

Agnieszka – upragniona waga 55kg i koniec migren

Mogłabym napisać kilka moich przygód z gubieniem kilogramów, bo już trochę się tego nazbierało. Niestety **potrafię w ciągu weekendu pełnego smakołyków przytyć do 3kg** więc przybranie na wadze nie było dla mnie problemem. Chociażby podczas ciąży przytyłam 25kg osiągając 95kg, a 8 miesięcy po porodzie ważyłam 33kg mniej (62kg). Tutaj pomogło karmienie piersią, zdrowa dieta i dużo spacerów z wózkiem.

No i wróciłam do pracy, zaczął się sajgon w pracy, nowe projekty, a ja po 60 godzin tygodniowo w pracy przy biurku i jedyna aktywność to stukanie na klawiaturze i rozmawianie przez telefon. Ciągłe przemęczenie, stres straszny, itd. - efekt 72kg w styczniu 2014 roku. To było moje przysłowiowe "dno". Zobaczyłam siebie na zdjęciach ze świat i atak depresji.

Od stycznia zaczęła się więc moja przygoda z wdrażaniem zdrowych nawyków i walka z kilogramami. Wcześniej, latem 2013 roku dietetyk zrobił mi wywiad dietetyczny, sprawdził parametry na analizatorze ciała i już wtedy byłam załamana, ale powrót do pracy i ciągłego przemęczenia zabił chęć jakichkolwiek zmian żywieniowych czy wprowadzenia aktywności fizycznej.

Nie znając wówczas **Pani 10 zasad**, a Pani nazwisko tylko znałam ze słyszenia od dietetyka wdrożyłam w dużej mierze pani zasady. Pierwsze 3 m-ce byłam bardzo konsekwentna, zero słodczy, glutenu, przetworzonej żywności. **Oczywiście kilogramy spadały, ale moje migreny zniknęły.** Wow, co się dzieje. Przecież ja 2 razy w m-ci miałam 2 dni wyjęte z życiorysu. Pierwszy dzień wymiotowałam, światłowstręt, żadne leki przeciwbólowe nie pomagały, zalałam cały dzień w ciemnym pokoju. Natomiast drugi dzień to była rekonwalescencja, czułam się jakby walec po mnie przejechał.

Od lutego nie było żadnych migren. Samopoczucie eksplozja, siły witalne eksplozja, energia eksplozja. Moje dziecko zachwycone, bo codziennie w parku, długie spacery, mama chce i ma siły na zabawę.

Po drodze były dni grzeszne jak święta Wielkanocne, czy weekend majowy. Im było mnie mniej tym bardziej chciało się grzeszyć, bo przecież już tyle osiągnęłam więc trochę łakomstwa nie zaszkodzi. Na szczęście kończyło się tylko na kilogramie extra, (który notabene musiałam później gubić przez tydzień), ale stare migreny nie wróciły (lekki dyskomfort głowy, tak jakby chciała boleć, ale nie mogła wystartować – ostrzeżenie).

No i na koniec czerwca 2014 roku po 6 m-cnej walce osiągnęłam cel 55kg. Rozmiar ubrań 36/38 (6/8). Jeżeli chodzi o aktywność fizyczna to dużo spacerów z wózkiem z dzieckiem i orbiter w domu więc aeroby. 5 Razy w tygodniu trening 1-1,5h na orbitreku.

Moje centymetry i parametry:

Wiek: 36l, wzrost - 164cm, jedna ciąża - poród luty 2011.

cześć ciała	2 styczeń 2014	27 czerwca 2014	różnica
udo prawe	61cm	51cm	10cm
udo lewe	60cm	50,5cm	9,5cm
biodra	105cm	89cm	16cm
brzuch	94cm	80cm	14cm
talia	80cm	68,5cm	11,5cm
pod biustem	83cm	76cm	7cm
łydka	38,5cm	34,5cm	4cm
nad kolanem	45,5cm	38,5cm	7cm
waga	72kg	55kg	17kg

A tu moje parametry z analizatora ciała:

parametr	styczeń 2014	Lipiec 2014
woda	46%	57%
% tłuszczu	33	23.4
masa mięśni	43.8	47.9
ocena fizyczna	2	6
metabolizm spoczynkowy	1404	1487
wiek metaboliczny	41	20
masa kości	2.3	2.6
tłuszcz brzuszny	5	3

A jak to było od lipca do teraz. No cóż wakacje w Polsce extra 5kg, potem jesień i kolejne kilogramy. Byłam kilka tygodni na Paleo i pięknie kg leciały nawet 3kg w pierwszym tygodniu, ale później znowu coś i przepadałam. Znowu powrót do paleo, bo na nim się świetnie czuje i powtórka z rozrywki. Na szczęście w rozmiarowe nadal, 38 ale 2 tygodnie temu miałam znowu ostrą migrenę. To był WAKE UP CALL. Wróciłam do Paleo.

Wnioski: zdecydowanie Paleo i ograniczona ilość węglowodanów. Węglowodany w dużej ilości to od razu wzrost wagi centymetrów. Czuje się taka nadmuchana.

Załączam zdjęcia:

z okresu ciąży (zrobione miesiąc przed porodem) - ok 90 kg



z lutego 2014



z czerwca 2014

