

17 października 2014

Równo rok mija jak jestem na żywieniu paleo. Gdy miałem 18 lat ważyłem 90 kg. Skończyłem zawodówkę i szycowałem do Technikum. Po 3 kolejnych latach ważyłem już około 120 kg. Potem zacząłem pracę zawodową i nadal rosłem... Waga w domu miała skalę do 130 kg i po prostu przestała działać pewnego dnia... 4 lata temu na imprezie u kumpla zobaczyłem że ma w domu wagę z udźwigiem do 150 kg, zważyłem się... **waga pokazała 144kg...** a więc miałem jeszcze 6 kg zapasu (hi hi).



Miałem małe problemy z znalezieniem rzeczy na siebie. Bluzy kucharskie były szyte na zamówienie, a na allegro szukałem spodni 7 XL... **w pasie miałem około półtora metra...** Zapisałem się na siłownię, wołali na mnie - potwór. Zacząłem się głodzić (co w moim przypadku wyglądało tak że po prostu jadłem tyle co normalny człowiek). Waga lekko zeszła... bardzo lekko i mało. Wymyśliłem więc że przerzucę się na dietę owocową. Kupowałem arbuza i zjadałem całego, pół na obiad, pół na kolację. Oprócz tego kupowałem kilogramami brzoskwinie, nektarynki, śliwek, banany itd. Cały czas byłem głodny, pijałem głód wodą gazowaną. Jak naraz wypilem litr wody, to dopóki nie poszedłem do łazienki, nie byłem głodny.

Robiłem też własne pieczywo, ponieważ wiedziałem, że to, co sprzedają w piekarni to syf, a nie pieczywo. Zacząłem kupować mąkę razową orkiszową, mąkę razową żytnią i piekłem sam chleby i robiłem sam bułeczki. Wszystko tak jak trzeba, zdrowo, pełnoziarniste pieczywka, bez chemii. Na śniadanie micha sałaty z chudą szyneczką. **Unikałem tłuszczu jak ognia.**

Trochę ćwiczyłem. Ale dość ostrożnie, bałem się kontuzji stawów. Pamiętałem co działo się w wojsku jak miałem 24 lata... Byłem tak gruby że munduru na mnie nie mieli i musiałem kilka dni czekać aż mi jakiś znajdą. Gdy cała kompania szła w pełnym ekwipunku na poligon, ja szedłem bez niczego, w krótkim rękawku, zlany potem jak mysz. Dowódca mnie na starą wsadzał, bo się bał żebym zawału nie dostał.

Byłem tak gruby, że się w druty kolczaste zaplątałem, nie mieściłem się w betonowych tunelach na torze przeszkód. Potem wysiadły mi stawy w stopach i kolanach. Nie byłem w stanie samodzielnie wejść/zejść po schodach przez jakiś tydzień. Gdyby nie to, że chcieli mnie do sztabu generalnego w Warszawie na kuchnię, to pewnie by mnie do domu odesłali. Resztę służby spędziłem na kuchni, nie musiałem się ruszać, można było tyć dalej... Także moje ćwiczenia polegały na tym, że ostro chodziłem na basen, jeździłem rowerem i trochę waga spadała, ale powoli i często zamiast w dół rosła w górę... koniecznie chciałem schudnąć na ślub jak najwięcej. Zjechałem do około 125-130 kg. Garnitur na ślub musiałem mieć szyty na miarę, nigdzie nie mogłem znaleźć nic co by na mnie pasowało.



Po ślubie próbowałem utrzymać wagę i schudnąć jeszcze bardziej, ale już bardzo ciężko szło. Ostatecznie rok temu Asia oświadczyła, że przechodzi na paleo, po przeczytaniu książki „Zdrowie zaczyna się od jedzenia” i rozpoczyna program „Całe 30”, czyli 30 dni bez zbóż, mleka i przetworów i cukru, oraz produktów przetworzonych. Byłem bardzo zły, bo nie wiedziałem co mam jej robić do jedzenia, skoro ona całe życie żywiła się głównie mąką i nabiałem. Wkurzyłem się i zacząłem czytać książkę. Z każdą stroną i rozdziałem, myślałem sobie „co za bzdury”, 6 lat mnie uczyli że zboża są zdrowe, że mleko jest niezbędne, a tu ktoś mi pisze bzdury że to nie jest zdrowe, a wręcz powoduje choroby. W pewnym momencie wyczytałem że w zasadzie bez ćwiczeń można schudnąć, przechodząc na paleo. W takim razie stwierdziłem że udowodnię Asi że to są bzdury i sam też zacząłem program „Całe 30”. Zważyłem się, miałem 122 kg, wyglądałem tak:



