

septem

Rysunki w książce: *Rytm Rysuje*

Magda FOELLER



# JAK BYĆ FIT

*i nie zwariować?*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Współpraca redakcyjna: Olga Wadowska

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Zdjęcia: okładka, str. 8, 78, 130, 157: Łukasz Pietrzak; pozostałe zdjęcia: archiwum autorki

Rysunki: Katarzyna Gabrysz-Rynn Rysuje

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/jakfit>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5632-0

Copyright © Magda Foeller 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# ≡ SPIS TREŚCI ≡

## WSTĘP / 5

---

### **ROZDZIAŁ I** **Jak myśleć, by nie zwariować?** / 9

1. Złap dystans do tego, co widzisz w mediach społecznościowych / 10
2. Skończ z porównywaniem się do koleżanek / 23
3. Pomyśl o wadze / 30
4. Wyznacz realne cele / 36
5. Metamorfoza to wstęp, a nie epizod / 42
6. Ciesz się z różnych efektów / 50
7. Polityka małych kroków / 55
8. To, czego naprawdę chcesz / 60
9. Znajdź w sobie pozytywwy / 65
10. Zrozum, że wszystkie kobiety tak mają / 73

---

## ROZDZIAŁ II

Jak trenować,  
by nie zwariować?  
/ 79

1. Najgorszy plan to ten,  
którego nie da się zrealizować / 80
2. Trenuj prosto! / 91
3. Trenuj to, co sprawia Ci przyjemność / 96
4. Trenuj to, co lubisz, miej alternatywy  
i zdrowy balans / 100
5. Trenuj to, co da Ci efekty,  
jakich potrzebujesz / 102
6. Nie można natrenować się na zapas / 108
7. Wykorzystaj trening do innych celów / 112
8. Dostosuj poziom trudności  
do swojego zaawansowania / 116
9. Ogranicz obowiązki okołotreningowe / 123
10. O wielka Regeneracja! / 126

---

## ROZDZIAŁ III

Jak jeść,  
by nie zwariować?  
/ 131

1. Skończ z restrykcyjnymi dietami / 132
2. Constans, a nie ze skrajności w skrajność / 143
3. Bądź najedzona i nie narażaj się na pokusy / 146
4. Liczba i rodzaj posiłków dostosowane  
do rytmu dnia, życia / 152

**ZAKOŃCZENIE / 158**

## JAK SIĘ MA TRENING DO TWOJEGO ŻYCIA? CZYLI WORK-LIFE-TRAINING BALANCE

To dość naturalne, że „zabierając się za coś”, mamy mnóstwo energii, chcemy już, teraz, zaraz i ewentualne przestrogi na temat obosieczności miecza niosącego nas entuzjazmu przyjmujemy z niedowierzaniem. Ordynujemy więc sobie siedem treningów w tygodniu, żywimy się sałatą, jarmuzem i wodą — bo przecież musimy to wszystko robić „na poważnie”, a nie tam jakieś pitu-pitu, że powoli, że małymi krokami. Ja tu mam sporo pracy do zrobienia, bo tak sobie pofolgowałam, że teraz nie ma już wyjścia — albo restrykcyjnie, albo wcale!

Gównu, moja droga, prawda. I, co więcej: to nie może się dobrze skończyć.

Częstotliwość treningów oraz model odżywiania się (o którym więcej w następnym rozdziale) koniecznie dostosuj do tego, co wymieniam niżej.

### **Tryb życia i ilość czasu, którym dysponujesz**

I to zarówno w obszarze prywatnym, jak i zawodowym. Jeżeli musisz być w pracy o siódmej, „wciskanie” treningu na przykład na piątą trzydzieści może przynieść odwrotny od zamierzonego skutek: musisz wstać jeszcze wcześniej i w sumie to w tej sytuacji raczej zmartwychwstajesz, niż wstajesz, nie wyrabiasz się ze wszystkim, więc szybko tracisz chęć do ćwiczeń i z ulgą wywalasz je z grafiku. Podobnie kiedy często zostajesz w biurze po godzinach — prawdopodobieństwo wykrzaczenia się planu sięga pewności. I wieczorem możesz najzwyczajniej w świecie nie

mieć już siły, żeby zrobić efektywny, wartościowy trening. Kiedy jesteś mamą i uprawiasz logistyczną ekwilibrystkę między planem lekcji w dwóch szkołach, zajęciami dodatkowymi, zakupami i wizytami u lekarza, również najłatwiej będzie zrezygnować Ci z treningu, odpuścić go sobie w obliczu ważnych zadań.

