

LEKCJA 1

Jedzenie jest Twoim sprzymierzeńcem

Jak zapewne pamiętasz, kiedy we wstępie opowiadałem Ci, że dostarczanie odpowiedniego pożywienia jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, nie miałem na myśli funkcjonowania tylko aparatu ruchu.

Jestem trenerem, ale też człowiekiem. Człowiekiem, który widzi coś więcej niż procentowy skład otłuszczenia całego ciała. Kiedy przychodzi do mnie klient z celem treningowym, którym jest redukcja tkanki tłuszczowej, często powód tej wizyty jest tak naprawdę inny – zaczynamy dbać o swoje zdrowie, kiedy zaczyna nam go brakować.

Kiedy odczuwasz potrzebę zmiany wyglądu sylwetki, zbitcia wagi lub poprawy sprawności, coś musi Cię popchnąć w tę stronę. Musi pojawić się pewien impuls, po to abyś mógł podjąć decyzję o działaniu. Natomiast aby wytrwać w dobrym, trzeba już wyrobić sobie nawyki. Często poruszam te tematy w serii swoich podcastów, których możesz wysłuchać na Spotify czy YouTube.

Aby faktycznie obrać cel, sumiennie pracować i wyrobić sobie nawyki, musisz mieć konkretną wizję. Będzie to Twoim silnikiem napędowym w gorszych chwilach, bo takie zdarzają się każdemu.

Jeśli myślałeś, że po przeczytaniu tej książki wszystko samo z siebie stanie się proste, to jesteś w błędzie. Tylko Ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie. Tylko Ty jesteś odpowiedzialny za swój sukces i porażkę. Za swoją otyłość, brak mobilności czy choroby spowodowane złym odżywianiem możesz obwiniać wyłącznie siebie. Nie szukaj winy w otoczeniu, społeczeństwie czy nawet reklamach w telewizji. Tylko Ty jesteś odpowiedzialny za to, co jesz...

„Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury”.

Hipokrates

Właśnie takie podejście jest idealne dla osób, które nie są wyczynowymi sportowcami ani nie mają możliwości ciężko trenować. Kiedy nie lubisz się fizycznie męczyć, też nie skazuj się od razu na porażkę – osoby, które prowadzą mniej aktywny tryb życia, tak samo mają prawo do tego, aby cieszyć się zdrowiem. Aktywność w stopniu umiarkowanym jest niezbędna, co nie oznacza, że nie będziesz musiał się ruszać. Po prostu nie trzeba katować się na treningach codziennie do maksimum swoich możliwości.

Ta lekcja jest pierwsza, dlatego chcę, żebyś teraz zastanowił się nad prawdziwym celem wprowadzenia diety. Przemyśl to, jak zmieni się Twoje życie. Czy będziesz bardziej wydajny, czy komfort Twojego życia może ulec zmianie, a może będziesz dzięki temu bardziej pewny siebie? Jeśli tak to sobie wyobrażasz, to dobrze, bo to oznacza, że trzeba sobie wziąć do serca kilka rad, którymi chcę się z Tobą podzielić.

Stwórz wizję tego, jak będzie wyglądało Twoje życie. Pomyśl sobie, jak bardzo nie lubisz czuć się tak jak teraz, czyli mniej wydajny, ospały, odczuwający dolegliwości pokarmowe. Jeżeli patrzysz w lustro i nie widzisz tej osoby, którą chcesz widzieć, to czas na zmiany.

Życie jest za krótkie, aby męczyć się w swoim ciele. Pomyśl, że złym odżywianiem szkodzisz nie tylko sobie, ale również swoim bliskim. Co się stanie, jeśli wprowadzenie kilku zdrowych nawyków wydłuży Twoje życie o kilka lat?

[Kup książkę](#)