

Krystyna Dąbrowska zrzuciła 22 kg



PRZED...
92 kg

...I PO KURACJI
70 kg

Krystyna Dąbrowska

Urodziła się 28 czerwca 1963 r. w Wiźnie. Pracuje jako kierownik żłobka integracyjnego.

Hobby
Psychologia; medycyna Dalekiego Wschodu, głównie masaże lecznicze i relaksujące; dobre książki.

Rodzina

Mąż Stefan, córka Natalia, syn Michał. Co lubi

Uwielbia odpoczynek nad polskim morzem. Lubi słuchać muzyki z lat 80. i 90. Ma już okazałą kolekcję płyt. Gromadzi je razem z synem.

Żyłam po to, by jeść. Teraz jem, żeby żyć!

– Dzięki diecie, z wiecznie zmęczonej kobiety stałam się wulkanem energii – cieszy się pani Krystyna.

Praca, spacer, zakupy, potem jeszcze małe prze-meblowanie mieszkania... Kiedyś 49-létnia Krystyna Dąbrowska z Warszawy musiałaby wybrać jedną z tych czynności. Na dodatek rozłożyć ją w czasie. Teraz tak wygląda jej plan dnia. – Pozbyłam się nie tylko kilogramów. Także zmniejszenia i ciągłego zmęczenia – przyznaje.

Sama zjadałam dużą czekoladę

W dzieciństwie bohaterka naszego reportażu była szczuplusienką. Jej rodzice martwili się, że może coś poważnego jej dolega.

– Ale ja stanowiłam okaz zdrowia – mówi kobieta. – Nic mnie nie bolało, jadłam za dwóch. Po prostu mój organizm szybko wszystko spalał. I nie miałabym nic przeciwko temu, żeby do dzisiaj tak było.

Niestety, gdy pani Krystyna skończyła 30 lat, zaczęły ją trapić kłopoty zdrowotne. Tak to wspomina:

– Od września do maja non stop byłam przeziębiona. Przez te kilka miesięcy w roku moje życie kręciło się głównie wokół gabinetu lekarskiego. Brałam mnóstwo leków, wśród nich antybiotyki. Wyniki badań, choć nie były najlepsze, nie wykazywały jakiegóż poważnej choroby. A ja mimo to czułam się fatalnie. Na dodatek moja cudowna

przemiana materii również zaczęła szwankować. W krótkim czasie zamiast 60 kg, waga pokazała mi 80. Myślałam, że to uboczny skutek brania leków. Ponieważ w sposobie odżywiania się nie widziałam niczego nieodpowiedniego. Bo co jest złego w tym, że przez wieczór zjadałam tabliczkę czekolady albo pudelko ptasiego mleczka? Przecież to sama przyjemność!

Pani Krystyna zjadała się nie tylko słodyczami. Zawiesiste zupy, dania mięsne, ziemniaki, makaron też należały do jej ulubionych potraw.

– Dbalam o to, żeby się dobrze odżywiać – mówi. – Z tym że „dobrze” znaczyło dla mnie wtedy przede wszystkim dużo. Jedzenie traktowałam jak nagrodę po dniu

Żelazne zasady, które stosuję!

1. Z jadłospisu wykluczyłam: białe pieczywo, ziemniaki, tłuste mięso, słodczyce, cukier, słodkie gazowane napoje.
2. Jem głównie warzywa, chude mięso, ryby. Oprócz wody mineralnej, piję dużo soków warzywnych oraz czerwoną i zieloną herbatę.
3. Dziennie jem 4 posiłki. Przestrzegam zasady, by do ostatniego siadać nie później niż 3 godziny przed snem.
4. Codziennie staram się dużo ruszać, zwłaszcza na świeżym powietrzu. Sportów nie uprawiam, za to chodzę na długie spacerunki po lesie.

ciężkiej pracy, relaks po stresach. Na kalorie nie zwracałam uwagi. Liczył się smak. Im pysznější danie, tym byłam szczęśliwsza. „Tylko dlaczego wciąż jestem taka zmęczona?”, pytałam samą siebie...

Mąż pomógł mi odzyskać zdrowie

Na początku 2011 r. bohaterka naszego reportażu ważyła już 92 kg.