Jak temu zaradzić? Zastanów się, co musi się stać, żebyś na pewno, na bum-cyk-cyk przyszła na trening. Może jeśli zaczniesz od niego dzień, bo w sumie i tak wstajesz przed budzikiem, to nakręci Cię do działania? Albo: może gdy wykorzystasz na niego czas, kiedy dzieciaki są na angielskim, a Ty spędzasz godzinę bez sensu w samochodzie na Pudelku dwa razy w tygodniu? A gdyby ustalić z partnerem dwa – trzy dni w tygodniu, w których masz „nieruszalne” okienko dla siebie przeznaczone właśnie na trening — jego wygospodarowanie i egzekwowanie będzie znacznie bardziej realne niż zakładanie, że w partyzancki sposób, ogniem i mieczem wydrzesz sobie z grafiku czas na ćwiczenia pięć razy w tygodniu. Możesz też poszukać miejsca, w którym albo będziesz ćwiczyć ze swoim dzieckiem, albo zapewni się mu opiekę. Najważniejsze jest tutaj spokojne, trzeźwe spojrzenie na to, jak realnie rozkładają się Twoje obowiązki oraz jakie masz możliwości logistyczne, i przewidzenie sytuacji, które mogą całym planem wstrząsnąć. Bo jeżeli wiesz, że trasa z pracy na trening w okolicach godziny szesnastej to absolutna droga przez mękę, to ustalanie startu ćwiczeń na szesnastą trzydzieści mija się z celem. Albo jeżeli sobota jest dla Ciebie dniem relaksu z rodziną, to planowanie wizyty na siłowni wczesnym rankiem również najprawdopodobniej skończy się niepowodzeniem. A wszystkie te niepowodzenia małymi krokami doprowadzą Cię na szczyt demotywacji, by przy najbliższej poważniejszej okazji zepchnąć Cię z urwiska pod hasłem „Znowu Ci się nie udało!”.

## Możliwości psychofizyczne

Lubisz trenować, lubisz, jak pot cieknie między pośladkami, a Ty łapiesz oddech, jakby miał być ostatnim? I tej satysfakcji po ćwiczeniach nikt Ci nie jest w stanie zabrać. A może zmuszasz się do treningu z myślą, że forma się sama jeszcze nikomu nie zrobiła, ale gdyby mogła, to oddałabyś za to ostatnie pieniądze i swojego faceta w gratisie? A może po prostu traktujesz ruch jako nawyk, środek do dobrego samopoczucia i dobrej kondycji? Im mniejszą przyjemność sprawia Ci aktywność fizyczna, tym bardziej będziesz kombinować, żeby ją sobie odpuścić. Tym ważniejsze jest umiejętne jej zaimplementowanie w codzienności, by od samego początku nie dać sobie argumentów do rzucenia fitlajfstajlu w cholere.

Inny bardzo ważny aspekt — jak szybko się regenerujesz? Ile czasu potrzebuje Twoje ciało, aby móc wykonać kolejny pełnowartościowy trening? Musisz mieć świadomość, że jeżeli treningi będą zbyt wyczerpujące albo zbyt częste i zwyczajnie się przetrenujesz, spadnie Twoja efektywność nie tylko treningowa, ale i życiowa, a konsekwencją takich zjawisk może być z pewnością rezygnacja i wniosek o bezsensie tej aktywności.

Ach! I pamiętaj też o tym, że kiedy dużo trenujesz, możesz dawać sobie więcej przyzwolenia na kulinarne niefrasobliwości. Bo przecież ćwiczysz, to Ci wolno, hełło! Kiedy jednak tych przyzwoleń jest zbyt dużo, to organizm chce i potrzebuje tych kalorii jeszcze więcej. A teraz wyobraź sobie, że nagle dopada Cię głupie przeziębienie, życiowy marazm czy masz jesienną chandrę i ten trening znika, a apetyt? O pani, bynajmniej. Kaloryfer ze ściany wyrwany.

Bez *case study* Cię oczywiście nie zostawię. Agata i Dorota, dwie klientki, trafiły do mojego studia w podobnym czasie. Na-

## CZY RAZEM Z PRZEMKIEM JESTEŚMY FITPARĄ?

To jest teraz bardzo modne, aby fotografować się i publikować swoje pótnagie umięśnione ciała podczas treningu z przestaniem o tym, że razem z naszą drugą połówką zabieramy się za siebie. Można pomyśleć zatem, że skoro oboje z mężem jesteśmy trenerami, takie ideały będą nam bliskie. Tymczasem chyba nie jesteśmy typową fitparą.

Bo zbyt wiele razy, działając wspólnie i w porozumieniu, przedłożyliśmy smak pizzy nad dbanie o kaloryfer na brzuchu. Ważny był dla nas rytuał, przeżywanie chwili, kiedy Przemek wracał po trzech miesiącach delegacji i nie myśleliśmy o niczym tylko o wspólnych wieczorach.

Bo zbyt wiele razy jedno nakłoniło drugie do zaniechania treningu, żeby po prostu, po ludzku posiedzieć razem na kanapie.

