

# Bo życie zaczyna się po schudnięciu



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

Okiełznanie otyłości i pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej wpływa w rewelacyjny sposób nie tylko na zdrowie. **Wygranie walki ze swoimi słabościami i przejście przez proces mądrego odchudzania** to dla wielu osób początek nowego, lepszego życia.

Powyższe zdania to żaden slogan reklamowy, to sama prawda. Możesz mi uwierzyć, że lata poświęcone pomocy tysiącom osób, które korzystając z Gaca System, zdołały odzyskać zdrowie, były niesamowitym przeżyciem i dawały mi ogromną satysfakcję. Jednak równie wielką radością była możliwość obserwowania ludzi, którzy po zmianie swojego wyglądu odnajdywali samych

siebie, zaczęli wierzyć, że mogą realizować najskrytsze marzenia i prowadzić doskonalsze życie. Kiedyś zamknięci w sobie, przygnieci ogromem nadwagi i wynikających z niej problemów, nagle stawali się zupełnie innymi ludźmi.

Odchudzanie dla wielu osób kojarzy się z czymś strasznym, pasmem niekończących się wyrzeczeń, rygorystycznymi gło-

dówkami i katorżniczymi treningami. To fałszywy obraz, który, niestety, nadal istnieje w świadomości zbiorowej. W rzeczywistości odchudzanie to zmiana stylu życia. Porzucenie szkodliwych nawyków i wypracowanie nowych, prozdrowotnych, które pozwolą nie tylko stracić na wadze, ale także przez długie lata cieszyć się szczerą sylwetką i zdrowiem.

Osoby, które wprowadziły tę zmianę, zyskują zdolność poprawiania także innych aspektów swojego życia. Poprawiają relację z otoczeniem, lepiej radzą sobie w pracy i poświęcają się też innym pasjom. We wcześniejszych artykułach wielokrotnie opisywałem przypadki, kiedy schudnięcie zaczynało cały łańcuch dobroczynnych przemian. Skala tych wewnętrznych trans-

formacji bywa niekiedy zaskakująca. Taka właśnie jest historia Macieja Góreckiego, który zanim zaczął korzystać z Gaca System, cierpiał na otyłość olbrzymią. Był schorowany i słaby, zarówno fizycznie, jak i przede wszystkim psychicznie. Teraz jest już innym człowiekiem i niebawem planuje przebiec dystans maratonu, całe 42 km, a to tylko część jego planów i pasji.

## STARAM SIĘ ŻYĆ ZA TRZECH

*Maciej Górecki, nauczyciel języka polskiego, pierwszy raz pojawił się w Gaca Centrum w maju 2011 r. Dzięki Gaca System schudł 90 kg... i odkrył radość, jaką daje aktywność fizyczna.*

**W Pana przypadku odchudzenie stało się początkiem zupełnie nowego etapu w życiu, otworzyło drogę do wielu innych przygód.**

To było jak wyzwolenie energii spod skorupy. Ta energia cały czas gdzieś tam we mnie była, ale bardzo długo była zagłuszana przez obawę, że nie dam rady, że coś mnie zabolę, że nie osiągnę sukcesu. Bardzo bałem się wtedy porażki. Sukces, jakim było schudnięcie, zupełnie rozbił tę skorupę. Jeśli chodzi o aktywność fizyczną, to schudnięcie było dla mnie jak rytuał inicjacyjny. Zaczęłem czuć bluesa, znając w tym coraz większą przyjemność. W czasie wychodzenia z programu, pan Konrad Gaca powiedział mi: „Jeżeli czuje pan, że jest na fali, to proszę płynąć na niej, korzystać z niej” i ja to właśnie robię. Nagle okazuje się, że pędzę już nie na fali, ale na potężnym tsunami.

