymi „smakołykami”. W przerwach od pracy oczywiście, żeby rozprostować kości, także szłam do kuchni... Po kilku miesiącach zaczęłam już intensywnie myśleć o tym, że muszę coś z tym zrobić. Tak dalej być nie może. Wiedziałam, że z dietą nie dam rady, więc podjęłam marną próbę pójścia na siłownię. W maju zapisałyśmy się z Martą do jednego z pobliskich klubów fitness. Zmierzyli nas tam i zważyli na specjalnym sprzęcie. Okazało się, że mój wiek biologiczny to 40 lat... Jezus Maria!

## **Jaki wstyd – pomyślałam. Miałam 24 lata, a mój organizm był w dramatycznym stanie. To był już trzeci stopień otyłości.**

Byłam na tej siłowni kilka razy. Chodziłam też na zumbę, ale przestałam, bo strasznie bolały mnie stopy. Dopiero po jakimś czasie zdałam sobie sprawę dlaczego. Byłam po prostu za ciężka. Stawy nie wytrzymały takiego obciążenia, zwłaszcza podczas skakania na zajęciach... I tak właśnie zakończyła się moja przygoda z aktywnością fizyczną. Już jednak coraz częściej myślałam o tym, żeby zabrać się za odchudzanie. Wyciągałam dietę od pani Halszki, kładłam ją na biurku, stosowałam przez dwa dni i na tym się kończyło. Czasem, gdy miałam zryw, zamawiałam w bufecie w pracy sałatkę zamiast pierogów lub makaronu. Później jednak w menu pojawiły się zestawy obiadowe – na każdy dzień inny. Pierwsze i drugie danie, zazwyczaj naprawdę dobre, więc już właściwie codziennie zamawiałam taki zestaw, a poprzedzałam go oczywiście poranną wielką bułą. Później były batony do kawy, wieczorne makarony, kanapki... Nie umiałam się zabrać za dietę, choć coraz częściej o niej myślałam.

W sierpniu 2013 roku odbyła się konferencja telewizji Polsat, na której przedstawiono nowe jesienne propozycje. Znalazł się wśród nich program *Fat Killers. Zabójcy tłuszczu*, który prowadził dietetyk i trener Konrad Gaca. Na tej konferencji była także moja znajoma, Bogna Komorowska – szefowa agencji PR Zaza Media. Znamy się z Bogną od dawna, lubimy i często wtedy rozmawiałyśmy o zbędnych kilogramach i różnych dietach. Bogna poznała mnie wówczas z Konradem, ale ja

zupełnie nie byłam gotowa, by chociaż wspomnieć o tym, że myślę o odchudzaniu. Program emitowano w Polsce raz w tygodniu, a w weekendy były powtórki, które zawsze oglądała Marta. Ja go nie lubiłam. Przedstawiali w nim ludzi, którzy mieli taki sam problem jak ja. Obnażali go. Było mi z tym źle. Tym bardziej że widziałam, jak uczestnicy się starają, chudną – a ja nie umiałam, nie miałam siły. Powoli jednak zaczęłam się zastanawiać nad tym, żeby pójść znów do dietetyka. Oczywiście nie do pani Halszki, bo wstyd by mnie zabił, ale do kogoś innego.

## **Wiedziałam, że musi mi pomóc specjalista, bo sama sobie nie poradzę. Nie przy tej masie ciała, nie po tylu próbach i tylu porażkach.**

Z Bogną widywałyśmy się często i często rozmawiałyśmy o nadwadze. Zwierzyłam się jej, że myślę o odchudzaniu, ale nic z tym nie robię. Podsunęła mi pomysł, żebym pojechała do Lublina na wykład Konrada Gacy, ja jednak nie chciałam. Nie byłam jeszcze gotowa. Później Bogna dzwoniła do mnie kilka razy w tej sprawie, bo jej samej udało się tam wybrać. Za każdym razem znajdowałam wymówkę. A to, że jestem chora, a to, że pracuję, a to, że Lublin daleko... W lutym 2014 roku odbył się nawet wielki wykład Konrada w Warszawie, na który przyszło kilkaset osób. Bogna dzwoniła, mówiła, że dowiem się, na czym polega ta dieta. Odmówiłam po raz kolejny. Nie miałam jeszcze siły, ale czułam, że już dochodzę do ściany. Było mi już naprawdę źle. Oglądałam swoje zdjęcia sprzed kilku lat, z okresu, w którym zeszczuplałam na diecie od pani Halszki, i chciało mi się płakać. Nienawidziłam się za to, że doprowadziłam się do takiego stanu.

## **Całkowita beztroska i danie sobie przyzwolenia na wszystko sprawiły, że bolały mnie kolana, a gdy wieczorem kładłam się do łóżka, zanim zasnęłam, musiałam czekać, aż przejdzie ból kręgosłupa, który pod wpływem rozluźnienia mięśni dokuczał niemiłosiernie. Cały dzień przecież dźwigał ponad sto kilogramów...**

Odwracałam się od lustra, nosiłam na sobie ogromniaste wory, miałam wielkie



rozstępy na brzuchu, uda ciągle o siebie się ocierały, przez co wciąż były odparzone, a paznokci u nóg już dawno nie malowałam, bo przez wielki brzuch było mi bardzo niewygodnie się schylać... To było straszne. Pamiętam, jak odwiedziłam kiedyś znajomą. Malowała sobie paznokcie u stóp, a ja w duchu tak bardzo jej zazdrościłam, że jest szczupła i może bez problemu zrobić sobie pedicure.

## **Otyłość jest okropna, zwłaszcza dla kobiety, szczególnie młodej, która w głębi duszy pragnie być atrakcyjna, chociażby sama dla siebie.**

Ja nie byłam, już od dawna. Nie patrzyłam w lustro i nienawidziłam chodzić po sklepach z ciuchami. W żadnym nie było już nic dla mnie. Ubierałam się tylko w działach „big size”. Największy rozmiar, jaki nosiłam, to 50. Pamiętam, że pocieszałam się wtedy, iż na tym dziale można dostać nawet 58... To znaczy, że może być gorzej... Matko. Jakiś dramat.

Powoli jednak, choć niepostrzeżenie, dojrzewałam. Od lipca 2013 roku, kiedy obroniłam pracę magisterską, czułam potrzebę jakichś zmian. Ochłonęłam, odpoczęłam i zaczęło mi czegoś brakować. Musiałam coś robić, działać. To dlatego, że nie miałam już wyraźnego celu do osiągnięcia! Wszystko, co założyłam sobie kilka lat wcześniej – zrealizowałam. Skończyłam studia, zdałam egzamin aktorski, pracowałam w obu wyuczonych zawodach. W pewnym momencie jednak zaczęło mi być źle. Już nie tylko ze swoim wyglądem, ale i z brakiem rozwoju. Długo dojrzewałam do pewnej decyzji, ale w końcu ją podjęłam. Zwalniam się z PAP-u. Czas pójść dalej... To był początek marca 2014 roku. Wtedy też zadzwoniła Bogna. „Słuchaj, Konrad Gaca otwiera centrum odchudzania w Warszawie. Może chcesz przyjść na wykład i może na konsultację?”.

## **I wtedy nagle, jak piorun z jasnego nieba, poczułam, że nadszedł ten moment. Wiedziałam, że jestem gotowa. Zmieniam swoje życie.**

Zmienię pracę i schudnę. To mój kolejny życiowy cel. „Właściwie czemu nie? – odpowiedziałam. – Przyjdę. W końcu spróbuję”. Do dziś pamiętam tę rozmowę, słyszę swoje słowa, pamiętam myśli. To była jedna z najważniejszych chwil w moim życiu. Nadszedł czas, kiedy uświadomiłam sobie też, jak wiele mogę stracić, jeśli nie zacznę działać. Powoli nakręcała się spirala, która mogła doprowadzić mnie do nadciśnienia,

cukrzycy, choroby stawów...

## **Problemy zdrowotne uniemożliwiłyby mi pracę na pełnych obrotach, a kto by chciał stracić to, co osiągnął własnymi siłami i wbrew wielu przeciwnościom losu?**

Rozmawiałam też z Bogną o tym, że chcę zwolnić się z PAP-u, że czas coś zmienić, także zawodowo. Okazało się, że w Zaza Media potrzebują kogoś, kto dobrze pisze, a także jest obyty i zorientowany w świecie show-biznesu. Bogna zaproponowała mi pracę w swojej agencji. Pomyślałam, że jest to idealne miejsce dla mnie. Poznam media z jeszcze innej strony. Bardzo się ucieszyłam. To był czas ważnych decyzji i potężnych zmian w moim życiu. Powoli zaczynałam otwierać nowy rozdział. Z końcem marca złożyłam wypowiedzenie w PAP-ie w czerwcu zostałam specjalistką PR. Nowe wyzwania, nowe możliwości. Rewelacja!

Wróćmy jednak do mojej decyzji związanej z odchudzaniem. Na wykład i pierwszą konsultację do Konrada poszłam 2 kwietnia 2014 roku. Zanim jednak na nią trafiłam, przez dwa tygodnie wertowałam internet, szukając wiadomości o diecie, którą proponuje, i o ludziach, którzy schudli, stosując się do jego zaleceń. Czytałam też jego książkę. Zdałam sobie sprawę, że jest to właściwie to samo, co proponowała mi pani Halszka – zbilansowane połączenie białek, węglowodanów i tłuszczów, regularność posiłków, picie dużej ilości wody, zero alkoholu.

## **Zdrowe, racjonalne żywienie – to od razu przyszło mi do głowy.**

Jadłospis ten różnił się tylko tym, że był całkowicie pozbawiony soli i cukru. Na diecie pani Halszki także nie soliłam ani nie słodziłam, pojawiały się w niej jednak produkty zawierające te składniki, np. chleb czy jogurty owocowe. Tutaj ich nie było. Zero cukru, zero soli. No i aktywność fizyczna. To podstawa. Podczas konsultacji dostaje się w pakiecie plan żywieniowy i treningowy. Nie ma, że boli!

Przez dwa tygodnie przed pierwszą konsultacją non stop o niej mówiłam. Zameczałam Martę, Monię i Łukasza. Powtarzałam swoje wątpliwości, ale też, nie ukrywam, byłam podekscytowana. Myślałam, że jeżeli mi się uda, to na Boże Narodzenie będę już szczupła. Zaczęłam się nakręcać, wierzyć w to, że podołam. Chociaż bałam się. Wiedziałam, że będę musiała zrezygnować z wielu przyzwyczajeń. Koniec z winem na imprezach, makaronem z pesto, pizzą i bezkarnym obżarstwem.

Czas zacząć nowy etap!

Zanim jednak rozpoczęłam dietę, musiałam pożegnać się ze starymi nawykami. Ostatni marcowy weekend, trzy dni przed wizytą u dietetyka, spędziłam więc w Zamościu u rodziny Marty, a że mama i babcia Marty są kulinarnymi mistrzyniami, to zrobiłam sobie prawdziwe pożegnanie z niedietetycznym jedzeniem. Oj, dużo wtedy zjadłam. Przez te dwa dni sprzątałam z talerzy wszystko i jeszcze brałam dokładki. Opróżniłam lodówkę i na koniec jeszcze kupiłam sobie chipsy, żeby przed dietą poczuć ich smak. Wiedziałam, że czeka mnie długa droga i że następne chipsy zobaczę za jakiś rok... Teraz, gdy to piszę, śmieję się sama do siebie, bo dziś nie potrzebuję do szczęścia takich przekąsek, ale wtedy nie spodziewałam się tego, jak bardzo kolejny rok zmieni moje życie i myślenie o jedzeniu.

Wtedy w Zamościu kupiłam sobie też ostatnie spodnie w rozmiarze 50. Oczywiście w dziale „big size”. Byłam z nich zadowolona, podobały mi się. Teraz jak na nie patrzę, przechodzą mnie ciarki. Dopiero dziś uświadamiam sobie, jak byłam wielka. Wtedy tak siebie nie postrzegałam. Te spodnie są naprawdę wielgachne. Gdy schudłam najbardziej, wchodziłam cała w jedną nogawkę. To jedyny ciuch, który zostawiłam sobie „ku przestrodze”. W ogóle Zamość pod względem ubrań był dla mnie idealny. Jest tam sklep z używaną odzieżą sprowadzaną z Wielkiej Brytanii. Ma w swoim asortymencie bardzo dużo świetnych ciuchów w wielkich rozmiarach. Tam mogłam dostać coś ładnego dla siebie i nie wpadałam w depresję, bo zawsze był mój rozmiar. Te ostatnie spodnie jednak kupiłam w zwykłym sklepie w dziale dla „puszystych”. Ech... Dobrze pamiętam ten weekend w Zamościu. Dwa dni pełne ekscytacji, obżarstwa, żalu, ale i wielkiej nadziei, że w końcu mi się uda.

Część II  
Podróż po zdrowsze jutro



# Dzień dobry, to ja i mój trzeci stopień otyłości

Po dwóch tygodniach od podjęcia decyzji i codziennego wielkiego oczekiwania, nadszedł w końcu dzień, w którym udałam się na wykład Konrada Gacy i pierwszą konsultację dietetyczną. Był 2 kwietnia 2014 roku. Środa. Wieczór. Dla wsparcia zabrałam ze sobą Martę. Usiadłyśmy w pierwszym rzędzie i słuchałyśmy. Konrad przez dwie godziny opowiadał, na czym polega jego dieta i treningi oraz przedstawiał ludzi, którzy schudli, stosując się do jego zaleceń. Wszystko wydało mi się logiczne i racjonalne. Z uśmiechem na ustach poszłam więc na pierwszą konsultację. W pokoju trenerów przeprowadzono ze mną wywiad i zrobiono pomiary.

**Wiek: 25 lat. Wzrost: 158,5 cm. Waga: 103,7 kg.**

**Poziom tkanki tłuszczowej: 48,2 procent. BMI: 41,2.**

**Obwód w talii: 120 cm. Obwód bioder: 127 cm.**

**Udo: 74 cm. Trzeci stopień otyłości. Dramat.**

No cóż, wiedziałam, jak jest. Trzy cyferki były mi dobrze znane, więc już nie wstydziałam się tak bardzo. Pogodziłam się z tym stanem rzeczy, a teraz miałam zamiar to zmienić. Pełna nadziei zeszłam na dół na pierwszą konsultację. „Dzień dobry. To ja i mój trzeci stopień otyłości” – powiedziałam, gdy weszłam do gabinetu. Spędziłam w nim sporo czasu. Konrad zadawał mi wiele pytań dotyczących moich wcześniejszych prób odchudzania, historii związanej z nadwagą, pytał o stan zdrowia. Na szczęście miałam bieżące wyniki badań krwi, ponieważ kilka tygodni wcześniej udałam się do endokrynologa, by sprawdzić stan hormonów. Wszystko było w porządku. Wyniki dobre, pani endokrynolog nie szczędziła mi jednak złośliwości. „Musi pani przejść na dietę. Mnie oczywiście daleko do pani, ale też teraz chcę się za siebie wziąć” – powiedziała. Bardzo mnie to zabolalo. „Daleko mi do pani” – te słowa do dziś siedzą mi w głowie. No ale nic to. Było, minęło. Wróćmy do pierwszej konsultacji. Odpowiedziałam na wiele pytań i otrzymałam wiele informacji, a w razie jakichkolwiek wątpliwości miałam dawać znać. Wyszłam z gabinetu z mieszanymi uczuciami. Ekscytacja, podniecenie, strach, nadzieja. Wszystko na raz. Na korytarzu czekała na mnie Marta. Pokazałam jej mój jadłospis, opowiedziałam, jak było na konsultacji, a ona mocno mnie przytuliła i zapewniła, że dam sobie radę. Pojechałyśmy więc na zakupy. Kupiłam wszystkie produkty na dwa tygodnie diety, aż do następnej

wizyty. Na liście znajdowały się m.in.: kurczak, brokuły, otręby, morele suszone, papryka czerwona, kefir, chudy twaróg. Rozpoczęłam swoją dietetyczną wyprawę po zdrowie.

Potrzebowałam na tę nową drogę jeszcze trochę ekwipunku. Skompletowanie go nie musi być drogie i czasochłonne. Jest kilka rzeczy, które, przechodząc na dietę, trzeba mieć obowiązkowo. Wspominałam już o wadze kuchennej, teraz dodam jeszcze pudełka na posiłki.

## **Pudełko to nie tylko pojemnik na odmierzone i odważone danie, które o konkretnej godzinie trzeba zjeść. To także talizman przypominający o misji, której się podjęło.**

Przypomina o tym, jak ważne jest pilnowanie wcześniej obranej drogi. Mówi też, że teraz rządzisz Ty – przejmujesz kontrolę nad swoim życiem, już nie rządzą nim spontaniczne przekąski. Pudełko jest narzędziem do sukcesu. Oczywiście, czasem zdarzają się wpadki, ale trzeba dać z siebie wszystko, by było ich jak najmniej. Jeśli raz sobie pozwolisz na poluzowanie zasad, może się to skończyć regularnym podjadaniem, a to nie tylko zepsuje skutki diety, ale także może doprowadzić do napadów obżarstwa. Więc lepiej sobie odpuścić na całego. Ja byłam wyjątkowo wytrwała i początkowo cały mój świat kręcił się wokół pudełek. I choćby wydawało się to dziwne, to obsesja na ich punkcie – bo tak mogę to nazwać – pomogła mi uporządkować w głowie ten temat. Faza fascynacji może być pouczająca, to czas, żeby zrozumieć zasady panujące na drodze do celu i je sobie przyswoić. Można powiedzieć, że pudełko stanowi wtedy drogowskaz.

## **Reszta ekwipunku to akcesoria sportowe, przede wszystkim torba, do której zapakujesz strój do ćwiczeń i obuwie. Pamiętaj, że muszą to być rzeczy nie tylko wygodne, ale także takie, w których będziesz się dobrze czuć.**

Nowe ciuchy do ćwiczeń zmotywują Cię bardziej do wyprawy na siłownię niż stary, wyciągnięty T-shirt!

Pierwszego dnia diety nie pamiętam dokładnie. Mam w głowie tylko pojedyncze momenty z pierwszego tygodnia. Codziennie wieczorem przyrządzałam sobie jedzenie na kolejny dzień. Oczywiście kupiłam wagę kuchenną, a także pudełka na posiłki. To bardzo ważne, żeby wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy były w domu, bo, jak wspominałam, bez wagi i pudełek właściwie nie da się prowadzić odchudzania. Odmierzałam produkty co do grama, tak jak było w rozpisce. I zaczęłam chodzić do pracy ze swoim jedzeniem. Dziś już odruchowo co rano pakuję pudełka do torebki, wtedy jednak musiałam się do tego przyzwyczaić i pamiętać, żeby co cztery godziny wyciągać właściwy pojemnik. Pierwszym dniom towarzyszyła wielka ekscytacja. Przecież, nie ukrywam, miałam naprawdę duży żołądek, a porcje, które jadłam na diecie, nie były wielkie... Więc kiedy narastał głód, ekscytacja trochę malała.

**Zawsze powtarzam, że właśnie wraz z pierwszym głodem zaczyna się walka i próba charakteru. To wtedy rusza prawdziwa dieta.**

Bo chęci, początkowa motywacja, podniecenie – są zawsze. Zwłaszcza jeśli ktoś świadomie zdecyduje się na ten ważny krok. Myśli się wtedy o celu, który chce się osiągnąć – lepszym zdrowiu, zgrabnej sylwetce. Tymczasem pierwszy głód weryfikuje nasz zapał. Wtedy rozpoczyna się prawdziwy test silnej woli. Jesteśmy głodni, ponieważ nasz żołądek jest jeszcze przyzwyczajony do starych nawyków. Później, w kolejnych miesiącach diety, naprawdę rzadko odczuwałam głód. Oczywiście wszystko zależało od dnia, ochoty na jedzenie, menu, które miałam, a nawet od pogody. Czasem przecież krajobraz za oknem aż się prosi, by zasłonić go firanką i położyć się do łóżka z paczką chipsów, kubelkiem lodów albo torebką z batonami i czekoladą. To, czy mamy na coś ochotę, czy jesteśmy głodni bądź nie, zależy naprawdę od wielu rzeczy. Nie możemy się jednak poddawać. Dobra, zdrowa, zbilansowana dieta dostarcza organizmowi wszystkich najważniejszych składników i lekki głód naprawdę nie jest oznaką, że czegoś nam brakuje. Tym bardziej że regularnie, co kilka godzin, dostarczamy organizmowi pożywienie. Więc nie ma co się poddawać.

**„Widzi mi się, że coś bym zjadła” musi odejść w zapomnienie. Takie podejście doprowadziło mnie do otyłości.**



Nie ma, że boli. Trzeba się dostosować. Trzeba umieć odmówić. Nie tylko tym, którzy częstują, ale przede wszystkim sobie. Trzeba siebie samego nauczyć dyscypliny. Nie twierdę, że dieta to katonga. Absolutnie nie. To nie jest nic złego. Wręcz przeciwnie. Uważam, że czas odchudzania był jednym z najpiękniejszych momentów w moim życiu. Poznałam wtedy siebie, swój organizm. Nauczyłam się nad nim panować. Dieta może być smaczna i przyjemna. Moja taka była. Ale nie ukrywajmy, wyrzeczenia to stały element odchudzania. To, co jadłam kiedyś, było całkowicie niedozwolone.