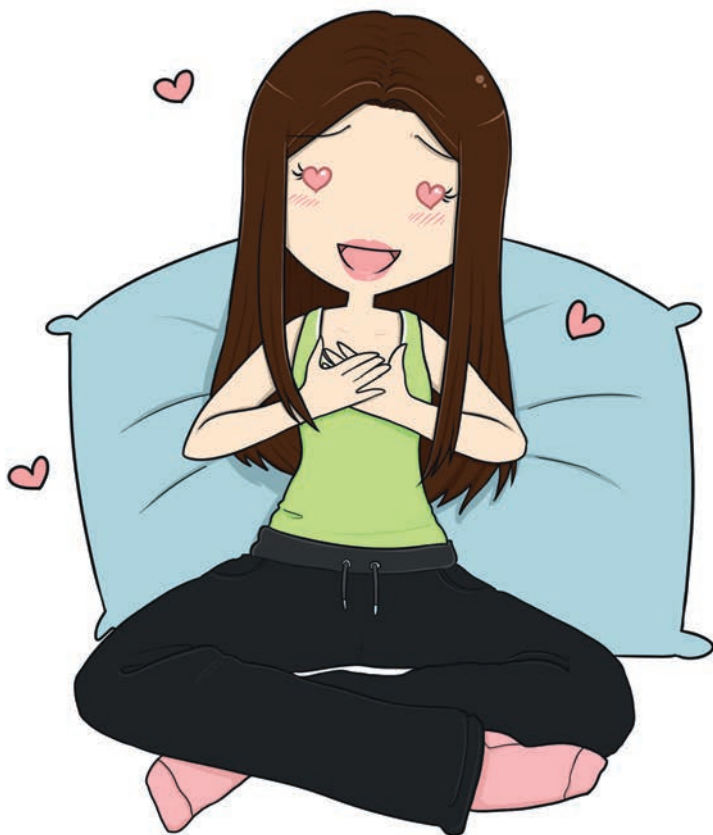
Bo za mało mamy sportowych zdjęć rozsadzających Fejsa i za mało ochoty, żeby się dzielić ze światem każdym pocatunkiem.

Ale przecież gdyby nie sport, nie poznałibyśmy się. A nasze koty nie nazywałyby się Kimura i Balacha. Gdyby nie On, ja nie byłabym trenerem i nie byłoby mnie tu.

Czy żyjemy fit? Tak. Czy ortodoksyjnie? Na pewno nie. Co znaczy dla nas fit? Pasować. Do siebie.



JAKIE SĄ MAGICZNE TRZY  
SŁOWA, KTÓRE POTRZEBUJE  
CZASAMI USŁYSZEĆ KAŻDA KOBIETA?



„ODPUŚĆMY DZIŚ TRENING”

palone na wakacyjno-plażowe efekty chciały trenować po cztery razy w tygodniu i żadnej, ostatecznie, to nie wyszło. W efekcie Agata spojrzała na problem trzeźwym okiem i po prostu zredukowała liczbę treningów z czterech do trzech razy w tygodniu. Teraz jej grafik jest ułożony tak, że ćwiczy przed pracą — daje jej to fajnego kopa, mnóstwo uśmiechu i sporo pozytywnej energii na resztę dnia. Dodatkowo takie usystematyzowanie sprawia, że ryzyko, iż coś się w tym planie wyłoży, jest zredukowane do minimum. Z drugiej zaś strony jeśli już zdarza się tak, że Agata na trening faktycznie nie może przyjść, to kiedy poćwicz dwa razy w tygodniu, też jest dobrze — ważne, żeby nie wypaść z rytmu. A już najważniejsze, żeby nie wpaść w przeświadczeniu, że skoro nie wyszło sto procent planu, to nic nie robię i pieprzę to wszystko, bo mi nie wychodzi, bo mi się nie uda, bo to przecież bez sensu. Pamiętaj, że lepiej wykonać 40 procent planu niż 0 procent planu. Tak właśnie do tematu podchodzi cały czas Agata. Bądź jak Agata!

Druga klientka, Dorota, od razu miała problem z wpasowaniem aż czterech treningów w jeden napchany jak autobus do Lichenia tydzień. Umawiała się po pracy, musiała jeszcze dojechać i bardzo często okazywało się, że musi zostać dłużej w biurze, więc koniec końców trening w ogóle się nie odbywał. I kiedy tak wypadały kolejne, traciła regularność, a w konsekwencji zapał. Miała poczucie, że coś tam robi, ale efektywność tego była słaba — bo przecież jaka ma być przy takiej niskiej regularności i systematyczności działań? No i gdy nie udawało jej się być na treningu te „wymarzone” cztery razy w tygodniu, znowu miała wrażenie, że zdrowy styl życia jest nie dla niej. Udało mi się przekonać ją, że trzy razy w tygodniu też są w porządku, a nawet że dwa efektywne treningi zawsze są lepsze niż żaden. I Dorota

trenowała w takim właśnie układzie, ale nadal nie było to skorelowane z jej życiem: z pracy musiała pędzić, była wymęczona, dosłownie przysypiała na treningach! Z dietą było zresztą podobnie — chciała działać restrykcyjnie i zawsze, prędzej czy później, się poddawała. A w końcu poddała się zupełnie, bo trening był w jej życiu intruzem.