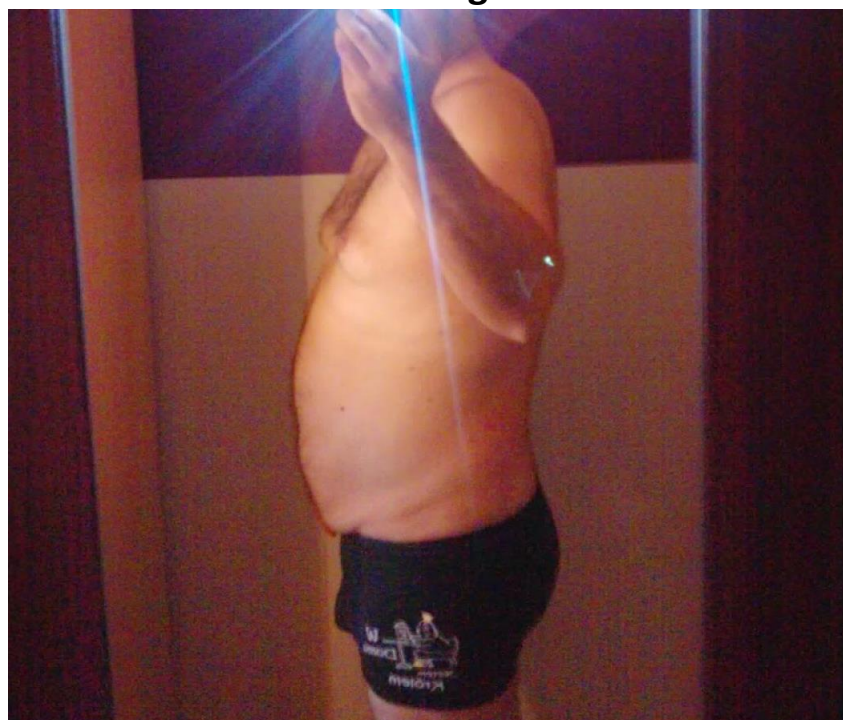
122 kg



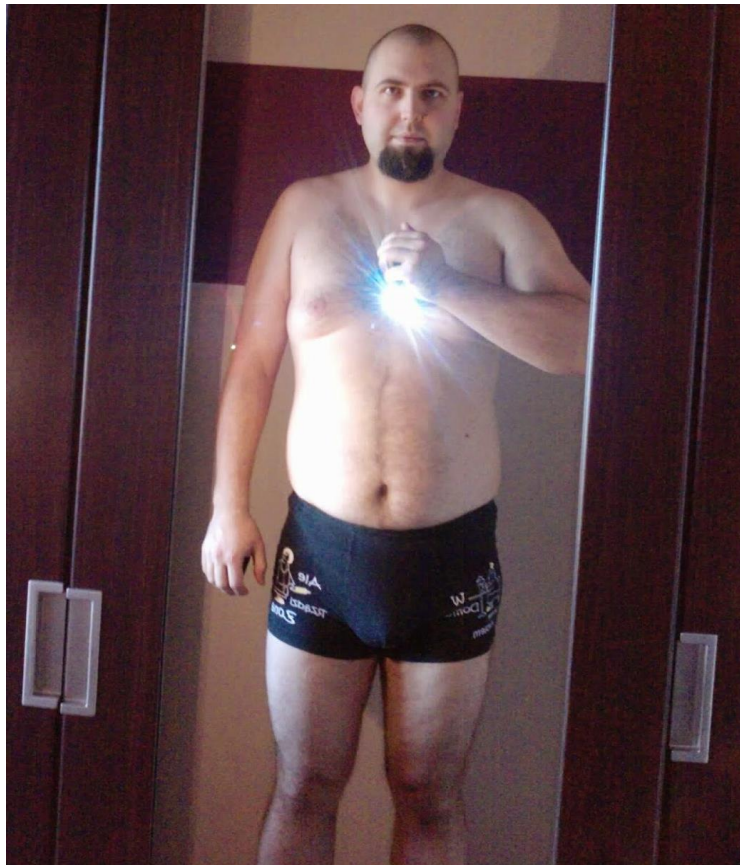
Było ciężko... po kilku dniach brakowało cukru, było mi raz słabo, wyobrażałem sobie ciasteczka w czekoladzie i ogólnie czułem się tak jak wtedy gdy rzucałem fajki, czyli syndrom odstawienia. Oczywiście z ćwiczeń zrezygnowałem. Nie chodziłem na basen, jak miałem chwilę to siedziałem i grałem na konsoli, zjadając boczek lub wędzone żeberka. To mi się akurat podobało. Bo wreszcie mogłem się **NAJEŚĆ** i wreszcie nie byłem głodny. **Po 30 dniach wszedłem na wagę... 112 kg**, mimo że objadałem się tłustym mięchem i najadałem się do syta ... schudłem woow.