## **Dlatego musiałam skrajnie zmienić sposób myślenia o jedzeniu, nauczyć się żyć inaczej.**

Do momentu, w którym się tego myślenia nie zmieni, nie zaakceptuje się zmian i nie zacznie się cieszyć z innych rzeczy niż dotychczas, nie ma mowy o przyjemnym zrzućaniu wagi. Będąc na diecie, nie możemy podchodzić negatywnie do posiłków, które jemy: „mało, nie lubię, nie smakuje mi, zjadłabym czekoladę, a nie jakieś tam morele”. W ten sposób, nawet jeśli schudniemy, po diecie natychmiast wrócimy do starych nawyków. Ja na początku też śniłam na jawie o czekoladzie, pizzy i makaronie. Później jednak, niespodziewanie dla mnie, zaczęło się to zmieniać...

Należę do osób, które pozytywnie podchodzą do życia. Nie chodzę z głową w chmurach, ale lubię patrzeć na świat przez różowe okulary.

## **Jestem bardzo racjonalna, przy tym zawsze staram się znaleźć najlepsze strony danej sytuacji. Tak samo było z dietą. Już na początku zaczęłam się skupiać na tym, co dobre, czyli na zrzucanych kilogramach.**

Konrad powiedział mi, że najlepiej, abym nie ważyła się częściej niż raz na dwa tygodnie. Dlatego też każdy dzień ważenia był dla mnie jak święto. Przez 14 dni czekałam na ten dzień z utęsknieniem, bo już na początku postanowiłam sobie, że w stu procentach trzymam się diety tylko po to, żeby liczba na wadze malała. Później oczywiście, gdy już całkowicie przyzwyczaiałam się do diety, nie był to jedyny powód. Kolejnym, najważniejszym, była zmiana myślenia, smaku, po prostu stylu życia.

Do chodzenia wszędzie z pudełkami musiałam przyzwycząić nie tylko siebie, ale także rodzinę, przyjaciół, znajomych oraz kolegów z pracy. W pierwszych dniach,

a nawet tygodniach, liczba pytań o pudełka i dietę była zatrważająca. Widziałam też, że nie wszyscy wierzyli, że mi się uda. Niektórzy uśmiechali się ironicznie pod nosem, a jeszcze inni traktowali moje starania obojętnie. Wcale się nie dziwię. Gruba dziewczyna, która zawsze lubiła zjeść, nagle chodzi z pudełkami, w których ma dietetyczne posiłki. Raczej jej się nie uda, bo to setna próba odchudzania, ale niech sobie nosi te pudełka. Może akurat? I na szczęście, chwała Bogu, to „może akurat” w moim przypadku stało się prawdą. Rodzice, mój brat Daniel, Marta, Monika, Łukasz, Bogna i Kasia, czyli dziewczyny z Zaza Media, gdzie z początkiem czerwca 2014 roku rozpoczęłam pracę, od początku wierzyli, że mi się uda. Byli ze mną każdego dnia. Osobiście, telefonicznie. Reszta znajomych, a nawet niektórych przyjaciół, przekonała się do mojej diety dopiero wtedy, gdy pojawiły się pierwsze efekty.

## **Znajomi zobaczyli skuteczność diety dopiero po mniej więcej dwóch miesiącach, ponieważ przy takiej otyłości zrzućenie pierwszych kilogramów nie było widoczne.**

Tylko utrata masy ciała utwierdzała mnie w przekonaniu, że dieta i silna wola mają sens.

Pierwsze tygodnie przyniosły największe rezultaty. Chudłam jak szalona i bardzo się z tego cieszyłam. Nadmiar wody w organizmie ograniczył się i już po pierwszych dwóch tygodniach ważyłam sześć kilogramów mniej! Ależ byłam szczęśliwa! Każdy minimalny nawet spadek motywował mnie do działania, choć muszę przyznać, że na początku naprawdę nie było łatwo. Piłam bardzo dużo wody i dzięki temu nie chodziłam cały czas głodna, ale bywały chwile, w których odliczałam każdą minutę do następnego posiłku. Organizm przyzwyczajał się do zmian. Czułam się dobrze, choć dieta i regularne treningi powodowały, że baterie wyłączały mi się już około godziny dwudziestej drugiej. Wracałam po całym dniu do domu i miałam siłę tylko na przygotowanie jedzenia na kolejny dzień. Od razu potem szłam spać. Ciało dawało znać, że potrzebuje odpoczynku, by móc dalej walczyć z nadwagą. Zresztą każdy lekarz, dietetyk czy trener zawsze będzie powtarzał, że regeneracja, obok diety i treningu, to jeden z filarów odchudzania.

## **Organizm musi mieć siłę, żeby spalać tłuszcz, w przeciwnym wypadku zablokuje się i cała praca będzie szła na marne.**

Pamiętam, jak po mniej więcej miesiącu diety pojechałam z przyjaciółmi pod Łódź na urodziny naszej koleżanki. Wracaliśmy późną nocą. Byłam nieprzytomna ze zmęczenia. Nie miałam siły otworzyć oczu! Czułam, że cały czas jeszcze przyzwyczajam się do nowej sytuacji. Trochę się bałam, że będzie tak przez cały czas, że wieczorami nie będę mogła być aktywna, bo ciągle będzie mi się chciało spać. Na szczęście to minęło. Po mniej więcej dwóch miesiącach organizm oswoił się z dietą i treningami, a energii zaczęło mi starczać na dużo dłużej. Już nie czułam się tak zmęczona wieczorami i przestałam tak bardzo odczuwać głód. Organizm przystosował się do nowych warunków, a ja nauczyłam się go słuchać. Do lepszego samopoczucia przyczyniły się także zrzucane kilogramy. Zaczęło mnie ubywać, to i ciało poczuło zmianę. Przez ten czas pozbyłam się toksyn i nadmiaru wody. No i co najważniejsze, zaczął spadać poziom tłuszczu. Wcale się nie dziwię, że przez pierwsze miesiące nie mogłam się odnaleźć w nowej sytuacji. Wcześniejszy całkowity brak ruchu, nieregularne jedzenie wielkich, tłustych porcji i napychanie się na noc spowodowały, że zdrowy styl życia musiał walczyć rękami i nogami, żeby znaleźć stałe miejsce w mojej codzienności.

Co do treningu – dowiedziałam się, że początkowo nie może on być zbyt intensywny. Ciało musi się stopniowo oswajać z regularną aktywnością fizyczną. Kiedy organizm dostanie sygnał, że zaczynasz wprowadzać coraz więcej ruchu, to zacznie się dostosowywać do nowego trybu życia. Nieoceniona jest wówczas pomoc trenera.

## **To naprawdę szalenie ważne, aby trening był układany indywidualnie, tak samo jak dieta. Jeżeli tylko możemy sobie na to pozwolić – skorzystajmy z porad specjalistów.**

Nie mam na myśli treningów personalnych. Na każdej siłowni są trenerzy, z którymi można się skonsultować. Istotna jest po prostu porada. Nie róbmy niczego na własną rękę, to naprawdę ważne.

Z pierwszych tygodni diety bardzo dobrze pamiętam też wyjazd do rodziców. Do domu pojechałam na Święta Wielkanocne. To był chyba trzeci tydzień diety. Pierwsza wielka próba. Biała kiełbasa z cebulką, dwie baby wielkanocne, sernik z polewą z karmelu, jajka przysmażane w skorupkach, sałatki warzywne z majonezem, sos tatarski, kabanosy, wędliny, świeży pachnący chleb, kotlety de volaille z serem, żurek – a obok mój talerzyk z pieczonym łososiem i warzywami. Stoczyłam wielką bitwę i wygrałam ją! Wygrałam i byłam z siebie naprawdę dumna! Nawet zrobiłam zdjęcie

zastawionego stołu, żeby pamiętać jak wielki był mój wróg! Pomyślałam wtedy, że nie dam się za żadne skarby. Skoro przetrwałam Wielkanoc, czyli święta z największą kulinarną tradycją, to przetrwam wszystko! Ważyłam już wtedy siedem kilogramów mniej i cały czas gadałam o diecie. Wtedy też moja wspiana rodzina udowodniła mi, jak bardzo mnie wspiera. Wszyscy mi dopingowali i uważnie słuchali moich ciągłych wywodów na temat diety i treningów. Podejrzewam, że mieli dość po pierwszej godzinie, ale nie dali mi tego odczuć. Rodzice byli dumni i mocno trzymali za mnie kciuki. Bardzo zależało im na tym, żebym schudła, a przede wszystkim, żebym była zdrowa, by otyłość nie zrujnowała mi życia. Wiem, że byli gotowi słuchać o tym przez cały czas, jeśli tylko miało mi to pomóc. A nie ukrywam – pomagało. Czasem odchodziłam od stołu, gdy nie miałam już siły patrzeć na te kulinarne wspaniałości, ale generalnie nie było tak źle. Zwyciężyłam swoją pierwszą wielką bitwę, która przecież trwała aż kilka dni! Wracałam do Warszawy z uśmiechem na ustach. Zmotywowana do dalszego działania.

Te święta bardzo mocno utkwily mi w pamięci. To był dla mnie ważny czas. Wtedy sama sobie udowodniłam, a właściwie sama siebie przekonałam do tego, że mi się uda, że cokolwiek by się działo, nie poddam się, nie złamię. Nie będzie siły, która spowoduje, że coś podjem albo nie pójdę na trening. Postawiłam sobie wtedy za punkt honoru to, że schudnę i będzie to moja ostatnia i tym razem udana próba.

## **Myślałam też o tym, jak będę wyglądała na Święta Bożego Narodzenia, i o tym, co będzie się działo dokładnie za rok o tej porze. Czy będę już po diecie? Czy dam radę? Czy będę szczupła?**

Zadawałam sobie mnóstwo pytań. O tym, jak ważne były dla mnie grudniowe święta, co się wtedy działo i jak przeżyłam Wielkanoc rok później, piszę w dalszej części książki. Możecie się jednak domyślać, że podczas jednych i drugich świąt towarzyszył mi uśmiech oraz radość z tego, jak dumni i szczęśliwi są moi rodzice.

Po jakimś czasie odnalazłam się w nowej codzienności. Trzy razy w tygodniu trening po pracy, raz na dwa tygodnie, zawsze w środy, konsultacje i pomiary, oraz sprawunki na kolejne 14 dni diety. Marta bardzo mnie wspierała i co dwa tygodnie dzielnie jeździła ze mną na dietetyczne wielkie zakupy. Nie dość, że mi pomagała, to sama też postanowiła zdrowo się odżywiać i trenować wraz ze mną. Nie ukrywam, było to dla mnie wielkie wsparcie. Była ze mną każdego dnia, razem przygotowywałyśmy sobie pudełka na kolejny dzień. Miałyśmy już swoje rytuały, co

bardzo mi pomogło w całym procesie odchudzania. Organizacja to podstawa. Praca, obowiązki, przyjaciele, dieta, treningi. Na wszystko trzeba znaleźć czas! Lecz jak się człowiek dobrze zorganizuje, to naprawdę nie ma z niczym problemu.

## **Pudełka zawsze przygotowywałam wieczorem – rano nigdy nie starcza mi na to czasu i ryzyko spontanicznego kupowania jedzenia w drodze do pracy znacznie wzrasta.**

Co dwa tygodnie robiłam ogromne zakupy zgodnie z rozpisaną dla mnie dietą – produkty o krótkiej dacie przydatności do spożycia, jak mięso, po prostu mroziłam. W lodówce nie może być nic, czego nie możemy zjeść – o co dużo łatwiej, jeśli mieszkamy sami, w innych sytuacjach potrzebna jest dodatkowa porcja silnej woli – bo w przypadku napadu głodu jest ogromne ryzyko, że dokonamy najgorszego wyboru dla naszej diety.

## **Lodówka nie może też być pusta, żeby nie było pretekstu do zamawiania czegoś na wynos. Zapasy zgodne z rozpiską oznaczają koniec takich problemów!**

Bardzo pomaga też wsparcie najbliższych. Ono jest nie do przecenienia. Jedną z rzeczy, której zrobienie jest cały czas przede mną, to prawo jazdy. Nie wiem, jakoś się, kurczę, boję... Tak więc pomoc Marty, która jest kierowcą, także w kwestii logistycznej była dla mnie naprawdę cenna. Czasem, gdy Marta nie mogła pojechać ze mną na zakupy, pomagał mi Łukasz. Przyjeżdżał późnym wieczorem pod sklep i podwoził do domu mnie, moje jogurty, kefiry, twarogi, śliwki, płatki owsiane, otręby, zgrzewki wody i wiele innych dietetycznych pyszności. Przyjaciele to mój największy skarb! Marta, Monia, Łukasz – jeszcze raz bardzo Wam dziękuję! Najchętniej wszystkie te strony zapisałabym podziękowaniami dla rodziny i przyjaciół. Każdy dzień mojej diety to wielkie wsparcie z ich strony. Podczas 12 miesięcy wysłałam im setki zdjęć cyferek na wadze, a także zdjęć porównawczych, które Marta robiła mi co dwa tygodnie. Ciągle się chwaliłam. Musiałam! To mi pomagało. Mama, tata, brat, Monia i Łukasz co chwilę dostawali ode mnie zdjęcia i oczywiście za każdym razem przysyłali zwrotne wiadomości z gratulacjami. Nie umiem opisać tego, jak bardzo jestem im wdzięczna. Wsparcie najbliższych to wielka siła!

Mam świadomość, że nie każdy ma szczęście otrzymać tyle dobrego ze strony bliskich. Poznałam osoby, które musiały poradzić sobie bez tego i wiem, że choć to trudne, jest zupełnie możliwe! Żyjemy w czasach internetu, który bywa doskonałym źródłem inspiracji i wsparcia. Blogi, fora – to miejsca, w których tętni życie. Trzeba jednak umiejętnie korzystać z jego dobrodziejstw, pamiętając, że wszelkie nietypowe sposoby na przyspieszenie skuteczności diety, tajemnicze środki i inne porady, jak dotrzeć do celu na skróty, mogą mieć tragiczny finał.

Wróćmy jednak do chronologii. Zaraz po Wielkanocy przyszedł maj i kolejne stoczone bitwy. Majówka w 2014 roku była brzydka. Ciągłe padało, a ja na dodatek zachorowałam na zatoki. I wtedy pierwszy, i jak się później okazało, ostatni raz opuściłam trening. Często miałam problemy z zatokami i zawsze kończyło się antybiotykiem. Tym razem też tak było. Później, przez cały czas trwania diety, nie zachorowałam już jednak ani razu! W ogóle nie chorowałam przez ten rok, co w moim przypadku było ewenementem. Teraz, już po diecie także, odpukać, nie choruję. Przeziębien nie liczę, ale te też zdarzają się rzadko. To jest kolejny przykład na to, jak wielki wpływ na nasze życie i zdrowie mają dieta i aktywność fizyczna. W majówkę przyjechała do nas Monia i składałyśmy nowo zakupione meble. Właściwie to Monia mi je poskładała, bo ja w ogóle nie mam zdolności manualnych. Na Monię zawsze można liczyć. Nigdy nie trzeba jej dwa razy prosić. Trzeba coś zrobić, to się robi! Naprawdę jest niesamowita! Nigdy nie zapomnę prezentu, który ofiarowała mi na początku diety. Do dziś towarzyszy mi niemal codziennie. To moja przepiękna, różowa torba treningowa. Uwielbiam ją! Monia podarowała mi ją zaraz po tym, jak rozpoczęłam odchudzanie. Przytuliłyśmy się i Monia dała mi do zrozumienia, że wierzy we mnie i na pewno będzie dobrze. To było dla mnie bardzo ważne. Wiedziałam, że mam w niej wsparcie już wtedy, kiedy jeszcze za moim postanowieniem nie szły żadne efekty.

Maj przyniósł mi wiele radości i ciągle dostarczał nowych wyzwań. To miesiąc urodzin wielu naszych znajomych, dlatego też często były okazje do wspólnych spotkań i kolejnych stoczonych bitew. Pamiętam szczególnie jedną z nich. Siedzieliśmy u nas w mieszkaniu i chłopcy zamówili pizzę. Dużo pizzy. Wieczór, ja już byłam po swojej dietetycznej kolacji, a na stół wjechała wielka Margherita i jakaś inna potężna pizza z szynką, pieczarkami i innymi cudami. Nie było łatwo, ale dałam radę. Skończyło się na tym, że ostatnie kawałki kazałam chłopakom zabrać ze sobą. Powiedziałam, że nic nie może zostać w naszym mieszkaniu!

**Przekąski, które zostały po tym spotkaniu, czyli paluszki, orzeszki, ciastka, chipsy – to wszystko**

## **wyrzuciłam do kosza. Nie miałam żadnych skrupułów i polecam to każdemu na diecie.**

Zawsze tak robiłam i robię do dziś. Po co trzymać to w domu? Lepiej, żeby tych chipsów nie było. Wiedziałam, że się nie złamię, ale wyznaję zasadę „przezorny zawsze ubezpieczony”. Lepiej nie kusić losu, a poza tym, po co się męczyć? W ogóle w pewnym momencie tak bardzo się zafiksowałam, że właściwie nie istniało dla mnie żadne inne jedzenie niż to, które miałam w pudełkach. Jadłam tylko to i na nic innego nie patrzyłam. Wszystko inne mogło nie istnieć. Zapałam się. Musiałam, czułam, że nie mam innego wyjścia, jeśli chcę wytrwać i dieta ma być skuteczna.

Po hucznym maju przyszedł przełomowy dla mnie czerwiec. Uwielbiam ten miesiąc nie tylko dlatego, że mam urodziny, ale przede wszystkim, bo zaczyna się lato. Czerwiec 2014 roku był szczególny, ponieważ zaczęłam pracę w Zaza Media. Po czterech latach w Polskiej Agencji Prasowej rozpoczęłam nowy zawodowy etap w swoim życiu. Bardzo się stresowałam! Nie wiedziałam, jak to będzie, czy sobie poradzę. Moje szefowe, Bogna i Kasia, okazały się jednak precudowne. Wiele się od nich nauczyłam i powoli z tygodnia na tydzień wdrażałam się w tajniki PR-u. Zaczęłam poznawać media z zupełnie innej strony niż dotychczas. Bardzo mi się to podobało. Dwudziestego drugiego czerwca, w moje 26. urodziny, zostałam zaproszona do Dzień Dobry TVN, aby opowiedzieć o swojej diecie. Ważyłam wtedy dokładnie 23 kilogramy mniej i po raz pierwszy publicznie przyznałam się do tego, że się odchudzam.

## **Stresowałam się, ponieważ znałam już trochę media i dobrze wiedziałam, że od teraz będę rozliczana publicznie z każdego kilograma: i tego straconego, i tego, nie daj Boże, zyskanego.**

Uznałam jednak, że zrobię to. Pójdę i opowiem o swojej walce po to, by zmotywować innych do działania. Sama bardzo długo się zbierałam i wiedziałam, jak trudno zacząć. Pomyślałam, że może dzięki temu komuś także uda się rozpocząć walkę ze zbędnymi kilogramami.

Decyzja o tym, by przyznać się do odchudzania, była w moim przypadku przemyślana. Chciałam pomóc innym podjąć podobną decyzję i pokazać, że nawet w przypadku otyłości trzeciego stopnia zmiany znajdują się w zasięgu ręki. Wiem, że

nie każdemu będzie służyła taka otwartość. Wiele osób nie decyduje się dzielić takimi informacjami, obawiając się niepowodzenia – co będzie, jeśli coś pójdzie nie tak? Rozumiem, że nie każdy ma chęć upubliczniać osobiste sprawy. Chciałabym jednak zwrócić uwagę, że nadmierna skrytość z lęku przed porażką od razu sugeruje, iż może nam się nie udać. A przecież się uda! A jeśli schudniemy, to inni i tak to dostrzegą – nie ma możliwości, żeby ta kwestia nie została zauważona.

**Warto wierzyć w siebie, nawet po cichu, bo to znacznie zwiększa szanse, że niebawem będziemy szczuplejsi.**





# Ruszam na podbój świata

Ta czerwcową wizyta w Dzień Dobry TVN, podczas której na czacie oraz na słynnych kanapach opowiedziałam o swojej diecie i treningach, wywołała medialną burzę, której nigdy w życiu bym się nie spodziewała. Już następnego dnia moja historia pojawiła się na niemal każdym portalu internetowym. W dzienniku „Fakt” pojawił się nawet dwustronicowy artykuł na ten temat. Byłam w szoku!

**Zdałam sobie sprawę, że już nie ma odwrotu. Muszę schudnąć i nie wolno mi się złamać. Za duża presja. Nie ma wyjścia.**

Zaparłam się więc jeszcze bardziej, a przy okazji zaczęłam udzielać nieskończonej ilości wywiadów na temat swojej diety. Dziennikarzy bardzo interesowała moja zmiana. Często dzwoniłam też do Konrada, żeby się poradzić w kwestiach samej diety, ponieważ pytania nierzadko dotyczyły odżywiania, a ja przecież nie jestem specjalistą w tej dziedzinie! Sama korzystałam z wiedzy ekspertów żywieniowych. W pewnym momencie zorientowałam się, że muszę głośniej i częściej o tym mówić, ponieważ zaczęłam dostawać setki wiadomości od ludzi, którzy prosili mnie o pomoc w odchudzaniu. A ja przecież nie jestem dietetykiem!