– Czy przejmowałam się wyglądem? Nie – stwierdza. – Martwiły mnie natomiast infekcje, które zdarzały się bardzo często. W styczniu ub.r. lekarka zapisała mi nowe antybiotyki. Powiedziała, że jeżeli nie pomogą, skieruje mnie do szpitala. Przyszłam do domu zalamana. Wówczas mój mąż wziął sprawę w swoje ręce. Przewertował strony internetowe i znalazł kontakt do gabinetu medycyny naturalnej. „Spróbuj, może w nim znajdziesz pomoc”, zachęcał. Spróbowałam.

We wspomnianym gabinecie opracowano dla pani Krystyny specjalną dietę. Pierwszym etapem było usunięcie toksyn z organizmu.

– Przez miesiąc piłam mieszanke ziół oczyszczających – opowiada kobieta. – Oprócz tego dieta. Jadłam chude mięso, ryby, warzywa. Wszystko gotowane na parze i w niewielkich ilościach. Żadnych ziemniaków ani pieczywa. Jeśli węglowodany, to

tylko ryż lub kasza. Nie wolno mi było ich łączyć z mięsem. Oto taki przykładowy jadłospis. Śniadanie: duży chudy jogurt. Obiad: pół piersi

z kurczaka i warzywa. Podwieczorek: mała miseczka ryżu. Kolacja: zielona sałata z pomidorami, doprawione sokiem z cytryny i oliwą. Dwa

dni w tygodniu jadłam tylko warzywa oraz owoce. Surowe, gotowane, przecierane, w postaci soków... Piłam też dużo wody. Po miesiącu schudłam 10 kg! Ale nie to cieszyło mnie najbardziej. Infekcje skończyły się jak ręką odjął. Zapomniałam, co to zapalenie gardła czy oskrzeli. Wreszcie mogłam zrezygnować z leków. A sil mi przybywało!

Niskokaloryczne, właściwie zbilansowane posiłki tak zasmakowały pani Krystynie, że odżywia się w ten sposób po dziś dzień. A wagę ma niemal idealną, 70 kg.

– Oczywiście, moja dieta nie jest już tak rygorystyczna jak przed rokiem – mówi. – Od czasu do czasu pozwalałam sobie np. na kawalek chudej pieczonej wieprzowiny czy jajecznicę. Każdego tygodnia za to mam dni owocowo-warzywne. Co ze słodyczami? Wciąż noszę w torebce batonik czy czekoladkę. Wiem, że mogę po nie sięgnąć, ale tego nie robię. Uznałam, że taką samą przyjemność sprawi mi zjedzenie owocu lub wypicie soku. Po nich nie utyję!

Iwo Wilczura

Opiszemy twoją historię

Udało ci się schudnąć i chcesz o tym opowiedzieć? Napisz do nas! Do listu dołącz zdjęcie. Nasz adres: „Tina”, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, z dopiskiem „Szczupła i piękna”.

Nowość!

– Nie tyję i mam niezłą kondycję. To po części zasługa mojego psa, z którym chodzę na spacerunki – mówi pani Krystyna.



REKLAMA

Gabinet Medycyny Naturalnej

Dr Siergiej

Terapie prowadzą dyplomowani lekarze

- Odchudzanie bezstresowe
- Terapia antynikotynowa, antyalkoholowa, antystresowa
- Diagnostyka z tęczęwki oka
- Odnowa biologiczna organizmu
- Oczyszczanie organizmu z toksyn
- Leczenie alergii
- Ziololecznictwo
- Psychoterapia
- Refleksoterapia
- Masaże lecznicze, odchudzające
- Terapia kręgosłupa, stawów

Te dania chętnie sobie przyrządzam

Koktajl z kiwi i jabłek



porcja – 100 kcal

Składniki na jedną porcję
✓ 2 owoce kiwi
✓ jabłko
✓ szklanka jogurtu naturalnego
✓ szczypta cynamonu i kardamonu
✓ kilka posiekanych listków mięty

Przygotowanie
1. Owoce obieram i kroję na kawałki.
2. Miksuję je razem z mięta.
3. Dodaję jogurt, ponownie miksuje.
4. Doprawiam do smaku kardamonem i cynamonem.

Kasza z bakaliami



porcja – 250 kcal

Składniki na jedną porcję
✓ 5 dag kaszy gryczanej
✓ łyżka orzechów włoskich
✓ 1/2 łyżki płatków migdałowych
✓ łyżka rodzynków
✓ pomarańcza
✓ łyżeczka skórki otartej z pomarańczy

Przygotowanie
1. Kaszę gotuję ok. 20 min.
2. Dodaję bakalie, części pomarańczy i skórki. Delikatnie mieszam.
3. Wstawiam na 5 min do piekarnika (temp. 180 st.).