112 kg



W takim razie uznałem, że jednak coś w tym jest że zboża, mleko i cukier szkodzą i warto to kontynuować. Po kolejnym mniej więcej miesiącu ważyłem 107 wyglądałem tak:



107 kg



To motywowało mnie do tego żeby nadal nie sięgać po "zdrowe produkty pełnoziarniste" i mleko. Po kolejnym miesiącu ważyłem 99 kg. Po raz pierwszy od szkoły średniej udało mi się przekroczyć magiczną wagę 100 kg! :D wyglądałem tak :



100 kg



Wtedy pomyślałem sobie, że mniej już się nie da ważyć... Ale Asia oznajmiła mi że teraz ma zamiar podjąć 40 dniowy post leczniczy Dr Dąbrowskiej. Uznałem że chcę spróbować, ponieważ już nie tyle brzuch miałem, co skórę, a raczej jej nadmiar i chciałem się jej pozbyć. W międzyczasie znowu ostro zacząłem chodzić na basen, trochę ćwiczyć rano, zacząłem robić pompki, zacząłem od 20 pompek i więcej nie mogłem zrobić, ale stopniowo, powolutku udawało mi się zwiększać obciążenie. Po półtora miesiąca ważyłem już 94 kg! no to już wtedy byłem przekonany że mniej się już nie da. Wyglądałem tak:



94 kg

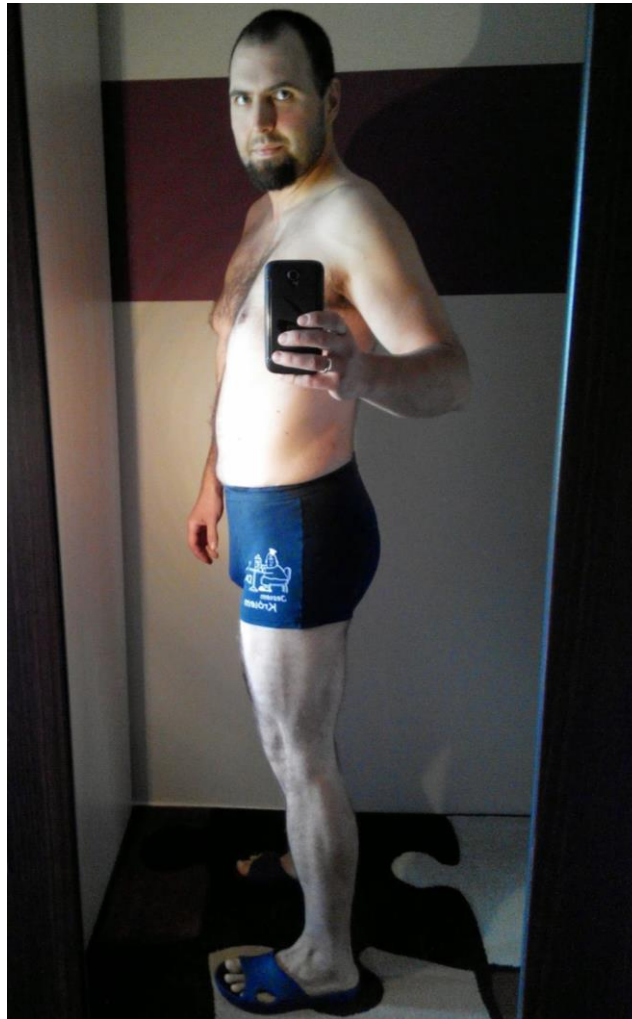


Tak wyglądałem w Walentynki 2014. W 4 miesiące schudłem prawie 30 kg. Wróciłem na paleo. Złośliwi mówili mi że teraz to na pewno będzie efekt jojo, zazdrośni mi pewnie tego życzyli. Ogólnie taką wagę trzymałem cały czas do wakacji. W sierpniu trochę żeśmy pojeździli po kraju, kilka miast pozwiedzali, a jak wakacje to wakacje. Kilka razy lody zjadłem (źle się po nich czułem), w knajpach staraliśmy się wybierać do jedzenia mięso + warzywa, no ale sam wiem jak to w praktyce wygląda. Opychałem się świeżymi owocami (na działce miałem wysyp moreli, śliwek, agrestu, brzoskwiń), suszonych owoców jadłem pełne garście i przez zwiększone spożycie cukru waga wzrosła mi do 98. Ale nie panikowałem, bo już Asia mówiła że od 1 września zaczniemy kolejny 40 dniowy post, to i sobie owoców nie żałowałem. Myślałem że może tak do 92 zjadę.... tydzień temu wszedłem na wagę i pokazała:



Najlepsze jest to że przez ostatni tydzień znowu jem mięso, narobiłem wędzonego boczku, żeberka, szynki, rosół na kaczkę i w zasadzie te 88 ciągle jest. Pewnie mi podskoczy powyżej 90 kg bo kości mi już zaczyna być widać. Niesamowita sprawa widzieć u siebie kości po raz pierwszy od podstawówki chyba. Teraz wyglądam tak:





Podsumowując, na własnej skórze przekonałem się do czego prowadzi "zdrowa dieta" pełnoziarniste produkty, mleczka odtłuszczone, serki, jogurciki... sratatata... Nawet jak robiłem pieczywo sam, po mleko jeździłem na wieś i sam robiłem jogurty to efekt był ogólnie rzecz biorąc - kiepski. A teraz czuję się znakomicie, wyglądam lepiej niż w szkole średniej. Mam więcej siły, codziennie bez problemu robię 100 pompek, skaczę na skakance, pływam, chodzę na 3 razy w tygodniu na kilkugodzinne spacerunki po lesie (bo zbieram grzyby). A byłem już kaleką i wyglądałem jak kaleka i bałem się, że już nigdy nie uda mi się tego zmienić.

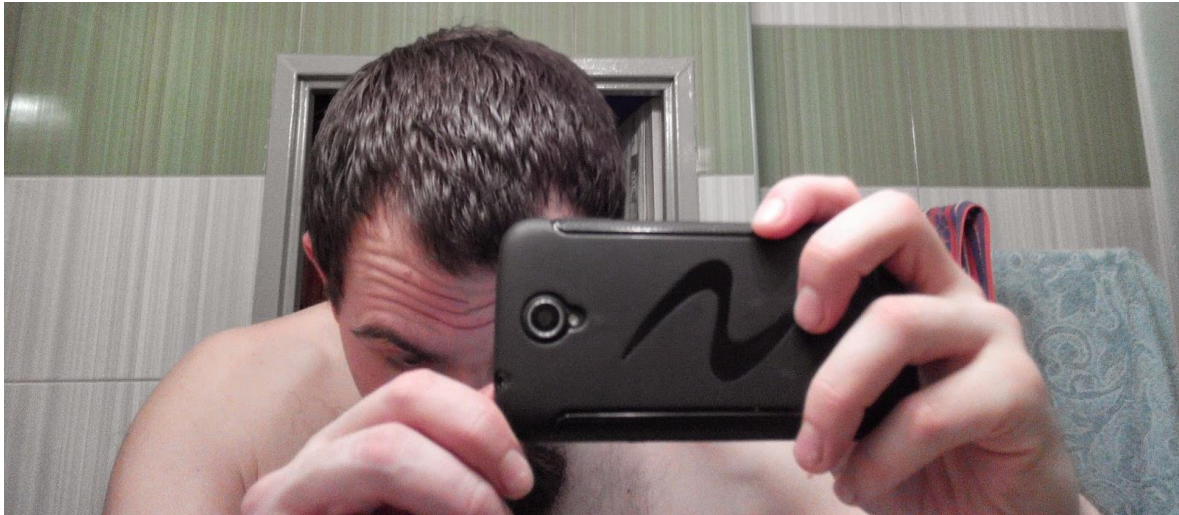
DODATEK 14.12.2014:

Minęły dwa miesiące czy coś się zmieniło? kilka rzeczy. Waga lekko poszła w górę. Ważę teraz około 90 kg (to jest chyba moja stała waga bo tak od lutego lekko powyżej 90 się cały czas kręcę), bo jem mięso i tłuszcze, a do tych 88 kg zjechałem bo byłem na 40 dniowym poście owocowo-warzywnym. Jednak MIMO to nadal mam ten sam rozmiar spodni, obrączka ślubna na palcu cały czas luźna i miejscami widać mi kości na grzbiecie.

