

Bądź szczupłą mamą



Konrad Gaca
prezes Stowarzyszenia Walki z Otyłością, specjalista żywieniowy, trener klasy Master Propta



Czy po urodzeniu dziecka kobiety są skazane na nadwagę? **Zdecydowanie nie!** Powrót do formy po ciąży nie powinien być trudny, wystarczy zająć się swoim wyglądem i zdrowiem w mądry sposób.

Wiele pań po ciąży ma duże problemy z powrotem do szczupłej sylwetki. Z chwilą pojawienia się małego człowieka ich życie uległo całkowitej zmianie. Teraz jego centrum stało się dziecko, źródło wielkiego szczęścia, ale także wielu trosk i zmartwień. Zajęte stale troską o dziesiątki większych i mniejszych spraw nie mają nawet czasu na pomyślenie o sobie. Niektóre uważają, że to nie jest odpowiedni czas na podejmowanie się tym, czy i kiedy się schudnie. W rzeczywistości warto zająć się tym jak najszybciej.

Tak naprawdę pierwsze kroki w pozbywaniu się nadwagi można zacząć już po porodzie. Pod żadnym pozorem nie oznacza to stosowania katorżniczych diet. Wystarczy jedynie trzymać się kilku zasad, jak chociażby unikanie solenia dań, a waga powoli, ale systematycznie zacznie się zmieniać.

Dobrze też jak najszybciej zacząć się ruszać, wychodzić z domu i chodzić nawet na niewielkie spacerki. To wszystko pomoże organizmowi nabrać sił i wrócić do kondycji, na jakiej nam zależy. A co z obowiązkami mamy? Panie powinny jak najszybciej opanować sztukę dzielenia się obowiązkami przy dziecku z innymi członkami rodziny. Przeświadczenie, że jako mama wszystko najlepiej zrobię sama przy dziecku, na dłuższą metę nie prowadzi do niczego dobrego. Kobieta czuje się wyczerpana fizycznie i psychicznie, narasta w niej przeświadczenie, że stała się więźniem no-

wej sytuacji życiowej. Pojawia się stres, z którym próbuje się uporać przy pomocy niezdrowego jedzenia, co z kolei prowadzi do wzrostu wagi ciała. Nie warto doprowadzać do rozwoju takiej sytuacji. Pamiętajmy, że dzieckiem może się zajmować nasz partner. Powiedzmy mu wyraźnie, ale spokojnie, co konkretnie chcemy, aby robił, pomagając nam przy dziecku. Niestety, niektórzy panowie są już tak skonsternowani, że wymagają jasnych i czytelnych komunikatów, domyślanie się potrzeb kobiety nie jest ich najmocniejszą stroną. Zróbcie to dla siebie, ale także dla pozostałych członków rodziny. Wasze samopoczucie ma ogromny wpływ na atmosferę w domu, a ten nie może być szczęśliwym miejscem, jeśli mama czuje się nieszcześnie.

Co zrobić, jeśli ten pierwszy okres po porodzie minął, a nadwaga nadal jest z nami, albo co gorsza, przekształcała się w otyłość? Na to też mamy sprawdzone i skuteczne metody. Wszystko wymaga tylko przemyślanych działań i czasu. Efekty będą niesamowite. Wystarczy tylko nam zaufać i trzymać się proponowanych wytycznych. Opanowanie otyłości, jaka powstała po ciąży, jest możliwe. Wystarczy chcieć się sobą zająć. Doskonałym przykładem, jak działa Gaca System, jest historia Elżbiety Nowak, mamy trójki dzieci, która korzystając z naszych porad, zmieniła się nie do poznania, a co więcej, odzyskała zdrowie i radość życia.

Można mieć płaski brzuch

Rozmowa z Elżbietą Nowak, która dzięki Gaca System schudła ponad 40 kg.