**Jedyne, co mogę zrobić, to motywować, dzielić się spostrzeżeniami i namawiać wszystkich, aby udali się do specjalisty.**

Jeszcze raz powtórzę. Otyłość to choroba i tak jak inne przypadłości najlepiej leczyć ją pod okiem eksperta.

Moje 26. urodziny były więc naprawdę znaczące i na długo je zapamiętam. Po wizycie w studiu i całym zamieszaniu z tym związanym zaprosiłam na wieczór przyjaciół. Z tego wszystkiego zapomniałam nawet, że muszę ich czymś ugościć. Szybko pobiegłam do sklepu, żeby kupić dla nich jakieś przekąski. Byłam bardzo rozemocjonowana. Ważyłam już wtedy 23 kg mniej. Straciłam tyle, ile za pierwszym razem, na diecie od pani Halszki. A wiedziałam, że przede mną jeszcze długa droga

i wiele kilogramów do zrzucenia. Trzy dni później poszłam na konsultację i pomiary. Ważyłam 81 kg, poziom tłuszczu wynosił 39 procent, BMI – 33, obwód w talii – 110 cm, w biodrach – 113, a w udzie – 67. Oj, sporo miałam jeszcze do zrzucenia. Jednak byłam zmotywowana. Całe to medialne zamieszanie dało mi jeszcze większego kopa do działania.

Lipiec to czas świętowania mniejszych rozmiarów. W związku z tym, że zrobiło się ciepło, musiałam kupić kilka nowych t-shirtów i zwiewnych spodni. Mieściłam się już w rozmiarze L!!! Co było dla mnie wielkim sukcesem, po tym, jak w wakacje 2013 roku kupowałam bluzki i spodnie XXL na dziale z ubraniami dla puszystych. To naprawdę były wielkie ciuchy. Z ich rozmiaru zdałam sobie sprawę dopiero dużo później, gdy przy kolejnej przeprowadzce – w czerwcu 2015 roku – wyciągałam z piwnicy wory ze starymi ubraniami. Matko jedyna! Cała weszłam w jedną nogawkę letnich spodni, które kupiłam sobie dwa lata wcześniej. Patrzyłam i nie wierzyłam. Kiedyś nie zdawałam sobie sprawy, jak wielkie są te ciuchy.

## **Jednym z przełomowych momentów w lipcu był przyjazd mojej mamy. Zobaczyła mnie i tym razem – naprawdę pękała z dumy.**

Widziałam, jak bardzo jest szczęśliwa. A ja cieszyłam się podwójnie. Chodziłyśmy na spacer – ja ze swoimi pudełkami, a mama oczywiście robiła wszystko, by się do mnie dostosować, i jadła to, co ja. Poszła ze mną nawet na trening! Byłam przeszczęśliwa, tym bardziej że nie cierpiałam już tak, jak w każde lato. Uda już nie ocierały o siebie tak, że je raniłam, a na dodatek nie miałam zadyszki. Poza tym założyłam krótkie spodenki! Matko! Jak wielka to była radość! Mogłam w końcu latem swobodnie spacerować! I nie wstydziłam się! To było piękne uczucie...

Mama przyjeżdża do mnie zawsze w wakacje i w ferie zimowe. Jest pedagogiem szkolnym i odwiedza mnie w Warszawie, kiedy tylko ma wolne. Tamte odwiedziny pamiętam jednak szczególnie. Zaczęłam czuć się szczupło i wspaniale, mimo że jeszcze wiele do szczupłości brakowało. Razem pojechałyśmy do domu, ponieważ szykowałam się wielka imieninowa impreza mojej mamy. Organizowała ją z jedną z koleżanek, która też obchodziła swoje święto. Pamiętam to spotkanie w gronie przyjaciół moich rodziców. Wszystkie obecne tam dziewczyny interesowały się moją dietą. Zadawały mi setki pytań! Co i jak jem, ile trenuję. Dziwnie to zabrzmiało, ale sama już miałam dość gadania o tym czwartą godzinę z rzędu! Dziś śmieję się z tego wieczoru. Było naprawdę miło, ale pamiętam, że przez cały czas mówiłam tylko o jednym. Wszyscy mi gratulowali, a rodzice byli szczęśliwi. Tata siedział naprzeciwko nas i pękał z dumy!

Panowie trochę się z nas śmiali, bo zebrały się baby w jednym miejscu i gadają w kółko o dietach, ale było naprawdę przyjemnie. Świątowałam swój sukces i motywowałam się do dalszej walki. Patrzyłam na stół zastawiony kiełbasami z grilla i sałatkami z majonezem i zdałam sobie sprawę, że nie jest mi żal. Już nie. Zjadłam swoją dietetyczną kolację – twaróg z jogurtem i warzywami – i cieszyłam się tym, co się dzieje. A działy się wielkie rzeczy. Uświadomiłam sobie, że szczęście nie zależy od tego, co się zje. Szczęście jest zupełnie gdzie indziej... A gdzie? Po prostu w twojej głowie! Zależy od tego, jak bardzo będziesz panować nad swoim życiem i ciałem.

**Wszystko się poukłada, kiedy zaczniesz żyć w zgodzie ze sobą. Będziesz widzieć, kto jest wart twojej przyjaźni, bliskości, czego naprawdę w życiu pragniesz, a to da ci szczęście.**

Żeby jednak znaleźć pokój, w którym ono jest, trzeba zajrzeć do wielu innych pomieszczeń. A nie tylko do lodówki...

Pierwsze dni sierpnia 2014 roku to równe 30 kg mniej i wyjazd na dwa dni do Zamościa, do rodziców Marty. Fryzjer i zakupy w moim ukochanym „ciuchu”. Kupiłam sobie wtedy pełno letnich ubrań oraz krótkie dżinsowe spodenki, w których przechodziłam całe lato. Od moich dziewczyn z pracy dostałam przepiękną szarą sukienkę i chwaliłam się nową figurą. Pamiętam, że w czasie podróży do Zamościa wstawiłam na Facebook zdjęcie w tej sukience i napisałam, że schudłam już 30 kilogramów. Przez następne dni miałam na swoim profilu setki powiadomień. Pełno lajków i komentarzy z gratulacjami. Byłam naprawdę szczęśliwa. Takie chwile dawały mi siłę do dalszej walki. Od czerwca zresztą zaczęłam być znów aktywna na swoim oficjalnym facebookowym profilu.

**Po pierwszej wizycie w Dzień Dobry TVN wiadomości było multum, musiałam więc wznowić fanpage, aby móc za pomocą postów na „ścianie”, odpowiadać na wszystkie wiadomości. Dzielić się przeżyciami, motywować.**

Do rodziców Marty przyjechałam z własnymi pudełkami z jedzeniem zrobionym na

dwa dni. Mama Marty oczywiście miałyby potrzebne produkty i spokojnie mogłabym szykować sobie posiłki w Zamościu. Ja jednak wolałam wszystko przygotować wcześniej. Gdziekolwiek bym była, zawsze mam przy sobie pudełko. Przychodzi odpowiednia godzina – wyciągam i jem. To, że na diecie zawsze miałam je ze sobą, dawało mi poczucie bezpieczeństwa. Dzięki temu wiedziałam, że nie będę zmuszona do dokonywania szybkich i czasem być może nieracjonalnych wyborów. I nie chodziło właściwie o to, że zjadłabym jakiegoś batona czy słodką bułkę. Po prostu wolałam się nie wyłamywać ze schematu, który sobie opracowałam. Pudełko z przygotowanym jedzeniem to podstawa każdego dnia.

**Kartka wisi na lodówce, ja sobie odmierzam, gotuję na parze mięsko lub rybkę, kroję odważone warzywa, dodaję odpowiednią ilość kaszy lub brązowego ryżu, łyżkę oliwy z oliwek i gotowe.**

Każdy posiłek miałam ze sobą. Zawsze. Wiedziałam, że jak nie zabiorę pudełek raz, to mogę nie zabrać ich po raz drugi i zacząć kombinować coś na szybko na mieście. I tak po nitce do kłębka skończyłoby się na tym, że dieta poszłaby w odstawkę. Odpowiednia organizacja, zasady i schematy, które wypracowałam, pomogły mi być na diecie w każdej sytuacji, w której się znalazłam. Tym bardziej że sierpień rozpoczął całą lawinę wyjazdów, która trwała aż do listopada. Dużo jeździłam prywatnie i zawodowo. Obojętnie na ile miałyby to być dni, zawsze robiłam pudełka z jedzeniem. Poza wyjazdami do rodziców – wysyłałam wtedy mamie listę produktów, których potrzebuję na kolejne dni, i robiłam sobie wszystko w domu.

Zaraz po tym, jak wróciłam z Zamościa, znów zostałam zaproszona do Dzień Dobry TVN. Tym razem gotowałam zdrowe dania – przyrządziłam przykładowe posiłki z mojej diety. Śniadanie – płatki owsiane z suszonymi owocami i kefirem, drugie śniadanie – pucharek owoców, obiad – pieczony kurczak z warzywami, kolacja – twaróg z jogurtem i warzywami. Wszystko dokładnie odważałam na wadze kuchennej.

**Pamiętam, że po tym programie otrzymywałam wiadomości od osób, które chcą się odchudzać. Pisały, że bardzo się cieszą, iż pokazałam, co jem i że one teraz codziennie będą to jadły. Przeraziłam się! Przecież to były tylko przykładowe dania z mojej diety, która była**

**bardzo urozmaicona. Tylko dieta, która jest różnorodna i bogata we wszystkie wartości odżywcze, daje zdrowy efekt!**

Zacząłam więc jeszcze częściej powtarzać w wywiadach, że dieta musi być odpowiednio zbilansowana, dobrana indywidualnie, a najlepiej ułożona przez dietetyka. Jeszcze raz przypomnę: żywienie to życie, a każdy organizm jest inny!

Długi weekend w połowie sierpnia to z kolei wyjazd z przyjaciółmi do mnie nad morze. Rodzice pojechali na Mazury, a ja zabrałam swoją ekipę do rodzinnego domu. I wtedy też po raz pierwszy na plaży byłam w samej bieliźnie. Nie zabrałam ze sobą kostiumu, ponieważ bardzo wiało i nie mieliśmy zamiaru się kąpać. Jednak widok mojego pięknego morza, nad którym się wychowałam i nad którym spędziłam mnóstwo cudownych chwil, sprawił, że nabrałam wielkiej ochoty na wejście do wody. Pomyślałam wtedy, że raz się żyje, i rozebrawszy się do bielizny, wskoczyłam w morskie fale. Marta, która wiedziała, ile to dla mnie znaczy, i że wcześniej za żadne skarby nie zrobiłabym tego, także postanowiła wskoczyć do morza.

**To był przełomowy moment. Zawsze wstydziłam się rozebrać na plaży. A teraz już mogłam. Mój wstyd powoli malał.**

Czułam się wolna. Czułam, że uwalniam się od koszmaru otyłości, że on odchodzi, a ja mogę wszystko!

Pod koniec sierpnia pojechaliśmy z naszą paczką do Zamościa, by świętować urodziny Marty. Była świetna impreza. Ja oczywiście zabrałam pudełka i naprawdę dobrze się bawiłam. Do tej pory miałam problem z chodzeniem na imprezy do rana. Bałam się, że nie dam rady, że za dużo pokus – jedzenia, drinków. Tu jednak okazało się, że mogę tańczyć do rana i nie potrzebuję do tego „wzmacniaczy” w postaci przekąsek i szklaneczek z napojami wysokokalorycznymi. Było cudownie! Tańczyłam w rytm ulubionych przebojów i poczułam świadomość swojego ciała.

**Czułam się seksownie, pięknie, kobieco. To był moment, w którym naprawdę zaczęłam się uwalniać. Otyłość, która do tej pory blokowała mi umysł, odeszła w dal.**

Później niestety powracała i do dziś raz na jakiś czas przypomina się w postaci lęku, wstydu, czasem nawet paniki. Wtedy jednak, w sierpniu 2014 roku, po raz pierwszy tak naprawdę zaczęłam dostrzegać wielkie efekty swojej ciężkiej pracy. Cały czas chodziłam w krótkich spodenkach, które kupiłam w zamojskim ciucholandzie, oraz w sukienkach na ramiączkach. Matko jedyna! Na ramiączkach! Moje ramiona, choć jeszcze pulchne, nie były już tak potężne! Kiedyś były ogromne! Oglądając dziś stare zdjęcia z wakacji, ciężko jest mi uwierzyć, że moje ręce były aż tak wielkie. A jednak... Nic dziwnego, że już w ogóle nie chciałam patrzeć w lustro. Do dziś nachodzą mnie lęki i do dziś mam czasem chwile, w których odwracam się od lustra. Wynika to ze strachu. Cały czas się boję, że zobaczę coś, czego bym nie chciała. Za długo byłam gruba, w swojej głowie gruba. Otyłość odcisnęła na mnie ogromne piętno. Teraz to wiem. W głowie chudnie się najwolniej. Dziwne jest to, że w sierpniu 2014 roku czułam się bardziej seksowna i kobieca niż w sierpniu 2015 roku, kiedy wyglądałam już zupełnie inaczej niż rok wcześniej.

**Byłam szczuplejsza, umięśniona, wytrenowana,  
a jednak... Otyłość powracała do mnie jak bumerang.  
W postaci lęków, paniki, sennych koszmarów. Długo, o  
długo uczyłam się nowej siebie.**

We wrześniu skończyło się weekendowe wakacyjne lenistwo i zaczęła się intensywna praca. Bardzo dużo wyjeżdżałam i zawsze miałam ze sobą pudełka. Co ja się naprosiłam w hotelach o pokoje z lodówkami albo o przechowanie moich pudełek. Do dziś pamiętam straszny smak skiśniętej kolacji, którą jadłam w samochodzie podczas powrotu z jakiegoś dwudniowego wyjazdu służbowego. Miałam wtedy chyba sałatę z kurczakiem lub cielęciną, którą zrobiłam trzy dni wcześniej, chwilę przed wyjazdem, a lodówki niestety nie było w hotelu... Matko. To mięso już prawie wychodziło z tego pudełka, ale zjadłam. Nie zastąpiłam go czymś innym, bo przecież było odmierzone! Trzeba było zjeść! Dziś śmieję się z siebie, ale wiem, że po prostu musiałam być taka skrupulatna. Inaczej bym się złamała. Miałam naprawdę sporo szczęścia, że nie skończyło się to zatruciem.

Wrzesień to także reportaż o mnie w Dzień Dobry TVN. Pokazano w nim dzień z mojego życia. Kamera była ze mną w pracy, na siłowni, w domu, na bazarku podczas zakupów, w butiku u Oli Markowskiej – mojej znajomej projektantki. Wypowiadały się koleżanki z pracy, moi przyjaciele. To było bardzo miłe. Naprawdę cudownie się wtedy czułam. Zwłaszcza w butiku u Oli, gdzie mierzyłyśmy sukienkę, którą uszyła dla mnie na konferencję nowej ramówki TVN w sierpniu 2013 roku. Wielka była ta

sukienka, aczkolwiek śliczna, cytrynowa, letnia. Później nie było sensu już jej zmniejszać. Można było zrobić z niej nową kieckę, bo materiału było sporo...

Początek jesieni to także spowolnienie... Kilogramy już nie spadały tak szybko. Październik to nareszcie zdrowa waga. Ważyłam 63 kilogramy, a to, przy moim wzroście, górna granica normy. Na szóstkę z „przodu” czekałam jak na szpilkach i gdy się pojawiła, to czym prędzej chciałam ją zbić do piątki, która do tej pory była całkowicie poza moim zasięgiem. A teraz nagle okazała się realna. To nie był łatwy czas. Gdybym odchudzała się bez niczyjej pomocy, pewnie skończyłabym na tym etapie. Wyglądałam już przecież dobrze, szczupło. Konrad powtarzał mi jednak ciągle, że mam zejść do jak najniższej wagi, żeby później, po diecie wszystko się wyrównało. Cały czas mi mówił, że waga pójdzie trochę w górę, że podczas wyprowadzania z diety i później po jej zakończeniu, waga będzie się normowała, mięśnie wypełnią się wodą, a sylwetka się zmieni. Dlatego też trzeba schudnąć jak najwięcej, żeby mieć „zapas”. Oczywiście miał rację. Dziś dobrze to wiem, ponieważ kilka miesięcy po diecie moje ciało wyglądało już zupełnie inaczej, tym bardziej że zaczęłam naprawdę dużo trenować. Siłownia stała się moim drugim domem, o tym jednak później...

Tak więc już od października nie było łatwo. Kilogramy spadały wolniej, a z każdej strony słyszałam tylko: „Ty już się nie odchudzaj. Wystarczy”. I niestety nie każdy rozumiał, że muszę schudnąć jak najwięcej się da, żeby później wszystko mogło się unormować. Głównym powodem było to, że stosowałam dietę całkowicie pozbawioną soli i cukru, przez co woda nie zatrzymywała się w organizmie. Wyprowadzenie z diety miało przystosować mój organizm do produktów z solą i cukrem, żebym nie puchła jak oszalała. Starłam się więc nie słuchać tych, którzy nie rozumieli, i szłam do przodu. Dalej restrykcyjnie przestrzegałam diety i pracowałam na to, aby mieć „zapas” na późniejszą pracę nad sylwetką.

Wtedy też, na przełomie września i października, dietę zaczęła moja cudowna Madzia, którą poznałam przez Martę. Madzia miała zbliżoną wagę do mojej początkowej i ten sam wzrost. Pomogłam jej rozpocząć odchudzanie. Porozmawiałyśmy. Widziałam, że potrzebuje pomocy, pozytywnej motywacji. Czułam, że już dawno podjęła decyzję, ale nie umie się zabrać za dietę. Aż w końcu pod koniec września 2014 roku Madzia rozpoczęła swoją walkę. Dziś, gdy to piszę, jest już superlaską. Nosi rozmiar S i cieszy się swoim nowym życiem. Je zdrowo, dużo trenuje, a otyłość ma w głębokim poważaniu...

**Dieta Madzi i to, że coraz więcej ludzi pisało do mnie, że motywuję ich do walki z otyłością, dawało mi siłę na te ostatnie miesiące diety.**



Nie było łąwo, tym bardziej że naprawdę czułam się już świetnie, a kilogramów ubywało powoli, ponieważ nie miałam już nadmiaru tłuszczu i organizm niechętnie oddawał to, co zostało. Jednak bycie czymś motywatorem oznacza poczucie zobowiązania wobec drugiej osoby. To sprawia, że samemu łatwiej wytrwać we własnych postanowieniach. Wspierając kogoś zaczynającego dietę, korzystamy także sami!

W październiku pojechałyśmy z Martą na otwarcie Gaca SPA w Kazimierzu Dolnym. Spędziłyśmy naprawdę miły weekend i mimo że przekąski na bankiecie były dietetyczne – nie tknęłam ani jednej. Miałam swoje pudełka. Tańczyłam do rana, dobrze się bawiłam. Było miło. Na tę okazję kupiłam sobie sukienkę i marynarkę. Obie te rzeczy w rozmiarze 36! Byłam tak bardzo szczęśliwa. W październiku 2014 roku, po raz pierwszy w życiu, nosiłam rozmiar S.

À propos sukienek... Z końcem października zaczęłam wpadać w zakupowy szal. Marta pokazała mi świetną stronę w internecie z modnymi, tanimi ubraniami – taki internetowy second hand, aczkolwiek bardzo stylowy. Zaczęłam zamawiać sukienki, spodnie, bluzki. Wszystko w rozmiarze S.

## **Od dawna już nie kupowałam sobie niczego, ponieważ rozmiary co chwilę się zmieniały. Dopiero jesienią, kiedy nosiłam już 36, mogłam pozwolić sobie na odnowienie zasobów mojej szafy.**

Zresztą Marta zrobiła mi prezent i kupiła z tej strony świetne sukienki, w których później „lansowałam się” na imprezach...

Jedną z okazji do założenia mojej nowej „sukienki z internetu”, którą dostałam od Marty, była impreza magazynu „Flesz”... Mała czarna z kolorowymi kamieniami z przodu, a do tego marynarka i szpilki. Poszłyśmy na tę imprezę razem z Bogną i Kasią. Spotkałam tam moich znajomych dziennikarzy i fotoreporterów, z którymi zaprzyjaźniłam się podczas pracy w PAP-ie. Widywaliśmy się na konferencjach, imprezach kulturalnych i show-biznesowych. Pamiętam, że chłopcy fotoreporterzy komplementowali mnie, mówili, że się cieszą. To było naprawdę bardzo miłe. Zaczęli robić mi zdjęcia i wtedy przypomniało mi się, jak rok wcześniej, w tym samym miejscu – przed wejściem do Opery Narodowej (bo właśnie w tym budynku odbywała się impreza „Flesza”), chłopcy robili mi zdjęcia podczas premiery filmu *Wałęsa – człowiek z Nadziei*. Staś Leszczyński – mój serdeczny kolega fotoreporter z PAP-u – wysłał mi zdjęcie, które wtedy zrobił, i pamiętam do dziś swoje niezadowolenie

z tego, co zobaczyłam. Byłam naprawdę wielka i, mimo że miałam na sobie swoją ulubioną granatową sukienkę, wyglądałam strasznie. Byłam po prostu bardzo gruba. To był koniec września 2013 roku.