**Czym Pan się teraz zajmuje?**

Moja fala zaniósł mnie w stronę biegania. Pokochałem je i biegam praktycznie codziennie. Nie dlatego, że nagle przypomniałem sobie, że zjadłem ciastko, czy o jedną łyżkę ryżu za dużo. Nie. Ja po prostu muszę pobiegać. Czuję to w sobie. Może dlatego, że bieg jest dla mnie synonimem wolności, wyzwolenia i zerwania z przeszłością. Może dlatego, że lubię biegać. Dziennie, jeśli nie mam czasu, to pokonuję 2-3 kilometry, ale w intensywnym tempie, natomiast jeśli mam czas i potrzebuję takiego oderwania się od rzeczywistości, to sobie tę dyszkę

przetruchtam i jakiegoś wielkiego wrażenia to na mnie nie robi.

**Dyszkę przetruchtam? I to mówi mężczyzna, który wiosną 2011 r. ważył...?**

Dokładnie 182 kg. Pierwszą dychę przebiegłem rok temu i byłem z siebie tak dumny, że w całej galaktyce nie było bardziej dumnej z siebie istoty. W tym roku, w lipcu, przebiegłem już dystans 33 kilometrów na jednym treningu.

**No to dystans maratonu zbliża się coraz bardziej.**

Mam taki plan, aby przebiec maraton na czterdzieste urodziny, czyli za osiem miesięcy. Staram się co pół roku biegać o tych 10 km więcej. Muszę jeszcze technicznie to bieganie podszlifować, bo kondycyjnie to już absolutnie czuję się na siłach i te 42 km bym przebiegł. Ale na razie poczekam z tym. W czasie zajęć w centrum i spotkań z Konradem Gacą nauczyłem się, że czasami mniej to znaczy więcej. Po co robić sobie krzywdę i porywać się na heroiczne czyny, za które później się płaci na przykład dwutygodniową przerwą w treningu?

**Bieganie nie jest jedyną formą aktywności fizycznej, jakiej poświęca Pan teraz czas.**

Nie jest. Zajmuję się też kettlebells, czyli mówiąc po polsku, rosyjskimi odważnikami o angielskiej nazwie. To takie żelwne kule z uszami do podnoszenia – dawne odważniki stosowane kiedyś w handlu płodami rolnymi. W pewnym



W 2011 roku p. Maciej ważył 182 kg...



...dziś tryska energią i pomysłami

momencie musiałem odpowiedzieć sobie na pytanie: czy w wieku 40 lat chcę być kulturystą i wpaść w żenujące udawanie młokosa? Ja nie chcę wyrwać panienek na plaży, nie chcę szpanować torsem gladiatora, ja po prostu chcę być zdrowym, silnym facetem. Dlatego trening funkcjonalny pociąga mnie bardziej niż chodzenie na siłownię. Staram się doskonalić w tym, co robię. Od trzech tygodni jestem posiadaczem uprawnień trenerskich kettlebell.

**Czyli znowu poszedł Pan dalej, już nie tylko zawodnik, ale też trener.**

Postanowiłem w ten sposób spędzić urlop. Zamiast wydawać pieniądze na jakieś wczasy pod palmą, gdzie nic ciekawego się nie dzieje, pobiegać nie można, bo za gorąco i krajobraz monotony, bo ileż można wpatrywać się w lazur wody; zainwestowałem w wycieczkę do Trójmiasta. Przeszedłem tam kurs, zdałem egzamin i jestem teraz instruktorem Polskiego Stowarzyszenia Kettlebell i Fitness.

**Co dalej?**

Jestem strasznie przesądny i nie chcę planować, żeby nie zapeszyć. Powiedziałem tak: 40 urodziny to maraton. Będę później chciał ten dystans wydłużyć. Chodzą mi po głowie różne wyzwania biegowe i wytrzymałościowe. A gdzie jest koniec i co będzie dalej? Któż to wie? Kiedyś ważyłem za trzech, teraz staram się żyć za trzech i tak jest dobrze.

MINUS  
**90**  
kg



FOT. AGNIESZKA KOZŁOWSKA/GACA CENTRUM

**ZRÓB Z NAMI FORMĘ**

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!