Po urodzeniu trójki dzieci ciężko było Pani wrócić do szczupłej sylwetki?
Tak. Złożyło się na to szereg problemów życiowych, między innymi zajadanie stresu. Dopóki nie zaczęłam korzystać z programu odchudzania Gaca System, wcześniej rzeczywiście miałam z tym ogromne problemy. Ważyłam ponad sto kilogramów i czułam się fatalnie. Oczywiście cały czas pró-

kowałam schudnąć, stosowałam różne diety, ale wszystko na nic. Waga nawet jak spadała, to później wracała z nawiązką. To było straszne. Od urodzenia trzeciego dziecka minęło osiem lat, a ja traciłam nadzieję, że będę mogła wyglądać inaczej.

Co takiego sprawiło, że zainteresowała się Pani Gaca System?

Można powiedzieć, że to był przypadek, a ja miałam szczęście. Siedziałam w poczekalni u lekarza i piłam wodę. Wtedy jedna z pacjentek zapytała mnie, czy jestem na diecie Gacy. Zaczęłyśmy rozmawiać o programie odchudzania, a po powrocie do domu szukałam więcej informacji o tej metodzie w internecie na stronie www.chudniesz-wygrywasz.pl. Tak się zaczęła moja przygoda! Trzymam się ściśle zaleceń żywieniowych i treningowych pana Konrada Gacy. Co jakiś czas kontrolowałam wagę i sama nie wierzyłam własnym oczom, jak gubię zbędne kilogramy.

To jest najlepsza motywacja, kiedy człowiek widzi, jak to, co robi, przynosi zaplanowane rezultaty?

Znakomita. Czuję się fantastycznie, zarówno jeśli chodzi o stronę mentalną, jak i kwestie zdrowotne. Na początku wspominałam o wizycie u lekarza; byłam tam, ponieważ z powodu otyłości miałam różne problemy. Naciskiwanie, bóle kręgosłupa i inne dolegliwości, które nie ustępowały pomimo ciągłego leczenia. Wszystkie schorzenia ustąpiły już

po zrzuceniu pierwszych kilku kilogramów. Czasami sama nie mogłam uwierzyć w to, jak się zmieniam i poprawia się moje samopoczucie. Przez lata otyłości straciłam nadzieję, że jeszcze kiedykolwiek będę mieć figurę sprzed lat. Okazało

” Mogę śmiało powiedzieć innym mamom, że po urodzeniu nawet trójki dzieci można mieć płaski brzuch

się, że można trzymać się zasad żywieniowych i systematycznie ćwiczyć, co wpłynęło na poprawę wyglądu skóry i jej elastyczności. Mogę śmiało powiedzieć innym mamom, że po urodzeniu nawet trójki dzieci można mieć płaski brzuch.

Dzieci dopingowały mamę w procesie odchudzania?

Bardzo. Interesowały się tym, co robię, co jem, kibicowały mi. Poza tym dostrzegały, że wraz z utratą kilogramów przybywa mi radości i optymizmu. Wspierali mnie również trenerzy w klubie. Miałam więcej energii na zajmowanie się codziennymi sprawami i jako samotna matka trojga dzieci znalazłam również czas dla siebie. Natomiast największym komplementem była chwila, kiedy syn w szkole z okazji Dnia Matki powiedział mi, że ma najpiękniejszą mamę na świecie. Poczulałam się wtedy niesamowicie szczęśliwa, bo to był jeden z najpiękniejszych komplementów. Nauczyłam się odpowiednio, regularnie odżywiać i ćwiczyć. Uporządkowanie tej sfery życia sprawiło, że zamknęłam przeszłość za sobą. Jestem teraz osobą lepiej zorganizowaną. Bez wysiłku zajmuję się dziećmi i domem, ukończyłam studia, realizuję się zawodowo. Znakomicie się czuję i jestem pełna energii. Wróciłam do rozmiarów ubrań z czasów liceum, a co najważniejsze, moje życie zmieniło się na lepsze.



FOT. AGNIESZKA KOZŁOWSKA / GACA CENTRUM

CHCESZ ZROBIĆ FORMĘ W WAKACJE?

Właśnie dla Ciebie w ten poniedziałek o godz. 19.30 otwieramy nową grupę!

Zapraszamy na spotkanie do Gaca Centrum w Lublinie w galerii Gala (III piętro) przy ul. Fabrycznej 2! Zapisz się już teraz! Tel. 81 469 97 15!