**Dokładnie nieco ponad rok później – na początku listopada 2014 roku – stałam w tym samym miejscu, z tymi samymi ludźmi, zupełnie odmieniona. Nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Moje życie było już zupełnie inne.**

Tyle się zmieniło...

W każdym razie, na drugi dzień po tej imprezie, a był to chyba czwartek, w internecie rozpuściła się burza z piorunami. Pamiętam, że moje zdjęcia były niemal na każdym portalu. Wszyscy pisali o tym, że schudłam, jak wyglądałam. Dostałam tego dnia setki wiadomości na Facebooku od ludzi z całej Polski. Wszyscy pytali, jak schudłam, pisali, że też tak chcą, że ich motywuję i żebym powiedziała, co mają robić... A co ja mogłam? Motywować – owszem, ale przecież nie powinnam radzić, jak mają schudnąć! Ech... Co to był za dzień... W piątek wieczorem, dzień po gali „Flesza”, przyjechała na kilka dni moja mama. Miała wolne, ponieważ właśnie rozpoczął się listopad, a z nim długi weekend. Spędziłyśmy naprawdę miły czas. Mama była taka szczęśliwa. Taka dumna ze mnie. Naprawdę nie istniało dla mnie nic ważniejszego. Medialne zamieszanie odeszło w cień. Była u mnie mama i tylko to się liczyło. Chodziłyśmy razem na spacer, spotkałyśmy się z moimi przyjaciółmi – Łukaszem, Moniką, Martą. Chwile spędzone z rodziną i przyjaciółmi są dla mnie naprawdę ważne. Dobrze wiem, jak istotne jest, aby mieć wokół siebie przyjaciół, dobrych ludzi. Nieważne, co się dzieje w życiu. Ważne jest to, aby najbliżsi zawsze przy nas byli. Ludzie się liczą, a chwile, w których możemy wzajemnie na sobie polegać, są bezcenne. I z całego tego intensywnego czasu na przełomie października i listopada – a miałam wtedy naprawdę dużo pracy, do tego dietę, treningi, a wokół siebie jeszcze medialny szum – najlepiej pamiętam przyjazd mamy, spotkania z przyjaciółmi, wspólne spacer i rozmowy.



## Czy można schudnąć... za bardzo?

Listopad był przełomowy, ponieważ wtedy po raz pierwszy zobaczyłam na wadze piątkę z przodu. Coś, czego nigdy się nie spodziewałam. Czułam się niesamowicie. Owszem, było mi już trudno, marzyłam tylko o wyprowadzaniu z diety, ciągle o tym myślałam. Wiedziałam, że masa ciała między 58 a 65 to widełki, w których czuję się dobrze i że nie trzeba już więcej, jednak po rozmowach z Konradem zdawałam sobie sprawę, że muszę jeszcze wytrzymać, żeby mieć zapas i przy normowaniu wagi wrócić do tych 60 kilogramów. Naprawdę nie było łatwo, jednak to, co widziałam w lustrze, bardzo mnie motywowało. No i w końcu nosiłam wymarzony rozmiar S. Wiem, powtarzam się, ale było to dla mnie naprawdę wielkie przeżycie. Cały czas siedziały mi w głowie zakupy w dziale „big size” i t-shirty w rozmiarze XXL lub zwiewne spodnie na gumce w rozmiarze 50. Dlatego ta „eska” tak mnie cieszyła. Coś niebywałego.

Po pięknym listopadzie, z piątką z przodu, rozpoczęłam świąteczny grudzień. Wspaniały czas. Byłam już naprawdę szczuplutka, no i zaczęły się przygotowania do świąt. Uwielbiam Boże Narodzenie. To najpiękniejszy czas w roku. Żyję naprawdę intensywnie i tak na dobrą sprawę tylko na Boże Narodzenie mam trochę więcej wolnego. Jadę wtedy do domu na tydzień i cieszę się rodziną, bliskością. Czekam na święta, gdy tylko kończą się wakacje. Kocham ten czas. Marta także uwielbia świąteczną atmosferę, dlatego u nas w mieszkaniu święta zaczynają się od mikołajek i trwają aż do Trzech Króli. Przez cały miesiąc słuchamy kolęd, świątecznych piosenek, ozdabiamy mieszkanie, pijemy ze świątecznych kubków, a kupowanie i ubieranie choinki to zawsze wielkie wydarzenie. No i oczywiście przez cały miesiąc wieczorami oglądamy nasze dwa ulubione gwiazdkowe filmy: *To właśnie miłość* oraz *Listy do M.* Święta w 2014 roku także rozpoczęłyśmy 6 grudnia. Kupiłyśmy choinkę, ozdobiłyśmy ją i zaprosiłyśmy na babski wieczór nasze przyjaciółki – Madzię, Monikę i Sylwię, która także pochodzi z Zamościa. Było cudownie! Pamiętam ten miły wieczór. Piłyśmy herbatę, kawę zbożową i plotkowałyśmy.

**Czułam, że moje życie się zmieniło. Rok wcześniej o tej porze zajadałam się pizzą i makaronem. Teraz już tego nie potrzebowałam. Cieszyłam się zupełnie innymi rzeczami.**

W połowie grudnia zrobiłam sobie prezent i kupiłam u Oli Markowskiej piękną granatową, obcisłą sukienkę, która odsłania jedno ramię. Poszłam w niej na jakąś imprezę modową. Zdjęcia w tej sukience także obieły cały internet, a ja byłam zachwycona. Czułam się naprawdę seksownie. To było takie przyjemne uczucie... To właśnie w grudniu poczułam, jak bardzo zmieniło się moje życie. Zaczęłam patrzeć na świat zupełnie innymi oczami. Poznawałam świat osób szczupłych, którego do tej pory nie znałam. Być może wydaje się to dziwne i głupie, dobrze jednak wiem, że światy osób grubych i szczupłych znacznie się od siebie różnią.

Do domu na święta pojechałam kilka dni przed Wigilią. Byłam już wtedy zdeterminowana, ponieważ wiedziałam, że najprawdopodobniej z początkiem stycznia rozpocznę wprowadzanie z diety. Nie mogłam się doczekać.

**Musiałam zejść do 54 kilogramów. Brakowało mi jeszcze około 2 kg, ale naprawdę już nie chciały spadać. Byłam już chuda, naprawdę chuda. Wiedziałam, że nawet za bardzo.**

Zresztą i rodzice, i przyjaciele rodziców mówili mi, że chyba sprawy zaszły za daleko. Czułam to. Miałam pełno siniaków, ponieważ non stop na coś wpadałam nie potrafiąc ocenić odległości, a gdy szłam spać, musiałam wkładać między nogi poduszkę, ponieważ kolana obijały się o siebie i sama sobie nabijałam siniaki. To już nie było fajne. Nosiłam wówczas rozmiar 34, XS. Ale miałam cały czas z tyłu głowy, że muszę schudnąć jak najwięcej, żeby później się wszystko unormowało i by uniknąć efektu „jo-jo”. Teraz, gdy to piszę, od dawna nie obtłukuję się kolanami, noszę już większy rozmiar i mam kobiecą sylwetkę. Wtedy byłam po prostu wychudzona.

**Wiele osób pyta mnie, co zrobiłam z nadmiarem skóry. Jakim nadmiarem skóry? Owszem, nie będę udawała, że nic nie zostało, ale naprawdę nie jest to nic nadzwyczajnego. Przede wszystkim nie chudłam raptownie. Skóra, regularnie nawadniana od środka, miała czas zareagować. Zdrowa dieta i ćwiczenia nadawały jej jędrności. Więc nie ma powodów do**

## **obaw!**

Oczywiście, w przypadku większej nadwagi niż moja, mogą pomóc różne zabiegi. Na pewno na moją korzyść działał także wiek. Na pewno nie jest jednak tak, że każda osoba, która zrzuci sporo kilogramów, wygląda nieestetycznie na plaży i musi skorzystać z pomocy chirurga. To mit!

Przy świątecznym stole nie cieszyłam się więc pierogami, barszczem z uszkami i karpem. Cieszyłam się jednak czymś innym... Dwa dni przed Wigilią wybrałam się na zakupy. Rzuciłam się wręcz na wyprzedaje!

**Kupiłam wtedy naprawdę bardzo dużo ciuchów. Wracałam do Warszawy z dwiema torbami, a wyjechałam z jedną! Spódniczki, spodnie, bluzki, sweterki, bluzy. Cała garderoba do wymiany! Osiem rozmiarów w dół.**

No i buty... Nigdy nie zapomnę mojego potężnego zdziwienia w sklepie obuwniczym. Zawsze nosiłam rozmiar 38 albo 39. Wiadomo, to zależy od fasonu. W grudniu 2014 roku, gdy weszłam w Gdyni do sklepu w celu kupna ładnych zimowych kozaków, skierowałam się do półki z rozmiarem butów 38. Zakładam, a tu klops. Buty za duże! I to sporo! Zakładam więc 37, ale nie kryję zdziwienia. W łydce dopinają się bez problemu i jeszcze mimo wszystko czuję, że są trochę za duże! Schudła mi stopa! O dwa rozmiary! Myślałam, że zemdleję z wrażenia. Byłam na zakupach z moim bratem. Śmialiśmy się do rozpuku. To był naprawdę szalony dzień. Wróciliśmy z kilkoma torbami nowych ubrań. Wymieniłam całą garderobę.

Rozpoczynając dietę tuż przed Wielkanocą, myślałam sobie, że jeśli wytrzymam, to do Bożego Narodzenia będę szczupła. I nadszedł ten dzień. Wymarzone święta w rozmiarze XS. Niebywałe. Mało tego! Schudłam tak bardzo, że sama wiedziałam, iż jestem już zbyt szczupła i nie wyglądam dobrze. Twarz schudła mi najpóźniej, ale „poleciała” bardzo. Właśnie wtedy, pod koniec diety. Kości znacznie się uwydatniły, pojawiły się worki pod oczami. Wyglądałam bardzo mizernie. Nie miałam bioder ani piersi. Taka byłam totalnie płaska... Ale wierzyłam w to, że będę kobieca. Zdrowa dieta, zwiększona kaloryczność i ćwiczenia miały sprawić, że po wyprowadzeniu z diety osiągnę kobiece kształty. Praca nad sylwetką zajmuje naprawdę dużo czasu i wymaga wielu godzin spędzonych na siłowni. Jednak naprawdę działa!

## **Po kilku miesiącach od wyprowadzenia z diety nabrałam kobiecych kształtów. Wyglądałam już zupełnie inaczej niż wtedy, kiedy schudłam najbardziej.**

Po powrocie ze świąt na szybko urządzaliśmy sylwestra. Do tamtej pory nie mieliśmy głowy do zorganizowania jakiejś imprezy, a w związku z tym, że jestem zwolenniczką domowych spotkań, też jakoś specjalnie nie nalegałam na organizowanie wielkich wyjść. W ostatniej chwili jednak Madzia zaprosiła nas do siebie do domu pod Warszawą. Marta, Łukasz, Monia, ja i jeszcze kilkoro naszych znajomych pojechalśmy więc do pięknego podwarszawskiego domu na sylwestrową imprezkę. Wystroiłam się w moją nową granatową kieckę od Oli Markowskiej, różową marynarkę, którą dostałam od Kasi, i pojechałam świętować koniec 2014 roku, który całkowicie odmienił moje życie.

Zawsze kochałam tańczyć. Nawet, gdy ważyłam 104 kg, a może szczególnie wtedy, taniec był dla mnie całkowitym oderwaniem od rzeczywistości, wolnością, którą świętowałam. Zawsze dobrze się ruszałam, miałam poczucie rytmu, wszyscy mówili, że spore gabaryty mi nie przeszkadzają. Na diecie jednak rzadziej wychodziłam na imprezy. Ostatni raz tańczyłam pod koniec września, gdy na 30. urodziny Łukasza zrobiliśmy maraton po klubach. Pamiętam jednak, że byłam wtedy strasznie zmęczona. Przyjaciele jedli, pili drinki, a ja chodziłam za nimi z wodą... Tańczyłam, śpiewałam nawet na karaoke, ale nad ranem już naprawdę nie miałam siły. Takie maratony na diecie absolutnie nie były dla mnie. Oczywiście, co kto lubi. Madzia na przykład nie miała żadnego problemu, żeby bawić się do rana w klubach, będąc na diecie. Ja jakoś bardzo szybko się męczyłam, potrzebowałam snu. Wiadomo – każdy organizm jest inny. W każdym razie, gdy przyjechaliśmy na sylwestrową imprezę i Łukasz, jako nasz naczelnny DJ, zaczął puszczać znane piosenki, pierwsza ruszyłam na parkiet.

## **Zaczęłam tańczyć jak szalona i wtedy nagle uświadomiłam sobie, że nie czuję własnego ciała. Nie umiałam skoordynować ruchów w tańcu!**

To było tak dziwne uczucie, że nie potrafię go teraz opisać. Jakby ktoś wyjął mnie z poprzedniego ciała i wsadził w obce.

Od tamtej pory czułam się w swoim ciele nieswojo. Miałam wrażenie, jakbym

urodziła się na nowo. Dopiero teraz, gdy piszę te słowa, a jest sierpień 2015 roku, czuję, że zaczynam akceptować swoje ciało, przyzwyczajając się do niego i rozumieć je. Dopiero chwilę przed wyprowadzeniem z diety, właśnie wtedy, na koniec grudnia 2014 roku, zdałam sobie sprawę, że nie o kilogramy tu chodzi, tylko o to, jak się ze sobą czujemy, jak wyglądamy i czy sami siebie akceptujemy. Wiadomo – masa ciała jest ważna, przede wszystkim dla zdrowia. Nie być zbyt duża, ponieważ może się przyczynić do powstania wielu poważnych chorób. Nie można jednak wpadać w paranoję. Ja zaczęłam; i mimo że wiedziałam, iż waga to nie wszystko, nie umiałam przestać obsesyjnie zwracać na nią uwagi. Dopiero teraz, gdy piszę, pół roku po wyprowadzeniu z diety, zdaję sobie sprawę, że sama waga tak naprawdę nie ma znaczenia. Najważniejsza jest psychika i akceptacja. Szczęście można odnaleźć tylko wtedy, gdy żyje się w zgodzie ze sobą. Ze swoim ciałem i duszą. Ważne jest to, czy się sobie podobamy, czy akceptujemy siebie.

**Jeżeli masa ciała nie zagraża zdrowiu, to nie możemy mieć obsesji na jej punkcie. Dziś to wiem, ale przez kilka miesięcy po wyprowadzeniu z diety byłam jej niewolnikiem.**

Nie umiałam zaakceptować swojego ciała. Było obce. Nie znałam go. Dążyłam do ideału, do którego i tak nigdy bym nie dotarła. Właściwie to nawet nie wiem, jaki był mój ideał.

Mam taką, a nie inną budowę. Wąskie biodra, wypukły brzuch. Nie będę nigdy superlaską „90, 60, 90”. Muszę się z tym pogodzić. Jednak to, jak bardzo się w sobie spięłam i jak bardzo dążyłam do ideału, sprawiło, że nie umiałam siebie zaakceptować. Bardzo długo miałam z tym problem. To, co teraz piszę, jest dla mnie pewnego rodzaju oczyszczeniem. Spowiedzią. Być może wydaje się śmieszne, ale to my żyjemy na co dzień ze swoim ciałem. To my widzimy siebie inaczej, niż inni widzą nas. To my codziennie staramy się dążyć do ideałów, które pokazują media. A nagle okazuje się, że ludzie, których widzimy w telewizji, internecie, w gazetach – są tacy sami jak my. Także mają kompleksy, swoje ciężkie przeżycia, historie, emocje, i wcale nie są idealni. To tylko nam się tak wydaje.

Rok 2015 zaczęłam więc, będąc już zupełnie innym człowiekiem.

**Ważylam jakieś 56 kilogramów, nosiłam rozmiar 34**



## **i mimo że po raz pierwszy w życiu byłam naprawdę chuda, w ogóle nie umiałam się odnaleźć w tym nowym wcieleniu.**

Byłam szczęśliwa, ale czułam się dziwnie. Myślałam tylko o wyprowadzeniu z diety. Cały czas pytałam Konrada i innych ekspertów, jak będzie ono wyglądało, co będę mogła jeść, w jakich ilościach i czy na pewno mi to nie zaszkodzi. Byłam szalenie ciekawa. Po prawie roku naprawdę wielkiego rygoru pożegnanie się z dietą było dla mnie czymś totalnie niewyobrażalnym. Kaloryczność miała się zwiększyć, ilość jedzenia również, no i przede wszystkim do menu miały dołączyć produkty zawierające cukier i sól, na przykład chleb, którego nie jadłam, odkąd zaczęłam odchudzanie. Byłam bardzo podekscytowana. Ten upragniony moment końca diety zbliżał się wielkimi krokami, nie mogłam uwierzyć, że to już zaraz, że ani razu się nie złamałam, że będę jadła chleb i codziennie na obiad kaszę albo ryż. To może głupie, ale ciągle o tym myślałam.

No i nadszedł w końcu ten wielki dzień. W połowie stycznia miałam konsultację, na której dostałam rozpiszkę wyprowadzenia z diety. Ważyłam 54 kilogramy.

Część III  
Wyprowadzenie z diety



# Zapach chleba o poranku

To było niesamowite. Nie umiem opisać emocji, które mi wówczas towarzyszyły. Koniec diety. Moment, o którym tak długo myślałam. Nie złamałam się, schudłam, spełniłam swoje marzenie. Totalny kosmos. Byłam bardzo podekscytowana. Nie wiedziałam, co dokładnie mnie czeka. Konrad przekazał mi na konsultacji wszystkie zasady wyprowadzenia z diety. Podał gramatury i rzucił mnie na głęboką wodę. Przez dwa tygodnie sama miałam komponować sobie menu, trzymając się określonych zasad. Oprócz tego w ciągu tych dwóch tygodni były trzy dni, w których miałam zjeść produkty zawierające sól i cukier. Po 10 miesiącach dokładnego, skrupulatnego odliczania każdego grama warzyw, owoców, ryb, mięsa, nabiału, kaszy, płatków owsianych, trzymania się dokładnie tego, co napisane na kartce wiszącej na lodówce, nagle musiałam sama skomponować menu. Według ustalonych zasad, ale jednak sama. Konrad polecił, abym założyła zeszyt, w którym będę spisywała to, co zjadłam. Tak też zrobiłam. Codziennie wieczorem, gdy przygotowywałam jedzenie na kolejny dzień, pisałam w zeszycie, co dokładnie znajduje się w przygotowanych pudełkach. To była cała ceremonia. Mój świat kręcił się tylko wokół tego. Codziennie myślałam, co jutro zjem na śniadanie. Mogłam sobie wybrać! Oczywiście były to potrawy, które miałam w menu diety, ale sama decydowałam, co wybieram na dany posiłek. To było niesamowite. Codziennie na obiad jadłam jakąś kaszę, brązowy ryż albo makaron razowy. Na diecie nie zawsze miałam na obiad węglowodany. Często były to warzywa z mięsem lub rybą. A teraz codziennie mogłam jeść jakąś kaszę. To było niesamowite.

Najwięcej emocji wywołał we mnie pierwszy dzień, w którym miałam zjeść produkty z solą i cukrem. Na śniadanie miałam dwie kromki chleba z masłem i chudą wędliną. Nie mogłam się doczekać tego dnia, a wypadł akurat w jedną ze styczniowych sobót. Jechałyśmy wtedy z Martą na weekend do Zamościa. Wyjeżdżałyśmy jakoś przed szóstą rano, więc śniadanie jadłam o piątej. Nigdy tego nie zapomnę. Dzień wcześniej kupiłam w piekarni świeży chleb żytni na zakwasie. Kilka plasterków chudej wędliny też już czekało w lodówce. Zapach tego chleba, o którym marzyłam przez cały okres diety, wywoływał we mnie naprawdę wielkie podniecenie.

**To, co teraz piszę, może wydawać się głupie, wręcz śmieszne. Ale wtedy, po dziesięciu miesiącach diety, ten chleb na śniadanie był dla mnie największą nagrodą za**

## **to, że się nie złamałam, że wytrzymałam, spełniłam marzenie.**

To był najpiękniejszy prezent za ciężką pracę. Prawie się popłakałam, gdy jadłam ten świeżutki chleb z masłem. Pierwszy raz po dziesięciu miesiącach. O piątej rano w pewną styczniową sobotę...

Do Zamościa wzięłam oczywiście swoje pudełka, jak zwykle. Podgrzewałam sobie obiad – pierś z kurczaka, ryż brązowy i warzywa. Pamiętam, że wtedy wszedł do kuchni brat Marty, Łukasz i powiedział: „No, w końcu normalnie to wygląda”. Do tej pory, gdy przyjeżdżałam do Zamościa, Łukasz śmiał się, że mam głodowe porcje. No ale wiadomo – dieta, to dieta. Wcześniej, na drugie śniadanie, zjadłam tego dnia mały jogurt owocowy i jabłko. Jogurt jako produkt z cukrem. Matko! Jaka to była słodycz! Wyprowadzenie z diety to był naprawdę ekscytujący czas. Zdarzyło się wtedy też coś dziwnego...