Dwa miesiące temu ludzie pytali czy zakola mi się zrobiły od postu warzywnego. Nie, to nie tak ☺ Jak miałem 16 lat zapuściłem długie włosy (metalowiec musi mieć długie włosy :p). Miałem długie na 80 cm. W wieku 24 lat poszedłem do wojska. Po roku zacząłem zapuszczać znowu. Dość szybko odrobiłem stratę. Po 30-tce włosy zaczęły się robić coraz rzadsze i zobaczyłem że na przedzie głowy mam ich coraz mniej, Jak wiązałem w "kuca" to po bokach było widać zakola. Kita też nie była już tak gęsta jak kiedyś, czułem, że mam tych włosów coraz mniej... dramat... Ponieważ nie uznaję półśrodków, to skoro nie mogę mieć długich (bo zaczynam łysieć) to obciąłem się na zero na 33 urodziny. Po zgoleniu włosów

zobaczyłem, że te zakola to idą przez środek głowy w poprzek. Na samym czubku głowy miałem gęstą kępkę, a w poprzek głowy robiła się ścieżka... wyglądałbym jak Krzywonos z "Ogniem i Mieczem".

Czytałem w książce "Dieta bez pszenicy", że odstawienie zbóż pomaga w walce z łysieniem plackowatym. Owszem, mi pomaga, będąc łysym było już widać, że zaczynają mi wypuszczać nowe cebulki włosów i pomału, pomału, powolutku... Jest tak :



Widzę, że włosy są gęściejsze i mocniejsze.

Fizycznie widzę kolejny postęp. Półtora roku temu byłem jeszcze kaleką, który nie mógł kilkunastu pompek. Nadal robię 100 pompek za jednym razem, oprócz tego około 10 minut na skakance. Dodatkowo od jakiegoś miesiąca zacząłem robić ćwiczenia TABATA, robię dwa czterominutowe "kółka". Miesiąc temu po takiej porannej zaprawie wypływałem płuca, teraz zaczynam zwiększać intensywność i długość ćwiczeń. Jeśli nie kapie ze mnie pot to dodatkowo robię kilka serii po 40 pompek, aż czuję że już jestem gotów umrzeć.

Oprócz najbardziej widowiskowej rzeczy, jaką jest tak szybka zmiana wyglądu nastąpiło też kilka innych rzeczy:

- Od dziecka miałem problemy z układem oddechowym, tzn. miałem przez cały rok katar, jako dziecko co i rusz zapalenie ucha. Myślałem że to dlatego, że jako dziecko miałem szkarlatynę, którą lekarz zdiagnozował i leczył jako różyczkę i od tamtego czasu zaczęły się moje problemy z uszami, nosem, oddychaniem. Po kolei lekarze usuwali mi migdały i w końcu powiedzieli że taka moja uroda i muszę żyć z zapchanym nosem, bo alergii też żadnej nie mam. I tak żyłem do 33 roku życia. A teraz... teraz uczę się oddychać przez nos, bo od kilku miesięcy jest drożny i jest to dziwne doświadczenie dla mnie. Nie ma kataru, nie leci z nosa, a był to stan stały, nie ważne, czy zima, czy lato, katar był non stop.
- Poza tym bolał mnie nadgarstek. Zwłaszcza rano jak się budziłem. Nauczyłem się wtedy tak wstawać, żeby opierać się na zaciśniętej pięści i sztywnej ręce, to nie bolało wtedy. Od roku ręce nie boją, inaczej bym nie mógł codziennie tylu pompek robić ☺
- Na stopach miałem zrogowaciałą skórę, a na piętach to miałem wręcz 1-2cm skorupy. Miałem taki nożyk z apteki i raz na kilka miesięcy obcinałem "stopę". Nożyk nie wiem gdzie jest teraz, nóżki zrobiły się prawie gładkie. Zmiana jest tak duża, że wcześniej nosiłem nr buta 48, a teraz mam 46 (jedne mam nawet 45 i też w nich chodzę)
- Zmniejszyła mi się też ... głowa :D musiałem czapki na kuchni trochę zmniejszyć, bo mi na uszy i oczy spadała.