## CO ZROBISZ, KIEDY NIE WYPALI PLAN A?

W swojej codziennej pracy uświadamiam więc moim klientom, że najgorszy trening to ten niezrobiony, a najgorsze podejście to takie, w którym zamiast stawiać sobie realne cele, oparte na umocowanym w rzeczywistości każdej z nas planie, katujemy się obrazkami z internetu oraz założeniami, których nie powstydziliby się olimpijczyk robiący formę przed najważniejszymi w ciągu czterech lat zawodami. A nie o to przecież chodzi! Jesteśmy ludźmi — z naszymi słabościami, grzechami i przeciwnościami losu, z którymi radzimy sobie, jak umiemy — i naprawdę, świat się nie skończy, kiedy jednego albo i nawet drugiego tygodnia zrobisz dwa, a nie trzy treningi. Pomocne jest także ustalenie sobie „planu minimum” albo po prostu planu B, kiedy chcesz poćwiczyć, chcesz zmieniać nawyki, ale życie rzuca Ci pod nogi takie brzydkie niefitnessowe i grube kłody. Nie dałaś rady dojechać na siłownię? Wieczorem przebiegnij się wokół osiedla, żeby nie wypaść z rytmu. Masz dziś zaplanowany trening, ale boli cię brzuch przed okresem? No to chociaż zrób lekki trening albo się porozciągaj, żeby nie tracić regularności, kształtować nawyk.

Już na wstępie więc warto założyć sobie realną liczbę treningów i wówczas dopiero rozszerzać ten plan o inne aktywności —

na przykład zaczynasz od dwóch treningów w tygodniu, rozruszasz się, odpowiada Ci to, czujesz, że możesz więcej, i wtedy dodajesz kolejny trening.

Niejednokrotnie spotykam się z sytuacją, w której klienci często chcą robić dużo od razu — wtedy mówię, że spokojnie, najpierw małe kroki: nauka techniki, stopniowe zwiększanie obciążenia, liczby powtórzeń, poziomu trudności; a także w kontekście liczby treningów, czasu trwania i różnorodności aktywności — a później dalekie skoki. Mówię też, i Tobie to powiem: najpierw naucz się chodzić, żeby móc nauczyć się biegać.

*Jestem w stanie trenować . . . . . razy w tygodniu  
w godzinach . . . . .*

*Mogę napotkać przeszkody w postaci:*

.....  
.....  
.....

*Poradzę sobie z nimi w taki sposób . . . . .*

.....  
.....

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



## PAMIĘTAJ — TO TY USTALASZ REGUŁY!

W XXI wieku bycie fit to niemal obowiązek. Żyjemy w kulturze obrazkowej, propagującej określony kanon urody, bezustannie jesteśmy atakowani hasłami motywacyjnymi, reklamami sprzyjających ciału produktów. Błyskawiczne plany treningowe, szamańskie suplementy, diety cud — co chwila napotykamy wezwania do bycia fit, na każdym kroku natykamy się na niezawodne recepty na sukces. Zawsąd słychać: wystarczy tylko wstać z kanapy, żeby po kilku dniach wyglądać jak gwiazda filmowa. Łatwo zgubić się w gąszczu informacji, łatwo poddać się frustracji, kiedy wychodzi na jaw, że kilka dni nie wystarczy, by mieć ciało modelki z Instagrama, łatwo zmienić przyjemne ćwiczenia i sprzyjającą zdrowiu dietę w przykrą konieczność przez poddawanie się nieustannemu reżimowi i restrykcyjnej kontroli.



Być fit to znaczy mieć dobre samopoczucie. Podobać się sobie. Dysponować takim zapasem energii, by móc bez przeszkód cieszyć się życiem. Bez popadania w skrajności. Bo o naszym zdrowiu decyduje nie tylko zdrowe ciało, ale i zdrowy umysł. Taki, który nie pogubił się na krętej drodze do ideału. Żeby tak się nie stało, przyda się przewodnik. Ten, który właśnie trzymasz w ręce.

### PAMIĘTAJ O NAJWAŻNIEJSZYM ZALECENIU AUTORKI:

*Dystans, dystans i jeszcze raz dystans, inaczej umrzemy!*

Rysunki w książce: *Rynn Rysuje*



ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-5632-0



9 788328 356320

cena 37,00 zł

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

**septem**  
septem.pl

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>