Przez cały czas trwania diety utrzymywałam naprawdę niską kaloryczność posiłków. Trenowałam trzy razy w tygodniu, jadłam wszystko zgodnie z zaleceniami. Po to miałam schudnąć jak najwięcej się da, żeby później, podczas wyprowadzenia z diety, wszystko się unormowało – kilka kilogramów poszło w górę, woda się zatrzymała, wypełniła mięśnie.

## **A tu nagle okazało się, że zwiększenie kaloryczności i dołożenie większej ilości węglowodanów sprawiło, że zaczęłam jeszcze chudnąć! Metabolizm był tak rozkręcony, że większa liczba kalorii dodatkowo go napędzała.**

Woda w ogóle się nie zatrzymywała, a produkty z solą i cukrem nie robiły żadnego wrażenia na moim organizmie. Pod koniec, ważąc 51,5 kg, wyglądałam już naprawdę źle. Po kilku miesiącach Marta powiedziała, że wyglądałam wtedy jak wygłodzone dziecko z Afryki z zapadniętymi oczami i wypukłym brzuchem. Niestety, było w tym trochę prawdy...

Na początku lutego, w czasie ferii zimowych, przyjechała do mnie mama. Pamiętam, że była zaniepokojona moim wyglądem. Byłam przeraźliwie chuda! Jednak i mama, i tata dobrze wiedzieli, dlaczego tak jest. Choć nie powiem, oboje się już martwili. Mama poszła ze mną na trening, pojechaliśmy też do Madzi i jej mamy pod Warszawę.

Moja mama zachwycała się postępami Magdy. Widziałam też nić porozumienia między naszymi mamami. Obie były szczęśliwe i obie opowiadały o tym, jak bardzo martwiły się o nasze zdrowie, jak bardzo pękało im serce, gdy widziały, jak wielkie jesteśmy, jak tyjemy, a one nie mogą nic na to poradzić. To było dla mnie ważne spotkanie. Mama bardzo polubiła panią Jolę.

**Rzeczywiście, to istotne, żeby wsparcie otrzymywali także nasi bliscy. Partnerzy, rodzice, przyjaciele – ich na pewno angażuje i stresuje nasza dieta. Dlatego bardzo ucieszyłam się z nici porozumienia, jaka nawiązała się między mamami.**

Byłyśmy z mamą na zakupach. Pamiętam, że sprawiłam sobie spodnie w rozmiarze XXS. Zawładnęło mnie dziwne uczucie. Ja naprawdę nie miałam już wtedy bioder. Nogi jak patyki i oczywiście brak biustu. Moja garderoba wypełniła się wówczas mnóstwem nowych ciuchów! Codziennie rano budziłam się i długo zastanawiałam, co założę... Wcześniej w ogóle o tym nie myślałam. Wkładałam cokolwiek, żeby się zakryć. Teraz za to mogłam wybierać i przebierać w ciuchach. Śmiałam się, że niedługo zacznę kupować w dziale dla dzieci, bo miałam już naprawdę mały rozmiar. Jeżeli chodzi o ciuchy, to przeżyłam naprawdę wielką rewolucję. Z rozmiaru XXL na XXS. Zupełnie inne życie. Trochę to trwało, zanim odnalazłam się w sklepach. Dziwnie się czułam, kupując ubrania na normalnych działach, a nie te „big size”. Wszystko było na mnie dobre. Mogłam do woli buszować wśród półek i wieszaków.

Podczas wyprowadzania z diety oprócz nowych ubrań poznawałam także nowe smaki oraz wspaniałych ludzi, m.in. ekspertkę Gaca System – Ewelinę Przegon, z którą później zresztą bardzo się zaprzyjaźniłam.

W trakcie wyprowadzania z diety otrzymałam propozycję zostania ambasadorką kampanii edukacyjno-informacyjnej Jem Drugie Śniadanie. Było mi bardzo miło. Przyjęłam ją i zostałam zaproszona na sesję zdjęciową do billboardów i materiałów prasowych. Zdjęcia robił nam doskonały fotograf Maciej Bernas. Razem z pozostałymi ambasadorkami: Anią Wyszkon, Dorotą Chotecą, Markiem Kaliszukiem i Andrzejem Krzywym zostaliśmy sfotografowani z charakterystycznymi dla nas przedmiotami. Ja oczywiście miałam zdjęcia z hantelkami na ławce w siłowni, która, jak już wspominałam, okazała się być moim drugim domem.

**Piszę te słowa, patrząc na zdjęcie z tej sesji, które postawiłam na szafce przy łóżku. Bardzo je lubię, bo przypomina mi o sukcesie, o tym, że ciężką pracą i uporem można spełnić nawet najbardziej nierealne marzenie.**

Udało się. Zmieniłam swoje życie!

Zaraz potem Kasia z Zaza Media powiedziała, że idziemy na spotkanie do Dzień Dobry TVN, ponieważ trwają rozmowy na temat cyklu, który miałabym poprowadzić. Bardzo się ucieszyłam. Zaproponowano mi program *Odważ(e)ni*. Miałam jeździć po całej Polsce i rozmawiać z ludźmi, którzy także dużo schudli i zmienili swoje życie. Nagraliśmy zapowiedź i czekaliśmy na zgłoszenia. Bałam się, że nikt nie napisze, a tu okazało się, że przyszły dziesiątki wiadomości od osób z różnych miast! Pierwszy odcinek nagrywaliśmy we Wrocławiu. Byłam podekscytowana i szczęśliwa. Ten cykl okazał się połączeniem mojego dziennikarskiego i aktorskiego doświadczenia. Realizatorką była Kasia Abramowicz – dziennikarka TVN-u. Od marca do czerwca 2015 roku, co tydzień jeździliśmy z ekipą w inne miejsce Polski, by spotkać się z kolejną wspaniałą osobą, która miała do opowiedzenia niesamowitą historię. Byliśmy we wspomnianym już Wrocławiu, w Krakowie, w Białymstoku, w Katowicach, pod Poznaniem, w Gdańsku. Odwiedziliśmy naprawdę wiele miast. Dzięki temu miałam okazję poznać także wielu cudownych ludzi. Cykl bardzo spodobał się widzom i jego druga seria realizowana była znów od września 2015 roku.

Wyprowadzanie z diety trwało dwa miesiące, które spędziłam pracowicie.

**Ostatnią konsultację, kończącą wyprowadzanie z diety, odbyłam w połowie marca 2015 roku. Ważyłam wówczas 54 kilogramy. Zrobiono mi dokładny pomiar składu masy ciała na specjalnym urządzeniu.**

Bardzo się nim stresowałam. Chciałam, żeby wszystko poszło idealnie. Tego dnia założyłam ulubioną różową spódniczkę, czarny t-shirt. Chciałam wyglądać ładnie, ponieważ było to dla mnie swego rodzaju święto. Przez wiele ostatnich miesięcy czekałam na tę chwilę. Wieczór poprzedzający wizytę przesiedziałam w kuchni i rozmyślałam. Patrzyłam na lodówkę, z której zdjęłam kartkę i nie powiesiłam już

nowej. Nie było czego wieszać. Po raz pierwszy po konsultacji nie dostanę kartki z menu. Dziwne uczucie.





# Każdy koniec to nowy początek

Minął rok. Moje życie się zmieniło. Przeszłam rewolucję. Siedziałam i myślałam. Napisałam do Madzi, do mamy, do Eweliny. Nie wiedziałam właściwie, co mam ze sobą zrobić. Z jednej strony byłam przeszczęśliwa, a z drugiej w ogóle nie wiedziałam, co dalej. Jak moje życie będzie wyglądało?

Ostatnia konsultacja odbyła się w czwartek 12 marca 2015 roku po południu. Minął rok bez dwóch tygodni, od kiedy rozpoczęłam dietę. Marzyłam o tym dniu i w końcu nadszedł – to był moment, w którym skończyła się dieta, byłam szczupła, zmieniłam myślenie, styl życia. Po pracy udałam się prosto na wizytę.

## **Weszłam na specjalne urządzenie do ostatecznych pomiarów. Okazało się, że mam niedobór tłuszczu, a nadmiar mięśni. Byłam filigranowa. Nie miałam bioder ani piersi.**

Posiadałam za to lekko wypukły brzuch. No cóż – taka budowa. Właściwie to nie wiem, czy się sobie podobałam. Twarz też miałam wychudzoną. Ale cieszyłam się jak nigdy. Byłam szczęśliwa. Spełniłam swoje marzenie. Na konsultacji siedziałam długo. Rozmawiałyśmy z Eweliną, dzieliłam się z nią wątpliwościami na temat przyszłości. Czy sobie poradzę. Ewelina mnie uspokajała, mówiła, że na pewno będzie dobrze, ponieważ w tej chwili mam strukturę ciała jak u fitnesski. Wyszłam więc z ostatniej konsultacji pełna nadziei i szczęśliwa, ciekawa jutra.

W domu czekała na mnie niespodzianka. Marta przygotowała ucztę. Stała przed klatką z lampką czerwonego wina! Było zimno. Jeszcze przed domem wzięłam łyk wina, którego nie piłam przecież od roku, i od razu poczułam, jak robi mi się ciepło. Przez wiele miesięcy myślałam o tym, co zjem, jak już nie będę na diecie. Najbardziej chciało mi się hummusu z warzywami i czarnej czekolady. Kupiłam więc tego dnia rano czekoladę o zawartości 99 procent kakao i nosiłam cały dzień w torebce, żeby ją zjeść po konsultacji. Zanim jednak to zrobiłam, weszłam do kuchni, w której wisiał ogromny napis „Gratulacje”, zrobiony przez Martę, a na stole stał wielki talerz hummusu i warzywa pokrojone w słupki: marchew, pietruszka, cukinia, cykoria, papryka. Pierwszy kęs tych pyszności był taką rozkoszą, że nie umiem tego opisać. To była wielka chwila. Już po wszystkim! Teraz tylko cieszyć się, jeść zdrowo i trenować.

Jestem naprawdę wdzięczna Marcie za to, że tak wspaniale wszystko przygotowała. Świątowała ze mną mój sukces. To było dla mnie naprawdę ważne, ponieważ Marta była ze mną codziennie przez cały czas trwania diety. Poszła na pierwszą konsultację, wspierała mnie każdego dnia i na koniec przygotowała tak piękną niespodziankę. To była ogromnie miła, niezapomniana chwila.

Dwa dni później, w sobotę 14 marca, zaprosiłam do nas wszystkich najbliższych przyjaciół, którzy byli ze mną przez cały czas trwania diety. Przyszli: Łukasz, Monia, Madzia, Ewelina, Basia – kosmetyczka z Gaca Centrum, z którą się zaprzyjaźniłam – trenerka Ania. Działo się. Świątowaliśmy. Dziś, gdy patrzę na zdjęcia z tamtej imprezy, to mam gęsią skórę.

## **Już dawno nie wyglądam tak jak wtedy. Wydawało mi się, że jest super, a nie było dobrze. Przypominałam wychudzone, zabiedzone dziecko!**

Dopiero teraz nabieram dystansu, wiem, że ważne jest to, jak się ze sobą czujemy. A obecnie jest czas, w którym czuję się jak prawdziwa kobieta! Oj tak. Jak to powiedział mój przyjaciel Łukasz: „teraz jesteś apetyczna”. I dobrze mi z tym. A co!

Zawsze miałam szczęście do ludzi. I ta impreza potwierdziła ten fakt. Znalazły się tam ważne dla mnie osoby, które wspierały mnie każdego dnia diety, na które zawsze mogłam liczyć. Nawet w najgorszych chwilach. Starannie przygotowywałyśmy tę imprezę. Marta zrobiła pełno dietetycznych dań. Ja jej oczywiście asystowałam. Był hummus, bułeczki owsiane, warzywa, a do nich trzy rodzaje dipów jogurtowych, jajka na twardo, sałatki. Same pyszności. Trochę tańczyliśmy, plotkowaliśmy, wspominaliśmy. Było naprawdę miło. Świątowałam swój sukces.



# Schudnięcie to wcale nie koniec diety!

Dwa tygodnie później przyszedły Święta Wielkanocne. Bardzo znaczący dla mnie czas. To właśnie dokładnie rok wcześniej rozpoczęłam dietę. Pamiętam, że Marta i Monia kazały mi nagrać filmik, jak jem sernik świąteczny. Nie chciałam nawet go spróbować, bo bardzo się bałam, że przytyję. Dziewczyny jednak nalegały, ponieważ zaczęłam wpadać w paranoję.

## **Najchętniej jadłabym same warzywa, chudy twaróg i jogurty naturalne. Długo bałam się zjeść cokolwiek innego.**

Aby poradzić sobie z tą obsesją, poprosiłam mamę o kawałeczek sernika bez polewy. Ciocia Beata – siostra mamy – nagrała filmik, jak jem kawałeczek tego smakołyku. Sernik był tradycyjny, przez rok jednak w ogóle nie jadłam cukru, więc nawet kawałek ciasta był dla mnie kaloryczną bombą. Był pyszny. Ale jakoś nie zachwyciłam się ciastami po diecie. Owszem, mam większą ochotę na słodczyce niż kiedyś, z tym że ciasta nie należą do moich ulubionych przysmaków. Może to i dobrze...

Te święta były dla mnie wyjątkowe. Przygotowałam swoje dania. Pastę jajeczną z jogurtem i twarogiem, sałatkę z warzyw na parze z jogurtem naturalnym, paprykę z jajecznym nadzieniem. No i kupiłam prawdziwą czarną czekoladę i ciastka z amarantusa na deser. Było pysznie i zdrowo. Oczywiście, po świątecznej uczcie miałam wyrzuty sumienia i poszłam na spacer z naszym cudownym labradorem o imieniu Lazar. Łaziłam z nim chyba ze dwie godziny. W czasie tych kilku świątecznych dni chodziłam też na siłownię. Przyjechałam chyba w czwartek i zostałam do poniedziałku. Bezwzględnie musiałam iść na siłownię zaraz po przyjeździe. Mojemu bratu w to graj, bo on też prawie na siłowni mieszka; spędziliśmy trochę czasu razem. Bardzo lubię chodzić tam z Danielem, gdy przyjeżdżam do domu. W ogóle bardzo go kocham. Mamę, Tatę, Brata. Tak wiele miłości i ciepła jest w moim rodzinnym gnieździe, tak dużo siły dostaję od najbliższych, że każdy mój przyjazd wiąże się z niezapomnianymi przeżyciami. Mam naprawdę wielkie szczęście.

## **Czasem ludzie pytają mnie, skąd biorę siłę na**

## **wszystko. Na spełnianie marzeń, codzienną walkę. Odpowiedź jest prosta. Siła bierze się z miłości.**

Z akceptacji. Z ciepła rodzinnego, w którym się wychowałam. Mamo, Tato. Tak bardzo Wam dziękuję. Wiem, że bez Was niczego w życiu bym nie osiągnęła. To Wy nauczyliście mnie walki o swoje marzenia i tego, że tylko ciężką pracą można w życiu do czegoś dojść. Dziękuję za wsparcie. Bez Was nie byłabym tu, gdzie jestem. Jesteście moją siłą i ostoją. Bardzo Was kocham.

Święta Wielkanocne w 2015 roku upłynęły w cudownej, miłej atmosferze. Jak zwykle. Była ciocia Beata, jej synowie Robert i Kuba ze swoimi dziewczynami oraz mój cudowny, ukochany, jedyny i niepowtarzalny Dziadzio. Jestem Jego jedyną wnuczką i mamy ze sobą naprawdę wspaniałą nić porozumienia. Jestem tak wielką szczęściarą!!!

Kwiecień upłynął w spokoju, aczkolwiek zмагаłam się z ciągłym lękiem.

## **Przez rok na mojej lodówce wisiała kartka z informacją o tym, co mam zjeść danego dnia, kiedy i w jakich ilościach. I nagle, pewnego dnia, nie powiesiłam nowej. Byłam zdana na siebie.**

Problem polegał na tym, że nie ufałam sobie w kwestii jedzenia. Mimo że doskonale znałam zasady zdrowego żywienia, byłam ich nauczona, nie wiedziałam, czy na pewno robię dobrze. Przez kilka miesięcy oglądałam programy o zdrowym żywieniu, przeczytałam setki artykułów na temat różnych produktów oraz treningów. Na szczęście wspierali mnie najbliżsi i Ewelina, z którą się zaprzyjaźniłam i której codziennie przez kilka miesięcy zadawałam setki pytań na temat odżywiania i treningu – bardzo mi pomogła. W ogóle zakochałam się w ćwiczeniach i uzależniłam od nich. Po zakończeniu diety zapisałam się na siłownię koło domu, żeby mieć na nią jak najbliżej. Na szczęście jest całodobowa, więc nawet później, gdy doszło mi więcej pracy, miałam możliwość trenowania.

## **Wyrzuty sumienia, niepewność, strach. Z tym zмагаłam się zaraz po diecie. Wzmoczone treningi i zwiększenie kaloryczności posiłków spowodowały, że**

## **moje ciało zaczęło się zmieniać. Sylwetka nabrała odpowiednich kształtów i w końcu wyglądałam zdrowo.**

Teraz, gdy to piszę, zaczynam się akceptować. Jestem kobieca, nie wychudzona. To dobrze, bo długo nie umiałam sobie z tym poradzić. Przepłakane noce, ciągłe gadanie o tym, co mogę, a czego nie. Wszyscy mieli już dość, a ja najbardziej. Powoli zaczęłam oswajać się z życiem po diecie. Oswajać się ze swoim nowym „ja”, a przede wszystkim nowym ciałem, które cały czas się zmieniało.

Maj 2015 roku był jednym z najpiękniejszych i najintensywniejszych miesięcy w moim życiu. Bardzo dużo się działo. Już na samym początku miesiąca odebrałam telefon od Marka Palki – reżysera castingu, którego poznałam na przesłuchaniach do *Galerianek*. Powiedział, że chciałby mnie zaprosić na zdjęcia próbne do nowego serialu TVN-u. Postać – dziennikarka zafiksowana na punkcie zdrowego stylu życia... „Rola dla mnie!” – pomyślałam. I z nadzieją zaczęłam przygotowywać się do castingu, który odbył się tydzień później. W tym samym czasie przygotowywałam wieczór panieński mojej przyjaciółki Gosi Kawińskiej, z którą studiowałam dziennikarstwo i która po kilku latach od skończenia studiów poprosiła mnie o świadkowanie... Było mi szalenie miło. Zaangażowałam się w organizację imprezy, która odbyła się 9 maja w Szczecinie. Kilka dni później poszłam na casting. Przesłuchiwali mnie Marek i Karolina – producentka. Grałam z Sebastianem Stankiewiczem i Laurą Breszką. Serial – telenowela, tytuł *Singielka*. Naprawdę bardzo mi zależało. Nie występowałam od wielu miesięcy.

**Właściwie przez cały czas trwania diety nie byłam na żadnym castingu. Bez przerwy się zmieniałam. Chudłam. Gdybym weszła w jakiś projekt, nie mogłabym się tak drastycznie zmieniać.**

Zaprzestałam więc chodzenia na zdjęcia próbne i przesłuchania. Po diecie jednak bardzo chciałam znów zacząć grać. Kocham to i zależało mi, żeby wrócić z nową, inną rolą. No i pojawiła się szansa!

Kolejny weekend stał pod znakiem ślubu Małgosi. Znów pojechałam do Szczecina. Było cudownie. Przepiękna uroczystość, wspaniałe wesele. Jeszcze raz życzę Gosi i Danielowi wszystkiego najlepszego. Wzięli ślub po kilkunastu latach bycia razem. Naprawdę było wzruszająco. Kilka dni później poszłam na imprezę portalu Plejada –

Plejada Top Ten. Otrzymałam nominację w kategorii „Metamorfoza roku”. Byłam w totalnym szoku, gdy odebrałam telefon z pytaniem, czy przyjmuję nominację. Powiedziałam, że tak, dziękuję, bardzo mi miło. Później długo nie wiedziałam, co o tym myśleć. Wcześniej, gdy jeszcze pracowałam w PAP-ie, chodziłam na imprezy Plejady, ale nigdy w życiu nie spodziewałam się, że sama będę nominowana w jakiejś kategorii. Było mi bardzo przyjemnie i podekscytowana poszłam na galę. Byli ze mną moi cudowni przyjaciele – Marta, Monika, Natalia, Łukasz, Bogna i Kasia. No i dostałam nagrodę! Coś niesamowitego. Ceremonię prowadzili naczelna Plejady, Magdalena Keller, oraz Marcin Prokop.

**Pierwszy raz w życiu otrzymałam nagrodę w takim plebiscycie, weszłam na scenę, dziękowałam. To było naprawdę niezapomniane przeżycie.**

Bawiliśmy się, świętowaliśmy. Poczułam wtedy, że jest to cudowne podsumowanie mojej pracy nad sobą, mojej wielkiej zmiany. Następnego dnia było jeszcze lepiej! Zadzwonił Marek Palka i powiedział, że dostałam rolę w *Singielce*! Siedziałam wtedy sama w biurze. Popłakałam się.