- Wiele lat miałem problemy z zębami, dziąsła mi strasznie krwawiły. Nieważne jak miękką szczoteczkę miałem, krew się lała. Po kilku miesiącach na paleo przestały mi krwawić dziąsła i zęby przybrały bielszy kolor. Nawet kamienia miałem mniej, jak poszedłem na coroczne ściąganie (bzyt - bzyt i już O_O)
- Zaczęły mi też znikać blizny których trochę jako kucharz miałem/mam (poparzenia, przecięcia)
- Luźnej skóry mam tylko tyle ile mogę chwycić ręką, nie mam żadnych obrzydliwych obwisów, jak czasem ludzie maja po nagłym zrzućeniu wagi. Zresztą na zdjęciach widać jaką mam skórę.

Rok temu zacząłem robić zdjęcia potraw w których nie wykorzystuję zbóż, mleka i cukru, nie myślałem ze kogoś to będzie interesować :) Zdjęcia robiłem z dwóch powodów :

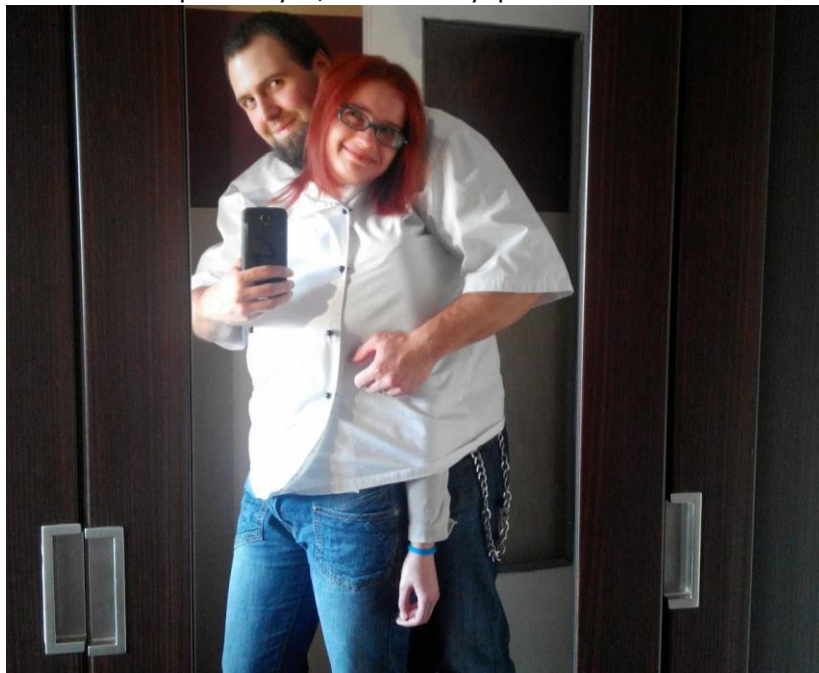
1. Kilkoro znajomych postanowiło przejść na paleo, a za bardzo nie umieją gotować, więc im na maile wysyłałem zdjęcia i przepisy lub na pendrivach niosłem. Ludzi tych zaczęło jednak przybywać i nie wiedziałem już co komu dałem / pokazałem / nauczyłem. Trzeba było jakoś inaczej to rozwiązać.

2. Miałem dość pytań w stylu "nie jecie chleba ?? Jezu! to co wy jecie? warzywa? - to strasznie smutna ta wasza dieta..." no to zacząłem dokumentować ta "smutną" dietę i zazwyczaj ludzi zatykało jak pokazywałem zdjęcia. Bo ludzie myślą że nie mają nudnych śniadań, bo albo jedzą chleb z szynką, albo chleb z serem, a czasami to nawet szaleństwo i chleb z dżemem! i dwa razy w tygodniu jajecznicą.

Później gdy kilkoro znajomych zobaczyło na mnie efekty i na wynikach Asi, że hashimoto może się cofać, to zacząłem im dawać moje przepisy. A że ludzi którzy by je chcieli było coraz więcej, to pojawił się w głowie pomysł na bloga.

Dwa dni temu przymierzyłem bluzę kucharską, którą 3 lata temu miałem uszytą NA WYMIAR. Założyłem, pomachałem rękami, zawołałem Asię , żeby weszła w bluzę razem ze mną... i jeszcze trochę luzu mieliśmy, że mogliśmy się przemieszczać po pokoju.

No ale w zasadzie ... schudłem prawie tyle , ile Asia waży :p



Można? MOŻNA!!