ODNIOSŁAŚ SUKCES W ODCHUDZANIU? Podziel się swoją historią! Opisz ją w e-mailu i wyślij na nasz adres shape@shape.pl.

–10 kilogramów

Totalna przemiana

Metamorfoza naszej czytelniczki jest bardziej spektakularna niż wynikałoby z liczby zgubionych kilogramów. Ewa nie tylko zdobyła figurę marzeń, ale przede wszystkim pokonała chorobę i własne ograniczenia. Dziś robi to, co kocha – jest aktywna!

ROZMAWIAŁA ANNA ROKICKA-ŻUK

PRZED METAMORFOZĄ

EWA SUWARA
ze Zgierza
Trenerka personalna
Wiek: 33 lata
Wzrost: 169 cm

Wyniki:
Przed: 65 kg
Po: 55 kg
Minus: 10 kg

SPORTOWY TOP DLA EWY UFUNDOWAŁA POLSKA FIRMA **JOY FIT CREW**.

ZDJĘCIA: MARCIN KLABAN ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE
SESJA: FOTO MARCIN KLABAN, MAKIJAŻ MAGDALENA ATKINS, FRYZURY BARTEK JANUSZ

SHAPE: Dlaczego postanowiłaś schudnąć?
E.S.: Choć nigdy nie miałam nadwagi, wygląd i jakość mojego ciała pozostawiały wiele do życzenia. Mięśnie były wiotkie i niewidoczne, brzuch, chociaż bez oponki – miękki jak poduszka, a sprawność fizyczna – praktycznie żadna. Zamiast uprawiać sport, wolałam zaszyć się w domu z książką i przekąską, niekoniecznie zdrową. Zawsze miałam słabość do deserów, zwłaszcza ciast mojej mamy. Nie przywiązywałam wagi do regularności posiłków ani wyboru produktów, nie czytałam etykiet. Kiedy zbliżałam się do trzydziestki, zauważyłam u siebie spowolnienie metabolizmu. Przybrałam na wadze i zaczęłam odczuwać dyskomfort. W tym czasie rosła u nas popularność klubów fitness i aktywnego stylu życia, a ja na dodatek poznałam swojego przyszłego męża, który jest zawodowym kolarzem. Wszystko to razem sprawiło, że zapisałam się na zajęcia grupowe, m.in. TBC i ABS.

Jak budowałaś formę?
Początkowo nieśmiało zajmowałam na zajęciach tylne rzędy, aby nie rzucać się w oczy. Po kilku tygodniach, gdy nauczyłam się podstawowych kroków i poznałam kilka fajnych osób, treningi weszły mi w nawyk i nie wyobrażałam sobie bez nich tygodnia. Minęło kilka miesięcy, aż poczułam, że pewne ćwiczenia nie stanowią już dla mnie problemu. Wtedy zwiększyłam ich częstotliwość, dodałam też nowe, trudniejsze. Niestety, w związku z częstymi wyjazdami służbowymi nie zawsze mogłam uczestniczyć w zajęciach. Chciałam więc wymyślic taką formę ruchu, z której będę mogła korzystać zawsze i wszędzie. I wtedy odkryłam bieganie! Kupiłam porządne buty, które mogłam spakować do walizki Początkowo robiłam niewinne kilka kilometrów, aż doszłam do kilkudziesięciu w biegach wysokogórskich. Odtąd biegałam prawie codziennie.

„Zawsze podobały mi się sportowe sylwetki. I sama chciałam mieć takie ciało. Wierzyłam, że też mogę tak wyglądać, a zależy to tylko od tego, jaką decyzję podejmę: czy odpuszczę trening czy pokonam zwątpienie."

A kiedy zmieniłaś dietę?
Stało się to troszkę później. W klubie obserwowałam osoby bardziej doświadczone i widziałam, że ich jadłospis znacznie różni się od mojego. Postanowiłam zmodyfikować dietę, bo pomimo regularnych treningów nie widziałam efektów na wadze. Jak się wkrótce okazało, przyczyną była niedoczynność tarczycy – choroba Hashimoto. Coraz więcej czytałam na ten temat i stopniowo wprowadzałam zmiany. Teraz zaczynam dzień od szklanki wody z cytryną. Najpóźniej 30 minut po obudzeniu jem śniadanie, a po kolejne posiłki sięgam regularnie co 3-4 godziny. Najczęściej zabieram je w pudełkach do pracy. Ostatni raz jem najpóźniej 3 godziny przed snem. Największy kłopot miałam z wypijaniem odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia. Ale i na to znalazłam sposób: zawsze trzymam pełną butelkę na biurku. Wyeliminowałam napoje gazowane i soki owocowe. Nadal jem to, co lubię, ale wybieram zdrowsze zamienniki, np. pełnoziarniste makarony, brązowy ryż czy „zdrowe ciasta" (np. słodzone daktylami lub ksylitolem). Raz na jakiś czas zdarza mi się cheat meal w postaci pizzy, którą uwielbiam.

Szybko traciłaś kilogramy?
Spadek wagi był stosunkowo niewielki. Na początku zaobserwowałam nawet niewielki jej przyrost. Powód był prosty: tkanka tłuszczowa zamieniała się w mięśniową, co bez odpowiedniego menu nie przynosiło redukcji kilogramów. Przemiana, która się u mnie dokonała, polegała głównie na zmianie budowy ciała. Dziś czuję się i wyglądam zupełnie inaczej: skóra zrobiła się jędrna i bardziej napięta, a z moją wydolnością mogę biec długie kilometry w górach bez zadyszki i oznak wycieńczenia. Proces zmian trwa nadal, bo uważam, że jest jeszcze sporo do zrobienia.

Skąd pomysł, by zostać trenerką?
Po pewnym czasie poczułam głód wiedzy dotyczącej ćwiczeń, aktywności. Chciałam zdobyć ją u źródła i zapisałam się na kurs trenera personalnego. To był strzał w dziesiątkę! Dzięki temu mogę nie tylko motywować innych do działania, do pracy nad sobą, ale też przekazywać im fachową wiedzę – i pomagać w realizowaniu marzeń. Robię to z dumą i satysfakcją od 2015 roku.

Twoja aktywność dziś.
Ćwiczę w klubie ok. 4 razy w tygodniu – trening siłowy z cardio. W weekend wybieram się na dłuższe wybieganie, a latem przesiadam się na rower. Zimą wycieczki rowerowe zamieniam na wyjazdy na narty, które od kilku lat stanowią miłe sezonowe uzupełnienie moich treningów.

Plany na przyszłość?
Odkąd mam swoje podopieczne, które zarażam miłością do aktywnego i zdrowego trybu życia, nie wyobrażam sobie, abym mogła robić coś innego. Dzięki zmianom poczułam się bardziej atrakcyjna, a przez to pewniejsza siebie w relacjach osobistych i zawodowych – a to z kolei pozytywnie wpłynęło na rozwój kariery. Bycie aktywną stało się moją pasją i sposobem na życie. Czego chcieć więcej? ✷

Nagrodę dla Czytelniczki ufundował Bio-Oil. Ewa otrzymuje zestaw olejków.