# Małe-wielkie przyjemności

Życie lubi zaskakiwać. Czasem jest lepiej, czasem gorzej. Los jest kapryśny, nigdy nie wiemy, czego możemy się spodziewać. Jedno jest jednak pewne. Ciężka praca popłaca. Nikt mi nie powie, że coś jest niemożliwe.

**Masz marzenia? Spełniaj je! Walcz o siebie! Każdy z nas jest kowalem własnego losu. Dziś dobrze to wiem.**

Nie zawsze jest łatwo. Czasem upadamy, musimy jednak znaleźć siłę, żeby się podnieść. Z góry świat wygląda lepiej, łatwiej jest nad nim panować.

Po pięknym, pełnym wrażeń maju, przyszedł czerwiec. Jak już wspominałam, mój ulubiony, urodzinowy miesiąc. Zaczęło się lato, a wraz z nim zakupy krótkich spodenek. A co! Teraz już mogę, pomyślałam i tego lata chodziłam w kilku różnych parach szortów. Zakupiłam nawet dresowe i chodziłam w nich na trening w upalne dni. Trenowałam tak dużo, że moje nogi stały się jednym wielkim mięśniem. Odznaczały mi się mięśnie czworogłowe ud, no i łydki zrobiły się bardzo masywne... Później już musiałam zmienić zestaw ćwiczeń, bo nogi naprawdę zaczęły mi się rozrastać. A przecież nie chciałam być kulturystką! Ale polubiłam swoje nogi, w szpilkach wyglądają super, i o to chodzi!

**Zaczęłam robić się kobieca i to było fajne. Trening spowodował też, że zaczęłam mieć tyłek, który w pewny momencie w ogóle zniknął z pola widzenia...**

Urodziny w 2015 roku miałam precudowne. Odbiłam sobie ich zeszłoroczny brak. Zaprosiłam kilkanaście osób i razem z Martą przez cały dzień pichciłyśmy pyszności. Zrobiłyśmy kilkanaście dań. Wszystkie zdrowe, dietetyczne, pyszne. Była sałatka z tuńczykiem i z jajkiem, dietetyczna pasta jajeczna, warzywa, dipy jogurtowe, owoce, babeczki jajeczno-warzywne i tort z arbuza, który przygotowała dla mnie Marta. Arbuz polany był czarną czekoladą. Pyszności. Oj, działa się na tej imprezie!

Pierwsze dni lipca to wyjazd do rodziców przed rozpoczęciem zdjęć do *Singielki*. To było pięknych kilka dni. Rodzice zrobili mi niespodziankę. Przyszli ich przyjaciele

i miałam kolejną imprezę urodzinową. Jedna ze znajomych rodziców upiekła tort dla mnie. Zdobiała go zrobiona z marcepanu taśma filmowa i napis „Hollywood”. To było nad wyraz miłe. No dobrze, nie był to tort dietetyczny, nawet bardzo nie, ale w tym momencie nie to miało znaczenie. Zjadłam nawet dwa kawałki. Pamiętam, że na głos komentowałam: „Boże, co ja robię?!”, ale już wiedziałam, że raz na jakiś czas mogę zgrzeszyć. Dwa dni później, zaraz po powrocie, byłam już na siłowni. Tamten lipcowy wieczór wspominam szczególnie. Było uroczo. Siedzieliśmy w ogrodzie przy ognisku, śpiewaliśmy. Byłam najszczęśliwsza na świecie. Mama i Tata to moje dwa największe skarby. Wiem, powtarzam się, ale bardzo ich kocham. Wtedy też wszyscy mówili mi, że w końcu wyglądam zdrowo i kobieco. To było przyjemne.

Zaraz potem rozpoczęły się zdjęcia do *Singielki* i nowy etap w życiu. Bardzo intensywny, ale piękny. Przez cały lipiec i sierpień pracowałam na planie oraz w agencji Zaza Media. We wrześniu jeszcze doszli *Odważ(e)ni*, którzy wrócili po wakacyjnej przerwie. Wrzesień okazał się jednym z najintensywniejszych miesięcy. Byłam zmęczona, ale szczęśliwa. Czułam, że rozpoczął się właśnie kolejny, nowy rozdział w moim życiu...

Część IV  
Trening, motywacja, walka



# Siłownia to mój drugi dom... ale nie od zawsze

Trening... Cóż mogę o nim powiedzieć. Kocham, kocham, kocham. Uzależniłam się.

**Teraz, gdy to piszę, mija równo półtora roku, od kiedy regularnie trenuję. Pierwszy raz w życiu aktywność fizyczna stała się moją codziennością i trwa to dłużej niż tydzień...**

Kiedyś miałam epizody z siłownią, ale trwały one naprawdę krótko. Pierwszy był chyba w gimnazjum, gdy wybrałam się kilka razy na zajęcia fitness do jednej z gdyńskich siłowni. Byłam tam dwa albo trzy razy. Pamiętam, że wracałam tak przeforsowana, że żyć mi się nie chciało. Wcześniej, w podstawówce, o czym już pisałam, regularnie i z przyjemnością chodziłam na basen. Jednak traktowałam te zajęcia jako kolejny wf, tylko że po szkole. Wracałam do domu, objadałam się i szłam spać. I tyle było korzyści z basenu. Może i te zajęcia dałyby mi coś więcej, gdybym chodziła na nie częściej.

**Tylko że zajęcia raz w tygodniu przy moim trybie życia najzwyczajniej w świecie traciły sens. Trzeba ćwiczyć regularnie!**

Przez pewien czas w podstawówce chodziłam też dodatkowo na zajęcia z taekwondo. Trwało to bardzo krótko, ale dało mi wiele. Rozciągnęłam tam mięśnie. Mogłam nawet zrobić szpagat.

**Zawsze po wysiłku fizycznym czułam się dobrze. Endorfiny szalały. Byłam zmęczona, ale szczęśliwa.**

W podstawówce był szkolny wf i dodatkowo basen, a w gimnazjum, oprócz epizodu z zajęciami fitness, doszły też zajęcia z tańca w Teatrze Muzycznym Junior. Uwielbiałam je. Nie pływałam już, ale tańczyłam. Wszyscy mówili, że dobrze się

ruszam. I faktycznie – czułam się świetnie. Nie opuszczałam tych zajęć. Kocham muzykę, a taniec, tak jak i śpiew, powodował, że mogłam się jej oddać cała. Duchem i ciałem. Brałam udział w spektaklach tanecznych, zajęcia były co tydzień. Byłam rozciągnięta, miałam poczucie rytmu. Niestety, balast w postaci kilogramów dawał się we znaki w tańcu. Czułam to, ale trochę bagatelizowałam, bo przecież nie planowałam wiązać z tańcem przyszłości. Już wtedy moim marzeniem było zostać aktorką, uważałam, że poczucie rytmu i to, że umiem się ruszać, wystarczą, by uprawiać ten zawód. W gimnazjum przez jakiś czas chodziłam też na dodatkowe zajęcia z siatkówki. Lubię ten sport, jakoś najbardziej przypadł mi do gustu. Dlatego, gdy był nagły zryw w szkole i wszyscy zaczęli się zapisywać na dodatkowe zajęcia sportowe, ja wybrałam „siatkę”. Bardzo miło wspominałam te treningi.

Teraz, po latach, myślę, że te wszystkie zajęcia spowodowały, iż nadwaga nie ograniczała moich ruchów. Byłam aktywna, wszędzie było mnie pełno, tryskałam energią. Mogę śmiało powiedzieć, że mimo nadprogramowych kilogramów byłam elastyczna. Ciało zaczęło mnie ograniczać dopiero przy największej otyłości, kiedy ważyłam 100 kilogramów. Wcześniej, owszem, wiedziałam, że gdybym była szczuplejsza, byłoby mi łatwiej, ale jednak kondycję miałam nienajgorszą. Oczywiście nienajgorszą, jak na osobę z nadprogramowymi kilogramami.

## **Właśnie dzięki temu, że ruch był obecny w moim życiu, obzarstwo i otyłość pokonały mnie „dopiero” później.**

Właściwie to pokonały mnie właśnie wtedy, gdy aktywność fizyczna całkowicie zniknęła z mojego życia.

W liceum cały czas chodziłam na zajęcia taneczne do teatru, no i dużo też się ruszałam w domu. Często włączałam muzykę na cały regulator, stawałam na środku pokoju, tańczyłam i śpiewałam. Były to piosenki z musicali dla dzieci, w których grałam, albo musicali z West Endu lub Broadwayu. Każda wolna chwila to ja, mój pokój i musicale. Czasem wychodziłam z pokoju tak zgrzana, jakbym właśnie skończyła biegać po bieżni... No ale co z tego. Gdy tylko zgłodniałam, schodziłam na dół do kuchni i wyżerałam pół lodówki. Szybko uzupełniałam spalone kalorie...

Pierwszy poważny romans z siłownią miałam w Krakowie. Po tych wszystkich przebojach na początku Lartu uznałam, że muszę schudnąć. Nie umiałam trzymać się diety, więc zapisałam się na siłownię w krakowskim Aquaparku. Wykupiłam karnet zarówno na siłownię, jak i na basen. Przez jakieś dwa albo trzy miesiące często tam chodziłam. Dostałam plan ćwiczeń od trenerów na siłowni i naprawdę się nie oszczędzałam. Pamiętam, że trening ten składał się z części siłowej i kardio.

Ćwiczyłam plecy, ręce, nogi, brzuch i kończyłam na rowerze albo na orbitreku. Słuchałam muzyki, gapiłam się z góry na ludzi, którzy pływali, a z siłowni sama szłam od razu na basen, żeby się wyluzować. Trochę pływałam, trochę siedziałam w jacuzzi. Naprawdę dawałam sobie w kość.

**Nawet teraz, gdy sobie to przypominam, myślę, że robiłam wtedy naprawdę dobry trening. Niestety. Motywacja szybko minęła. Przestałam trenować i tyłek rósł dalej... Od ćwiczeń możesz się uzależnić tylko wtedy, gdy rozpoczynasz je, dlatego że chcesz, a nie dlatego że musisz. To jest naprawdę ogromna różnica.**

Brakowało mi towarzystwa do ćwiczeń. Nie miałam z kim trenować. Jeździłam sama, a było to dość daleko od domu, diety trzymać nie umiałam, w Larcie bardzo już zaangażowałam się w próby i przygotowania do szkoły teatralnej. Przestałam myśleć o tym, jak wyglądam. Później to się na mnie zemściło, ale już w połowie roku akademickiego miałam w nosie ćwiczenia... Dziś wiem, że wszystko zależy od podejścia do tematu – czy rządzi nami przymus, czy chęć.

**Dziś wiem, że trening na siłowni lub w ogóle jakakolwiek inna aktywność fizyczna nie służy tylko i wyłącznie odchudzaniu. Owszem, jest niezbędna podczas diety redukcyjnej, jednak ruch to przede wszystkim zdrowie, dobre samopoczucie i kondycja.**

Sam trening nie wystarczy, by schudnąć, ale też sama dieta, bez aktywności fizycznej, nie przyniesie idealnych rezultatów. Tylko połączenie odpowiedniej diety i treningu może rozpedzić nasz metabolizm i pomóc okiełznać otyłość. Dziś to wiem. Skóra robi się bardziej elastyczna, mięśnie rosną i dzięki temu spalanie jest większe, ciało jest sprawniejsze, kondycja się poprawia, no i wygląd... Każda kobieta chce być seksowna, dobrze czuć się we własnym ciele. Ja, dzięki treningom, osiągnęłam to i jestem bardzo zadowolona. Już po diecie przekonałam się, że aktywność fizyczna jest potrzebna nie tylko wtedy, gdy pragniemy schudnąć, ale przede wszystkim, gdy chcemy utrzymać dobrą kondycję i zdrowie.



Wcześniej jednak chodziłam na trening tylko dlatego, że musiałam. Czułam presję, więc miałam zrywy. Podobnie było zaraz po przyjeździe do Warszawy, gdy rozpoczęłam dietę u pani Halszki. Nie chciało mi się trenować, mimo że dietetyczka cały czas mnie do tego namawiała. W końcu zapisałam się na basen, również do aquaparku. Faktycznie, pływałam dość dużo, ponieważ był to basen olimpijski i przepłynięcie kilkunastu takich dystansów mocno dawało w kość. Lubiłam to, nie powiem, jednak przygoda z basenem w stolicy także nie trwała długo. Znudziło mi się, nie miałam motywacji, była zima. Nie chciało mi się. Jedyne, co zostało z aktywności fizycznej i co faktycznie starannie robiłam przez całą dietę, to brzuszki. Ćwiczyłam je codziennie. Oczywiście, gdy odstąpiłam od diety, skończyłam też z brzuszkami.

Później, w 2012 roku, kupiłam sobie do domu orbitrek – urządzenie, które łączy zalety roweru stacjonarnego i steppera. Nie była to maszyna najwyższych lotów, ale zawsze... Treningi na niej angażują wiele partii mięśni, co, oczywiście, ma wspomagać odchudzanie.

## **Okazało się jednak, że znów dopadł mnie słomiany zapal. Wielkie plany spaliły na panewce z tego samego powodu – za zapalem nie szło głębokie wewnętrzne przekonanie i nawyk...**

Kolega złożył mi nowy nabytek i kilka razy wgramoliłam się na ten sprzęt. Dosłownie kilka razy! Nie wiem, co sobie wtedy myślałam. Miałam nadzieję, że jak maszyna będzie w domu, to będę trenowała, bo nie trzeba będzie nigdzie wychodzić. Tak... Po raz kolejny przekonałam się, że najciemniej jest pod latarnią.

Ostatni mój zryw, zanim zaczęłam trenować naprawdę, z głębi serca, miał miejsce w maju 2013 roku. Jak wspominałam, razem z Martą zapisałyśmy się do klubu fitness. Byłam tam kilka razy na sali ze sprzętami do ćwiczeń oraz na zumbie. Zumba to świetne zajęcia, ale nie dla mnie, ponieważ nie mogłam wykonywać podskoków. Bieżnia z kolei oraz pozostałe sprzęty na sali powodowały, że bardzo się męczyłam. Co gorsze, wokół było pełno ludzi, a pomiędzy nimi gruba ja! A do tego wydawało mi się to strasznie nudne. Na zajęciach nic się nie działo... Dziś w ogóle nie wiem, jak mogłam tak myśleć, ale tak wówczas było. Tak więc klub fitness na Sadybie szybciej przeszedł do mojej historii, niż w ogóle się w niej znalazł.



# Trening ciała – z potrzeby serca

Aż wreszcie nadszedł ten moment, kiedy postawiłam wszystko na jedną kartę.

## **Moja decyzja o rozpoczęciu diety była przemyślana i dojrzała.**

Właściwie od razu, gdy ją podjęłam, bez żadnej dyskusji przyjąłam do wiadomości, że tym razem dieta będzie szła w parze z ćwiczeniami. Dlatego też, zakupiwszy strój sportowy zaraz po rozpoczęciu diety, na początku kwietnia 2014 roku udałam się na siłownię. I już! Tym razem postanowienie było ugruntowane silnym przekonaniem, że po prostu działam, a nie próbuję się wymigiwać albo kwestionować ten pomysł.

## **Mój trening rozpoczęła jazda na rowerze poziomym. Jechałam przez 50 minut na ustawieniu, na którym miałam odpowiedni puls. Dlatego też wychodziłam z pierwszych treningów zmęczona i szczęśliwa. Nieprzeforsowana.**

Zgodnie z zasadą, która zakłada oswojenie organizmu z regularnymi ćwiczeniami, zamiast wyciskania siódmych potów od samego początku. To może zaszkodzić! Dlatego zaczęłam spokojnie. Później do rowerka doszły brzuszki. Powoli wszystko wdrażaliśmy. Nie powiem, było mi ciężko. Moja otyłość brzuszna kpiła sobie ze mnie podczas robienia brzuszków, jednak nie poddawałam się. Później przed rowerkiem, a po brzuszkach, wchodziłam na orbitrek. Teraz rozumięłam, na czym tak naprawdę polega korzystanie z tego sprzętu. I ten pierwszy trening na orbitreku pamiętam najbardziej. Matko i córko!!! Przy jakiejś siódmej minucie myślałam, że zaraz zejść, a przy dziesiątej byłam już w zaświatach! Na szczęście na początku trenowałam na tym urządzeniu tylko 15 minut. Myślałam, że wyzionę ducha, gdy zeszłam z tej wielkiej maszyny po raz pierwszy. Potem poszłam na rowerek. I jakoś życie wróciło, choć było ciężko... I tak stopniowo ćwiczyłam coraz intensywniej, a sport zaczynał wchodzić mi w krew.

Nie poddawałam się, chociaż na początku było różnie... W klubie u Konrada

panowała świetna atmosfera. Trenerzy bardzo motywowali, a wszyscy ludzie, którzy tam trenowali, zmagali się z nadwagą. To dodawało otuchy. Nie byłam sama na placu boju. W pewnym momencie poczułam, że po prostu chce mi się tam wracać. Właśnie dla ludzi i klimatu. Tym bardziej że już po pierwszym miesiącu czułam się lepiej, pewniej. Kilka kilogramów spadło, a kondycja zaczęła się poprawiać. Widziałam rezultaty. A uwierz mi, nic tak nie motywuje jak postępy. Wylałam tam hektolitry potu. Po pewnym czasie jednak naprawdę jeździłam na trening z przyjemnością. Tym bardziej że był on urozmaicony.

Ciało zaczęło się zmieniać, ustawienia na orbitreku zwiększałam co chwilę.

**Już nie umierałam po treningu. Owszem, byłam zmęczona, ale było to bardzo pozytywne uczucie. Nagle uświadomiłam sobie, że to lubię!**

Na początku chodziłam na trening, ponieważ był on częścią procesu odchudzania, w który weszłam świadomie. Zaczęłam się odchudzać i przyrzekłam sobie, że albo zrobię to na sto procent, albo wcale.

**Ustaliłam sobie dni, trzy razy w tygodniu, w które będę chodziła na trening i tego się trzymałam.**

Dni ulegały zmianie, ponieważ miałam dużo pracy i nie zawsze mogłam być w klubie w ustalone początkowo poniedziałek, środę i piątek. Czasem chodziłam we wtorki, czwartki i soboty. Czasem w niedziele. Bywało różnie. Ale nigdy nie byłam rzadziej niż trzy razy w tygodniu. Naprawdę to polubiłam. Bywało, że trening się dłużył, przychodziłam zmęczona po pracy, ledwo widziałam na oczy. Ale po rozpoczęciu ćwiczeń odzyskiwałam animusz. Nie ma przebaczyć, myślałam. Aż w końcu doszło do tego, że trening stał się przyjemnością.

W trakcie odchudzania, na codwutygodniowych konsultacjach, dostawałam nowy plan treningowy. Dzięki temu, że ćwiczenia się zmieniały, każdy trening był inny. Owszem, plany treningowe wracały, ale rzadko było tak, że przez kilka tygodni wykonywałam te same, monotonne ćwiczenia. Podobała mi się taka różnorodność. Poza tym widziałam rezultaty! Gdy doszły treningi siłowe, czyli na przykład podnoszenie hantelków, ćwiczenie nóg na maszynach, to już w ogóle zaczęło mi się podobać. Wkładałam w to dużo wysiłku, starałam się i widziałam efekty. Byłam zachwycona. Mięśnie zaczęły mi rosnąć, kondycja się poprawiała, a ciało stawało się

coraz smuklejsze. No i przede wszystkim skóra. Nabierała elastyczności cały czas stymulowana treningiem, więc też dobrze reagowała na spadające kilogramy.

**Widziałam w ćwiczeniach same korzyści. Dzięki temu, nawet gdy mi się nie chciało, wychodziłam z pracy i jechałam prosto na trening.**

Już rano, wychodząc z domu, zabierałam ze sobą torbę ze strojem sportowym, żeby od razu po pracy jechać na fitness. Nie dawałam sobie nawet cienia możliwości, by nagle się rozleniwic i odpuścić ćwiczenia.

**Wprowadziłam jasną zasadę, która szybko przerodziła się w nawyk. W dzień treningowy miałam wrócić do domu dopiero wtedy, gdy wyjdę z siłowni i kropka.**

Tak też robiłam. Jeździłam z torbą treningową przez całe miasto i z powrotem. Taki miałam na siebie sposób.

Pamiętam, że wiele razy zaczynałam trening totalnie zmęczona po pracy i zastanawiałam się, jak ja na tę siłownię dojechałam. Do dziś zresztą tak mam. I jestem z siebie wtedy bardzo dumna. Nieważne czy pada deszcz, śnieg, czy jest upał. Trening trzeba zrobić i koniec. Tą zasadą się kieruję. Zresztą często widzę na siłowni zależność pogodową...

**Kluczem jest to, że wpisałam sobie trening w życie. Nie jest on dodatkiem, tylko stałym jego elementem, jak jedzenie, spanie, praca.**

I nie tylko dlatego, że muszę spalać kalorie, ale dlatego, że po prostu świetnie się po nim czuję. Przede wszystkim jestem bardzo sprawna i silna przy okazji... Czuję, że trening naprawdę dużo mi daje. Spalam kalorie, kształtuję sylwetkę i dodaję sobie energii. Myślę też, że dzięki temu, iż ćwiczę, dużo mniej choruję. Właściwie od kiedy zaczęłam dietę i regularne treningi, odpukać, w ogóle nic mi nie dolega. Na szczęście!

Po diecie, gdy już kartka zniknęła z lodówki, Ewelina doradziła mi, jak ćwiczyć. Na początku, ze strachu przed tym, że przytyję, prawie zamieszkałam na całodobowej

siłowni. Chodziłam na trening nawet do pięciu razy w tygodniu. Bywały takie dni, że wracałam z pracy około godziny dwudziestej drugiej, przebierałam się i szłam poćwiczyć. Wracałam do domu o pierwszej w nocy i szłam spać. Później już trochę się uspokoiłam i teraz odwiedzam siłownię trzy do czterech razy w tygodniu.

## **Zrozumiałam też, że nie mogę biegać na fitness ze strachu, bo to bez sensu.**

Bardzo polubiłam nowe miejsce ćwiczeń. Zakochałam się tam w bieżni, na którą wcześniej nie wchodziłam. Wybierałam orbitrek. Dopiero podczas wyprowadzania z diety wymieniłam go na bieżnię. Na początku tylko na niej maszerowałam, później powoli zaczynałam biegać. Najpierw kilka minut, potem kilkanaście, aż w końcu mogłam biec nawet pół godziny bez przerwy! Na bieżni właśnie zaczęłam odkrywać to, jak bardzo regularny trening może poprawić kondycję. Teraz, gdy na nią wchodzę, robię trening interwałowy. Na zmianę biegnę i szybko idę. Uwielbiam to. Zakładam słuchawki na uszy, włączam ulubioną muzykę i nie ma mnie dla świata. Taki relaks polecam każdemu – łączy przyjemne z pożytecznym!

W moim życiu bardzo dużo się dzieje. Każdy dzień wypełniony jest po brzegi. Kocham to, jednak najzwyczajniej w świecie potrzebuję trochę odpoczynku, chwili dla siebie, jak każdy.

## **Właśnie trening to czas dla mnie. Wyciszam się. Jestem wtedy sama dla siebie.**

Chwile spędzone na siłowni naprawdę dużo mi dają. To czas na uspokojenie się, przemyślenia. Często też, gdy robię aeroby i jadę na rowerze, dzwonię do mamy. Mam wtedy kilkadziesiąt minut na to, żeby z nią porozmawiać, poplotkować, opowiedzieć co u mnie.

Treningi są częścią mojego życia. Wiem, że robię wówczas coś dobrego dla ciała i duszy. Pracuję nad sylwetką i jednocześnie wyciszam się, mój umysł odpoczywa. W związku z tym, że często bywam na siłowni, dostrzegam ludzi, którzy także regularnie tam przychodzą. Widzę, że kochają trening za to samo, co ja. Mają chwilę dla siebie. Dla ciała i duszy. To jest naprawdę ważne, potrzebne. Tak bardzo się cieszę, że aktywność fizyczna pojawiła się w moim życiu. I mam nadzieję, że zostanie na zawsze.

Po wyprowadzeniu z diety, kiedy kaloryczność posiłków była już wyższa, a trening

wzmógł, zaczęłam zauważać, jak bardzo zmienia się moja sylwetka. Po pewnym czasie mięśnie były tak wielkie, że aż oczom nie wierzyłam. Zaczęły się odznaczać bicepsy i tricepsy oraz mięśnie czworogłowe ud. No i łydki... Mam nad podziw umięśnione nogi. Po jakimś czasie zrobiłam sobie pomiar składu ciała i okazało się, że same moje mięśnie stanowią przeważającą część jego masy! Coś niesamowitego. Zaczęłam się też interesować tymi pomiarami. Dużo rozmawiałam z Ewelina. Im większe mięśnie, tym lepsze spalanie, ale też więcej na wadze. Mięśnie zatrzymują bardzo dużo wody. W pewnym momencie różnica między wieczorem a porankiem wynosiła u mnie nawet 4 kilogramy! W głowie mi się to nie mieściło. Czasem, gdy czułam, że woda zatrzymała się w organizmie, miałam tak spuchnięte mięśnie, że śmiałam się, iż jestem kulturystką.

Po diecie w ogóle nie używam soli, ponieważ odzwyczaiłam się i po prostu jej nie potrzebuję, mam jednak w menu produkty zawierające sól – pieczywo, tuńczyk lub łosoś wędzony. Sól powoduje zatrzymanie wody i dzięki temu, że nadal piję przynajmniej dwa litry wody dziennie, mój organizm jest naprawdę bardzo nawodniony. Przez intensywne treningi i zatrzymywanie się wody po pewnym czasie zorientowałam się, że waga łazienkowa w ogóle nie oddaje tego, co dzieje się z moim ciałem. Uświadomiłam sobie, że tylko pomiar składu masy, który mogę robić na siłowni, da mi pełen obraz tego, co ile waży w moim ciele. Pokazuje on dokładną masę mięśni, poziom wody, ilość tkanki tłuszczowej, ile waży kości, a także ilość tkanki trzewnej, czyli tłuszczu w okolicach brzucha. Okazuje się, że ktoś z pozoru szczupły może być otluszczony w środku! Często zdarza się tak, że tłuszcz pokrywa narządy wewnętrzne i ważne jest, by znać poziom tkanki trzewnej. Naprawdę dużo się dowiedziałam. Wiem też, że ważniejsze od wskazań wagi są obwody. To one tak naprawdę pokazują, czy wszystko jest w porządku. Dlatego po jakimś czasie bardziej zaprzyjaźniłam się z miarką, a nie z wagą łazienkową. Po odchudzaniu, gdy zaczęłam obserwować swoje ciało, to jak się zmienia dzięki treningom i odpowiedniej diecie, dopiero zrozumiałam, że nie jest ważne, ile mamy kilogramów, ale jak wyglądamy, jak się czujemy, oraz czy jesteśmy zdrowi. To jest najważniejsze. Trening i dieta to najlepsze bodźce dla organizmu. Mają ogromny wpływ na nasze życie. Czuję się kobieco, zdrowo, mam świetną kondycję, jestem silna i sprawna. Bardzo się z tego cieszę.

Czasem walczymy ze sobą. Z lenistwem, złym humorem, z milionem powodów, by sobie odpuścić. Wtedy jednak odmawiamy sobie tego, co dla nas dobre.

**Do regularnych ćwiczeń trzeba się przyzwycząić.  
Zrozumieć je, poznać, polubić.**

Tylko wtedy będziemy czerpali z nich same korzyści – tym większe, im lepsze będą efekty, które w ogromnej mierze zależą od naszego zaangażowania. Ciało pięknie nam się odwdzięczy!

Szalenie budujące jest to, że w klubie fitness widzę coraz więcej ludzi. Moda na aktywność fizyczną i zdrowy styl życia czyni cuda. Coraz więcej ludzi chce się ruszać, robić coś ze sobą. Cieszę się z tego powodu. Mam nadzieję, że robią to dla siebie, a nie dlatego, iż dążą do ideału. Dziś wiem, że ideał to nie piękne panie w kolorowych pismach. Ideał to nasze zdrowe ciało, w którym dobrze się czujemy. Sami ze sobą. Uwierzcie mi – naprawdę wiem, co mówię. Przeszłam długą i bolesną drogę, aby sobie to uświadomić.

## **Byłam i otyła, i bardzo chuda. Moja psychika nie nadążała za tymi zmianami.**

Dopiero teraz, gdy piszę te słowa, czuję, że przyszedł moment, w którym zaczynam rozumieć i akceptować swoje ciało. Nie jestem ani gruba, ani chuda. Jestem normalna i dobrze mi z tym. Tym lepiej, że naprawdę doskonale znam obie skrajności i wiem, że żadna z nich nie jest właściwa ani zdrowa.

## **To ja mam się czuć dobrze sama ze sobą, a nie inni z tym, jak ja wyglądam.**

„Jesteś za gruba”, „Jesteś za chuda”, „Nie odchudzaj się już”, „Przytyłaś”. Wszystkie te sformułowania brałam na klatę przez całe życie i pewnie jeszcze długo będę je słyszała. Wiem jednak, że jestem teraz na bardzo dobrej drodze, aby w końcu żyć w zgodzie ze sobą. I dusza, i ciało muszą być zdrowe. Pozbawione zbędnego balastu, a także presji i obsesji. Walczmy o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Codziennie. Naprawdę warto!



# Część V



# Goń swoje marzenia – kto je spełni, jak nie Ty?

Od momentu, w którym pod koniec sierpnia 2007 roku wyjechałam z rodzinnego domu, moje życie zmieniło się o 180 stopni. Zaszła w nim w rewolucja.

**Dziś wiem, że stało się tak nie dlatego, że „los tak chciał”. Stało się tak, ponieważ ja sama tego chciałam.**

Miałam swój cel i dążyłam do niego za wszelką cenę. Przede wszystkim pragnęłam spełniać własne marzenia, rozwijać się. W każdym aspekcie życia wytyczałam sobie konkretny cel. Dzięki temu wiedziałam, dokąd zmierzam. Często nie miałam pojęcia, jak tam dotrzeć, jednak stale szukałam rozwiązań. Wchodziłam w małe, często kręte, a czasem ślepe uliczki, ale w końcu trafiałam na właściwą drogę i szłam, biegłam co siłą, aby zrealizować swoje tęsknoty, nie ulegając piętzącym się przeciwnościom losu.

**Sukces to jednak nie tylko zasługa determinacji.  
Ważna jest organizacja.**

Może to brzmi zabawnie, bo marzenia to rzecz ulotna, pełna emocji... ale żeby je skutecznie spełniać, trzeba się dobrze zorganizować! Tak jak podczas wyprawy w góry. Aby osiągnąć jakiś szczyt, należy do plecaka zabrać najodpowiedniejsze rzeczy. Prowiant, ubranie, stosowne buty. Należy się wyspać, dobrze rozplanować siły i dać sobie czas. A przede wszystkim należy być cierpliwym. „Nie od razu Kraków zbudowano”, jak mawiała moja nauczycielka gry na pianinie. I miała rację. Prawdziwy sukces okupiony jest ciężką i długotrwałą pracą.

**Nie ma nic za darmo, nie ma nic od razu. Dziś to wiem, choć w mojej naturze nie leży cierpliwość. Musiałam się jej nauczyć i jestem żywym dowodem na to, że to możliwe.**

Kiedyś, dawno temu, jako mała dziewczynka postanowiłam, że będę aktorką.

Zaczęłam się tym interesować, poznawać artystyczny świat. Gdy tylko usłyszałam o jakichś zajęciach teatralnych albo konkursach, byłam pierwsza w kolejce do zapisania się na listę. Pierwszy odważny krok zrobiłam już na przełomie podstawówki i gimnazjum. Klasa dziennikarsko-teatralna w Gdyni. Większość dzieci zostawała w szkole w Mostach, ja tymczasem postanowiłam, że sama, bez żadnych koleżanek, pójdę do Gimnazjum nr 4. Inne dzieci, które także wybrały naukę poza miejscem zamieszkania, szły do nowej szkoły z przynajmniej jedną znajomą osobą. Ja nie patrzyłam na to. Chciałam spełniać marzenia. Okres gimnazjum wykorzystałam najlepiej, jak tylko mogłam. Ognisko muzyczne, lekcje śpiewu. Uparłam się, że muszę, że chcę śpiewać; chociaż na początku nie dawano mi szans. Spodobało mi się to, usłyszałam o pani profesor i zrobiłam wszystko, żeby mama zawiozła mnie do niej na przesłuchanie i żeby podjęła lekcje. Później usłyszałam o Juniorze. Zasięgnęłam wszystkich możliwych informacji na temat tego, jak się tam dostać, co zrobić, żeby dołączyć do młodzieżowej grupy Teatru Muzycznego w Gdyni. I udało się. Chwilę później występowałam na prawdziwej, wielkiej, pięknej scenie.

W gimnazjum polubiłam też pisanie. Odkryłam, że sprawia mi wielką przyjemność. Uczyła nas świetna polonistka. Dlatego też na języku polskim w liceum nie miałam wielkich problemów, mimo bardzo wymagającej nauczycielki. Pisanie zawsze sprawiało mi przyjemność i chociaż aktorstwo i śpiew były numerem jeden, dziennikarstwo bardzo mnie interesowało. Po kilku latach okazało się alternatywą. Wspaniałą, twórczą, piękną alternatywą. Nie dostałam się od razu po maturze do PWST. Pojechałam więc do Krakowa.

## **Przejechałam całą Polskę, by realizować marzenia, nie poddawałam się. Walczyłam.**

Kto, jak nie ja? Jeżeli sama o siebie nie zawalczę, nikt nie będzie walczył o mnie. Wiedziałam to. Później *Galerianki* i kolejny niezdany egzamin do szkoły aktorskiej. No i co? Załamanie, dół, stres? Nie! Przecież mam też inne pomysły. Dlaczego mam robić na siłę coś, czego nie lubię? Chcę się rozwijać, poznawać świat, robić to, co sprawia mi przyjemność. Aktorstwu oddałam kilka lat życia. Całe gimnazjum i liceum poświęciłam przygotowaniom do szkoły teatralnej. Nie udało się. Trudno. Idę na dziennikarstwo. Lubię to, podoba mi się, więc chcę je poznać. Nie załamuję się, działam.

Kolejna przeprowadzka. Z Krakowa do Warszawy. Czemu? Bo chcę spełniać marzenia! Walczyć o siebie! Kiedy, jak nie teraz? Nie wrócę do domu, do rodziców. Chcę podbijać świat i koniec. Odwaga czy głupota? Dziś wiem, że odwaga, chociaż

wtedy różnie można było to odbierać. W dziennikarstwie zakochałam się bez reszty. Pierwszy dzień praktyk studenckich w Polskiej Agencji Prasowej i pytanie: „Co mam zrobić, żeby tu pracować?”. Znowu dylemat: odwaga czy głupota. Kilka osób śmiało się ze mnie, wielu niedowierzało, że studentka drugiego roku dziennikarstwa pcha się do pracy w tak poważnej agencji. Ale ja chciałam. To był mój nowy cel. Byłam oczarowana tym zawodem, zachwycona dziennikarstwem. Zaczęłam poznawać jego różne oblicza, które bardzo mi się spodobały. Wiedziałam, że będę mogła robić coś, co pokochałam. I udało się. Każdego dnia praktyk walczyłam o to, by tam pracować. Walczyłam o siebie, o swoje marzenia. Dzięki temu byłam też blisko aktorstwa. Połączyłam dwie pasje. Pracowałam w dziale kultury i byłam przeschczęśliwa. W PAP-ie spędziłam cztery cudowne, przepiękne lata.

To, że zaraz po rozpoczęciu pracy w PAP-ie, zadzwonił telefon z zaproszeniem na casting do *Przepisu na życie*, uważam za uśmiech losu. Takie „wynagrodzenie” za ciężką pracę. Nie piszę teraz tego, bo uważam, że mi się to należało. Nie, absolutnie nie. Zrozumiałam wtedy, że ciężka praca popłaca. Dało mi to impuls do dalszego działania. Wiara w to, że uda mi się osiągnąć wszystko, jeśli tylko bardzo będę tego chciała i dążyła do tego z zapałem. Dziennikarstwo skończyłam, pracując na cały etat w PAP-ie i grając w serialu. Po nocach pisałam licencjat i uczyłam się do sesji. Płakałam czasem ze zmęczenia i bezsilności. Ale wiedziałam, że robię to dla siebie, dla swojej przyszłości. Można? Można. Nie jest łatwo, ale walczyć trzeba, nie wolno się poddawać. Nigdy.

## **W życiu wszystko można osiągnąć. Trzeba tylko wierzyć i pracować. Szukać rozwiązań.**

Tu drzwi są zamknięte, to zapukam do drugich. Tam też nie można wejść? To może okno jest otwarte. A czemu nie? Dlaczego nie, pytam. „Do odważnych świat należy”! Z każdej z tych odważnych dla mnie decyzji mogłam czerpać tylko korzyści. Nic nie mogłam stracić – tylko zyskać. Nie uda się – trudno. Ale próbować trzeba!

Tak samo było z egzaminem eksternistycznym. Niektórzy myśleli, że porywam się z motyką na słońce. Ale ja chciałam udowodnić sobie, że mogę, że jestem aktorką i nikt nie może temu zaprzeczyć. Godziny, dni, tygodnie, miesiące, lata spędzone na próbowaniu, uczeniu się tego zawodu, poznawaniu go. Chciałam przystąpić do egzaminu. Dla samej siebie. Teoretycznie nie musiałam tego robić. Grałam już w filmie, w serialu. Kolejne castingi nie były uzależnione od tego, czy mam dyplom, czy nie. Ja jednak postanowiłam, że go zrobię, ponieważ to było zawsze moim wielkim marzeniem. Zawsze chciałam być aktorką i dziennikarką. Jeden zawód już miałam.

Dziennikarką byłam, miałam dyplom i doświadczenie. Teraz przyszedł czas na kolejny krok. Musiałam dopełnić dzieła. Dlatego też stanęłam przed Komisją Związku Artystów Scen Polskich, złożoną z wybitnych aktorów, wielkich artystów. I znów: odwaga, głupota? Nie. Marzenie. Wielkie pragnienie. Przysięgam sobie, że będę aktorką i zrobiłam to. Dopięłam swego. Obiecałam sobie coś i tę obietnicę spełniłam. Nieważne, że trochę to trwało. Trzy razy nie dostałam się do szkoły teatralnej. Nie drzwiami, to oknem. Taką mam zasadę.

Magisterium zrobiłam z filmoznawstwa, ponieważ pasjonuje mnie kino i wybór ten był właściwie oczywisty. Na dziennikarstwie nie chciałam zostać na kolejne dwa lata, uważałam, że przyda się jeszcze inna wiedza. Bardzo dobrze wspominałam dwa lata spędzone w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej na Wydziale Kulturoznawstwa. Świetne zajęcia, wybitni profesorowie, filmoznawcy, medioznawcy. Te studia były kwintesencją moich pasji. Media i kino. Czegóż chcieć więcej? Licencjat zrobiony, egzamin eksternistyczny zdany, praca magisterska obroniona. Przyszedł więc czas na kolejny wielki krok.

Każda ważna decyzja w moim życiu jest przemyślana. Wiem, czego chcę i dążę do tego. Gdy moja waga zaczęła drastycznie szybować w górę, włączył się we mnie „czujnik bezpieczeństwa”. Od maja 2012 roku myślałam o tym, żeby coś ze sobą zrobić. Nie mogło tak dłużej być. Ciągle się zastanawiałam. Czasem nawet śniło mi się, że jestem szczuplejsza. Budziłam się i niestety... Czułam się ze sobą źle. Problem ze schyłaniem się, brak kondycji. Zawsze byłam sprawna, jednak w pewnym momencie całkowicie się zasiedziałam. Aktywność fizyczna poszła w zapomnienie, a zawartość lodówki przesłoniła mi wszystko. Po sukcesach zawodowych przyszedł czas na ciało, na zdrowie. Wiedziałam, że nic mi po tych dyplomach, jeśli zaraz przestanę chodzić. A podejrzewam, że jeszcze jakieś 20 lub 30 kg i naprawdę miałabym problem z nogami... Stawy, kręgosłup. Dramat. Tak bardzo chciałam schudnąć choć 20 kilogramów. Miałam pewność, że mogę to zrobić. Kiedyś już przecież się udało... Tyle że wtedy zbłądziłam. Zająłam się czymś innym, usprawiedliwiałam się i po wszystkim. Cały wysiłek na marne.

Najśmieszniejsze jest to, że naprawdę nie musiałam szukać właściwej drogi. Dobrze wiedziałam, którądy iść. Jednak wiedziałam, jak dużo będzie mnie to kosztować. Cały czas się ociągałam, ponieważ znałam cenę. Musiałam się nauczyć odmawiać sobie przyjemności. Tak. Jedzenie było, jest i podejrzewam, że zawsze będzie dla mnie wielką przyjemnością. Ale to, co widziałam w lustrze, całkowicie już przestało mi się podobać. Rozmiar ciuchów, problem ze schyłaniem się, poranione uda, ciągłe zmęczenie. Otyłość. Moja wielka porażka.

## **Cały czas powtarzałam sobie, że umiem walczyć, że w końcu dam radę. I przyszedł ten dzień. Dojrzałam.**

To była świadoma, przemyślana decyzja. Obrałam nowy cel. Schudnę, choćbym miała gryźć ziemię.

Nałożyłam sobie klapki na oczy, zafiksowałam się na dietę. Przez rok nie liczyło się nic innego. Dieta i trening były najważniejsze. To był mój sposób. Oczywiście, każdy ma inny. Ja nie umiałam inaczej. Każdy ubywający kilogram cieszył mnie tak, jak zdany egzamin eksternistyczny albo zakończenie studiów.

## **Na każdy sukces ciężko pracowałam. Nie tylko dietą i treningami. Przede wszystkim zmianą sposobu myślenia.**

O sobie, o swoim życiu, o kobiecie, którą tak bardzo chciałam z siebie wydobyć. Każda otyła osoba ma inny problem. Moją największą bolączką było to, że całkowicie przestałam się sobie podobać, nie widziałam w lustrze kobiety. Widziałam wielką pyzę i do tego te wszystkie fizyczne ograniczenia. Otyłość jest straszna. Ma wpływ na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Oczywiście niektóre większe kobiety czują się seksownie i pewnie. Zawsze im tego zazdrościłam, ponieważ ja tego nie umiałam.

## **Otyłość zabiła we mnie kobietę. Skupiłam się więc na pracy.**

Osiągnięcia zawodowe całkowicie przyćmiły mi to, jak wyglądałam. Jedzenie było świętowaniem kolejnych sukcesów. Wiedziałam, że do pełni szczęścia brakuje już tylko jednego – mniejszej liczby kilogramów, a co za tym idzie lepszego samopoczucia i akceptacji samej siebie. Dwa lata przemyśleń, zmagania ze sobą. Dziś wiem, że to musiało tyle trwać. Ta decyzja nie mogła być pochopna.

## **Żeby zmienić swoje życie, trzeba wiedzieć, czego się chce, i uparcie do tego dążyć.**

Rok odchudzania zmienił moje myślenie. O sobie, o swoim ciele. Po diecie

natomiast przez wiele miesięcy uczyłam się nowego życia. Ta droga nie była łatwa. Okazało się, że dopiero po wszystkim przyjdzie mi się zmierzyć z największymi przeszkodami. Kartka zniknęła z lodówki, a ja miałam wrażenie, jakbym od nowa uczyła się chodzić. W zupełnie innym ciele. Zdjęłam klapki z oczu, nauczona nowych zasad zaczęłam żyć. Inaczej. Najpierw zmieniałam się fizycznie, później do celu doszła psychika. „Najwolniej chudnie się w głowie”. Wszyscy mi to powtarzali i ja też tak mówiłam przez cały czas trwania diety. Jednak tak naprawdę zrozumiałam te słowa dużo później. Wiele przepłakanych nocy, ciągle zastanawianie się, czy już tak bardzo przytyłam, że do niczego się nie nadaję. Ciągła obawa. Ciało się zmienia. Dieta, treningi. Mięśnie rosną, kilka kilogramów idzie w górę. Wiedziałam, że tak będzie, dlatego zesłam do najniższej możliwej wagi.

## **Zaakceptowanie nowej siebie nie jest jednak takie proste. Długo nie umiałam się odnaleźć w moim nowym, szczuplejszym, kobiecym ciele.**

Nie mogę być ani za chuda, ani za gruba. Mam być kobieca i zdrowa. Tak mi powtarzali najbliżsi, a ja musiałam i bardzo chciałam w to uwierzyć. Aż w końcu spojrzałam na swoje odbicie w lustrze i powiedziałam na głos: „Taka jestem”. I wtedy świat stał się piękniejszy.

Rodzina i Przyjaciele to największy skarb, jaki mam. Wiem, że kochają mnie taką, jaka jestem, i kochać będą zawsze. Akceptują mnie i asekurują podczas każdej mojej wyprawy do obranego celu. Każdą z tych dróg muszę przejść sama, wiem jednak, że mam obok wsparcie i w chwili zwątpienia mogę oprzeć się na ich ramieniu.

Każda ze zmian w życiu przyniosła mi wspaniałych ludzi. Przyjaciół, bez których byłoby nudno i smutno. Bliskich, którzy dają siłę, a jednocześnie są wielkim wsparciem. W każdej, absolutnie w każdej sytuacji mogę na nich liczyć. Nie da się tego opisać i słowami wyrazić, ile dla mnie robią, ile dla mnie znaczą. Marta, Monia, Łukasz, Natalia, Madzia, Ewelina. Tak samo Kasia i Bogna, które zawsze służą radą i pomocą, czasem stawiają mnie do pionu, czasem przytulą, gdy jest mi źle. Ludzie, którzy mnie otaczają, są najpiękniejsi, najwspanialszy na świecie. Tylko to daje szczęście, daje siłę, by każdego dnia walczyć o lepsze jutro.

Wreszcie Rodzice. To oni mnie ukształtowali. Przekazali życiową mądrość, nauczyli żyć, a przede wszystkim podejmować ważne decyzje. Gdyby nie Oni, nie byłoby mnie tu, gdzie jestem, nic bym w życiu nie miała. Nie umiałabym chcieć czegoś od życia, walczyć o swoje. Mamo, Tato. Tak bardzo Was kocham. Tak bardzo Wam dziękuję za to, że jesteście, że nauczyliście mnie żyć, śmiać się i płakać. Szukać właściwej drogi.



Pokazaliście, że ludzką rzeczą jest błędzić, ale i nigdy się nie poddawać. Dzięki Wam umiem obrać właściwy cel i dążyć do jego osiągnięcia. Nauczyliście mnie patrzeć, słuchać i obserwować. Pokazaliście, jak ważne jest to, by mieć wokół siebie dobrych ludzi. Nauczyliście mnie kochać. Bardzo Wam za to dziękuję.

Życie jest kapryśne. Raz na wozie, raz pod wozem. To my sami decydujemy jednak o tym, co będzie jutro. Los czasem nam nie sprzyja, ale od nas zależy, czy się mu poddamy, czy nie. Jeżeli bardzo czegoś chcemy, musi się udać. Nie dostaniemy tego za darmo. Na szczęście trzeba zapracować.

**Jeżeli moja historia pomoże choć jednej osobie znaleźć właściwą drogę, będę najszczęśliwsza na świecie.  
Wspierajmy się, motywujmy.**

Ja znalazłam dobrą drogę. Czeka mnie na niej jeszcze wiele przygód. Weszłam na nią z pewnym doświadczeniem, odwagą i marzeniami. Rozpoczynam nowy etap w życiu, zamykając kilka starych, aczkolwiek pięknych rozdziałów mojej historii. Jednocześnie wiem, że to dopiero początek.

**Kocham życie i jestem przekonana, że wszystko jeszcze przede mną. Taka jestem i dobrze mi z tym...**



# Między ciałem a umysłem

W 2016 roku skończę 28 lat. Prawie przez wszystkie lata swojego życia walczyłam o siebie, o swoją przyszłość, o to, żeby każdego dnia być szczęśliwą. Czym jest szczęście? Kilka razy na stronach tej książki już zadałam to pytanie. Dochodzę do wniosku, że jest tam, gdzie ludzie, których kochamy, i miejsca, w których nam dobrze. Jeżeli chodzi o ciało, to po wszystkich historiach, które przeżyłam – dietach w gimnazjum i liceum, u pani Halszki, otyłości, diecie u Konrada, a później ponownym przytyciu – uważam, że szczęście jest wtedy, gdy akceptujemy siebie, nasze ciało jest zdrowe i nas nie ogranicza.

## **Szczęście to nie chudość ani idealna sylwetka.**

Dziś wiem już dobrze, że idealna sylwetka jest wtedy, gdy ciało nie włada moim umysłem. Idealna sylwetka jest wówczas, gdy głowa pogodzona jest z ciałem i nic nie zagraża zdrowiu.

Po diecie, dzięki której schudłam 50 kg, wpadłam w paranoję, w obsesję. Gdy kartka zniknęła z lodówki, pogubiłam się. Wydawało mi się wcześniej, że nic nie mogę. Teraz nagle mogłam wszystko i już sama nie wiedziałam, jak sobie z tym radzić. Kilka miesięcy trzymałam się, licząc każdą kalorię. Zamieszkałam prawie na siłowni, cały czas mówiłam i myślałam tylko o jedzeniu. Co mi wolno, a czego nie. Znałam wartość kaloryczną prawie każdego produktu, odliczałam minuty do kolejnego posiłku, wpadałam w panikę, że jestem gruba. Nie umiałam sobie poradzić, chociaż byli przy mnie świetni specjaliści żywieniowi. Okazuje się, że nie o to chodziło. Miałam problem w głowie, problem ze sobą. Problem z wagą i z ciałem, który narastał przez całe moje życie, właśnie wtedy, po diecie, gdy byłam naprawdę chuda, dał się najbardziej we znaki.

Nie mogłam spać, nie mogłam o niczym innym myśleć, o niczym innym rozmawiać. Cały czas tylko dieta, jedzenie, zdrowa żywność, liczenie kalorii zjedzonych i spalonych. Co do jednej. Paranoja. Przyjaciele i rodzice mieli dość. Nikt już nie chciał ze mną o tym rozmawiać. A ja w kółko o jednym. W końcu mama zauważyła, że kiedyś tak wiele miałam do powiedzenia na różne tematy, tyłoma rzeczami się interesowałam, z pasją opowiadałam o filmach, muzyce, teatrze, śpiewałam. Zapytała, gdzie to wszystko jest, gdzie się zgubiło.

## **Uświadomiłam sobie, że w obsesji związanej z jedzeniem zatraciłam siebie.**

Nie umiałam się odnaleźć w tej sytuacji. W końcu, po wielu miesiącach, nie wytrzymałam. Organizm i umysł nie dały rady. Odpuściłam sobie, poddałam się. Nie wytrzymałam presji, którą sama na siebie wywierałam.

Na początku w weekendy pozwalałam sobie na jedzeniowe szaleństwo, zapominałam się. W pewnych momentach rzucałam się na jedzenie. Dziś wiem, że inaczej nie mogło się to skończyć. To, jak bardzo sama siebie trzymałam na uwięzi, było zbyt rygorystyczne. Nie poradziłam sobie. I trwało to kilka miesięcy. Waga pokazywała coraz więcej. Kilka dni się trzymałam, a później znów jadłam. Tyć zaczęłam bardzo szybko. Płakałam, nie byłam w stanie temu podołać. Dieta, dieta, dieta, trening, trening, trening i znów jedzenie. Koszmar. W końcu spotkałam się z trenerką dietetyczną Darią Ładochą, która uświadomiła mi, że to przede wszystkim to sam organizm musi znaleźć optymalną masę ciała. Tak dużo schudłam, że on sobie z tym teraz nie radzi, a ja powinnam uspokoić umysł i kłębiące się emocje. Wszystko musi się poukładać.

## **Pamiętam, jak wyznałam jej wtedy, że gdy przychodzą dni, w których mogę coś normalnie zjeść i nie liczyć każdej kalorii, czuję się wolna. Ona odparła, że to ja sama się zniewoliłam i dlatego teraz mam problem.**

Tak. Nie tylko o ciało chodziło, a właściwie przede wszystkim o umysł, myślenie o jedzeniu i ciele. Po diecie przez bardzo długi czas zazdrościłam ludziom, że swobodnie idą do restauracji z przyjaciółmi i cieszą się czasem spędzonym z bliskimi. Ja tak nie mogłam. W takich chwilach myślałam tylko o tym, co mogę zamówić, a czego nie i czy na pewno sałatka będzie bez sosu, a już najlepiej, gdybym sobie coś przyniosła. To było straszne.

Po kilku miesiącach szaleństw, wielkiego bałaganu w głowie, po milionach rozmów z Eweliną, spotkaniach z Darią, wielu przepłakanych nocach, rzucaniu się na jedzenie i ciągłym lęku o każdy przybywający kilogram oraz kolejnym medialnym linczu, w końcu zaczęłam się uspokajać. Pewnego październikowego dnia 2015 roku (przypominam, że dieta skończyła się w marcu) obudziłam się rano i uświadomiłam sobie coś ważnego.

**Choć przytyłam około 20 kilogramów, jednak właśnie teraz, w tej chwili czuję się spokojna. Stało się to, czego bałam się najbardziej – lecz nie wydarzyła się żadna tragedia!**

Cały czas żyję i, mało tego, w końcu czuję się dobrze. Moja głowa zaczęła się uspokajać. Wiedziałam, że popełniłam mnóstwo błędów i przytyłam na własne życzenie. Pogubiłam się, jednak zdałam sobie sprawę, że w końcu czuję się dobrze. Sama ze sobą. Nie umiem tego wytłumaczyć. Każdy może myśleć, co chce.

Następne tygodnie i miesiące były już zupełnie inne. Odżyłam, uwolniłam się z obsesji. Znowu cieszyłam się życiem. Zaczęłam oglądać filmy, słuchać muzyki, śpiewać, tańczyć po wstaniu rano z łóżka. Kiedyś robiłam to codziennie. Spotkania z przyjaciółmi cieszyły mnie na nowo.

**Wreszcie przestałam ciągle myśleć o jedzeniu. Miałam siłę odmówić słodczy, to odmawiałam, nie miałam, to jadłam.**

Po prostu przestałam o tym myśleć. Byłam wolna. Znowu czułam swoje ciało. Wróciła koordynacja ruchów. Wróciłam ja.

Jestem w połowie taka, jak kiedyś. Nie jestem chuda ani otyła. Jestem zaokrąglona. I wiecie co? Dobrze mi z tym. Jestem szczęśliwa. Żyję w zgodzie z własnym ciałem i umysłem. I wreszcie odnalazłam w sobie kobietę. Mężczyźni się za mną oglądają. Dlaczego? Bo czuję się atrakcyjna.

Może warto było przejść ten cały koszmar. Może tak to miało wyglądać. Może po coś to było. Odzyskałam zdrowie psychiczne i fizyczne. Hormony wróciły na swoje miejsce, odrosły mi włosy, paznokcie przestały się łamać. Wszystko jest w porządku. Oczywiście rodzice nadal martwią się o mnie, mama zastanawia się, czy nie przytyję zbyt wiele i często o tym ze mną rozmawia. Wiem, że już zawsze muszę się pilnować. Nie zrezygnowałam z robienia pudełek do pracy, chodzę na treningi, staram się żyć zdrowo. Jednak nie pozwolę sobie już na życie z obsesją. Chcę cieszyć się każdym dniem.

**Cała historia przewróciła do góry nogami całe moje**

**życie, a szczególnie to, które toczyło się w mojej głowie. Sprawiała, że wyruszyłam w drogę do nowej siebie – nie popadającej w paranoję związaną z ciałem.**

Odchudzałam się przede wszystkim dla zdrowia.

**Wydawało mi się też, że gdy schudnę, będę szczęśliwsza. Okazało się jednak inaczej.**

Schudłam i wpadłam w obsesję. Nie czułam się kobieco, cieszyła mnie tylko jak najmniejsza masa ciała. Później i ciało, i głowa poddały się. Nie wytrzymały presji, którą na siebie wywierałam. Pogubiłam się, popełniałam błędy. Jestem jednak zdrowa i szczęśliwa. Bardzo długą drogę przeszłam. Zrozumiałam, że mój umysł był zniewolony przez ciało. Nie umiałam odnaleźć się w swoim życiu. Tak bardzo pragnęłam dojść do ideału, który w rzeczywistości nie istniał, że w tym wszystkim zgubiłam siebie.

W listopadzie 2015 roku, przy okazji emisji jednego z odcinków mojego cyklu, poszłam do Dzień Dobry TVN i przyznałam publicznie: „Tak, przytyłam, pogubiłam się”. Powiedziałam kiedyś A, to teraz musiałam powiedzieć B. Moją powinnością była medialna spowiedź, żeby być fair wobec siebie oraz wszystkich tych, którzy widzieli we mnie wsparcie, motywację, inspirację.

Moja historia związana z ciałem, ciężarem, otyłością jest długa, dziwna, być może straszna, a może zabawna? Niech ją każdy odbiera, jak chce. Ja jednak wiele się nauczyłam dzięki tej długiej lekcji. W końcu przestałam być niewolnicą samej siebie. Mam już zdrowy, normalny stosunek do jedzenia. Jestem zaokrąglona. Nie jestem szczupła i nie muszę być – muszę być przede wszystkim zdrowa. Dziś to wiem. Trenuję, staram się jeść zdrowo, ale na chwile słabości też sobie pozwalam.

Żyjmy w zgodzie ze sobą, ze zdrowym ciałem i umysłem. To moja dewiza. Właśnie tego dowiedziałam się z tej długiej i ważnej dla mnie lekcji.

Największą i najintensywniejszą walkę ze swoim ciałem i umysłem przeszłam na oczach całej Polski. Tysiące osób było świadkami moich zmagania. Jedne bitwy wygrywałam, inne przegrywałam. Ostatecznie jednak walkę wygrałam. Zrozumiałam, czym jest dla mnie szczęście – spokojny umysł i zdrowe ciało. A nie skrajna chudość! Może gdybym miała wsparcie psychologa, nie przesłabym tego koszmaru, gdy dieta się zakończyła. A może i dobrze się stało? To na własnych doświadczeniach i błędach

człowiek uczy się najwięcej. Ja nauczyłam się wiele. O sobie i ludziach. Jestem szczęśliwa. Odnalazłam w sobie kobietę i wewnętrzną radość.



1988 r.  
Moja pierwsza kąpiel.  
Od prawej: Babcia, Mama i ja.



1988 r.  
Pierwszy raz samodzielnie jem!  
Mmm, jaki dobry ten kukurydziany paluch w czekoladzie!





1991 r.

Niebawem pójde do przedszkola. Mam trzy latka i świetnie się bawię na plaży z kuzynem Robertem.



1989 r.

Moje pierwsze urodziny. Jeszcze nie umiałam chodzić, ale już stanęłam na scenie!



1992 r.

Jestem już przedszkolakiem i wcinam naleśniki!  
Tu, jako czterolatka, ładnie uśmiecham się do zdjęcia robionego przez Mamę.



1992 r.

Mam cztery lata i oczywiście się lenię. Jestem przecież już duża, mogę wszystko! Tutaj na wczasach w Łubianie.



1992 r.

Jestem strasznie wściekła za te krótkie spodnie i rajstopy, a na domiar złego muszę pozować u fotografa.  
Uważam, że to skandal!



1992 r.

Z okazji obchodów Dnia Matki w przedszkolu przebrałam się za kwiatek. Mamo, to ja, twoja Margarytka!



1994 r.

Wakacje w Karpaczu. Pozostali chodzą po górach, a ja wszędzie jeżdżę na krzeselkach kolei linowej.  
Siema! Pozdrawiam Was z góry!



1995 r. Kto śmiały podskoczyć wróżce, która siedzi na kolanach Świętego Mikołaja?! Przecież mam już siedem lat i zaraz idę do szkoły!



1995 r.

Takie miałam zabawy w przedszkolnej zerówce. Występuję, oczywiście, bo bez sceny nie da się żyć!



2000 r.

Mam już dwanaście lat i najwyższy czas zacząć uczyć się gotować! Babcia robiła najlepsze pierogi na świecie...



2000 r. Zajadam się okoniami, które złowił wujek.  
Jestem na wakacjach w Łubianie i wcinam wszystko ze smakiem!



2000 r. Tutaj staram się spalić zjedzoną rybkę na rowerze,  
który dostałam na Komunię.





2006 r.

Jestem już pełnoletnia! Wyjechałam z Rodzicami na wakacje do Zakopanego. Było cudownie!



Wrzesień 2009 r.

Premiera *Galerianek* w kinie Atlantic w Warszawie, niedługo po diecie u pani Halszki. Jejku, jaka ja

byłam młoda...



Luty 2013.

Prezentacja ramówki stacji TVN, wystylizowali mnie Marta i Łukasz. Chyba osiem godzin chodziliśmy po galerii handlowej!



Sierpień 2013 r.  
Konferencja ramówkowa stacji TVN i moja cytrynowa sukienka od Oli Markowskiej.



Wrzesień 2013 r.

Bankiet z okazji zakończenia zdjęć do *Przepisu na życie*. Oj, działa się na tej imprezie...



Lato 2014 r.

Mama w Warszawie i szaleństwo zakupów!



Sierpień 2014 r.  
Wyjazd do Zamościa i słynne krótkie spodenki.



Listopad 2014 r.  
Mama w Warszawie i wspólne spaceru!



Listopad 2014 r.  
Impreza świata mody i moja mała czarna... Zdjęcia w niej obiegły cały internet!



Grudzień 2014 r.

Kolejny pokaz mody i moja boska sukienka od Oli Markowskiej! Ależ ja byłam chuda...





Wigilia 2014 r.  
Pozuję z bratem Danielem przed choinką – taka nasza coroczna tradycja...



25 grudnia 2014 r.  
Jedziemy świętować Boże Narodzenie w Iławie – selfie z Bratem musi być!



Maj 2015 r.

Wystroiłam się na kawę z Przyjaciółmi w moją ulubioną wówczas różową spódniczkę, tak samo jak na wizytę kończącą dietę w marcu.



Maj 2015 r.  
Dostałam nagrodę Plejady w kategorii „metamorfoza roku”! To był wspaniały wieczór.



Lipiec 2015 r.  
Rodzice odwiedzili mnie w Warszawie!



Wrzesień 2015 r.  
Świętujemy dziesięciolecie Dzień Dobry TVN na wyjątkowej imprezie!



Listopad 2015 r.  
Premiera *Listów do M 2*.



Styczeń 2016 r.  
Jako naczelną fotografka na planie *Singielki* robię sobie selfie w okularach Filipa Bobka. Ładnie mi

i zastanawiam się, czy mu je oddać...

Warszawskie Wydawnictwo Literackie

MUZA SA

ul. Marszałkowska 8

00-590 Warszawa

tel. 22 6211775

e-mail: [info@muza.com.pl](mailto:info@muza.com.pl)

Dział zamówień: 22 6286360

Księgarnia internetowa: [www.muza.com.pl](http://www.muza.com.pl)

Wersja elektroniczna: [MAGRAF s.c.](#), Bydgoszcz