



# Odchudzam się, bo chcę znaleźć pracę

## Nosiłam ubrania numer 60. Przy wzroście zaledwie 165 cm ważyłam 139 kg. Co tu kryć: wyglądałam jak monstrum – mówi Katarzyna Bąk.



PRZED...

Kiedy pani Kasia przyszła do mojego gabinetu po raz pierwszy, pomyślałam: „Oj, tej kobiecie nie będzie łatwo zrzucić nadwagi”. Szczerze? Nie sądziłem, że uda jej się aż tyle schudnąć – mówi reporterowi „Tina” dr Siergiej Kozakow, lekarz medycyny naturalnej, którego pacjentką jest bohaterka naszego reportażu. – Bo klucz do osiągnięcia sukcesu leżał po jej stronie. Ja dałem tylko wskazówki, co i jak powinna robić...

### „Patrzcie, idzie ten baleron”

24-letnia Katarzyna Bąk mieszka w Pogorzelu niedaleko Mińska Mazowieckiego. Z reporterem umówiła się w swoim domu. – Jeśli naprawdę jest pan ciekaw, w jaki sposób pracowałam na taką tuszę i jak schudłam, zapraszam – mówi pani Kasia i otwiera drzwi mieszkania.

– Już w podstawówce ważyłam więcej niż inne dzieci – opowiada. – Do dziś dreszcze przechodzą mi po plecach, gdy przypominam sobie badania lekarskie w szkole. Wszyscy rówieśnicy śmiali się ze mnie. Kiedy miałam

stanać na wadze, obok mnie tworzył się wianuszek z kolegów i koleżanek. „Pewnie waga się zepsuje”, „Albo zabraknie skali”, komentowali. To był horror... „Grubas, baleron”, sztyli ze mnie. Czuję się upokorzona, to prawda, ale do głowy mi nie przyszło, żeby się odchudzić. Sądziłam, że już taka jestem i z moim wyglądem niczego się nie da zrobić – wyjaśnia kobieta.

Lata mijały, a pani Katarzynie przybywało kilogramów. – Pod koniec liceum ważyłam już ponad 100 kg. Ale trudno się było nie objadać. Byłam wiecznie głodna, a kiedy przychodziłam po szkole do domu, na stole stał kaloryczny polski obiad. Na pierwsze danie zawieszista zupa z zasmażką albo śmietaną, na drugie smażone kotlety i góra ziemniaków polanych tłuszczem, a na deser coś słodkiego. Ciasto, baton czy kawałek czekolady. W moim domu tak się właśnie jadało. Co prawda rano wychodziłam bez śniadania, ale po obfitym obiedzie zjadałam podobną kolację. Dosłownie, bo dostawałam to, co z niego zostało – przyznaje pani Kasia. – Wieczorami czytałam, rozwiązywałam krzyżówki albo oglądałam telewizję. Przy czym najlepiej to robić? Oczywiście, przy talerzu z cukierkami i orzechami. No więc siedziałam, pogryzałam i tyłam.

Najbliżej pani Kasi nigdy nie krytykowali jej wyglądu. Nawet chłopak. – Dlatego nie myślałam o odchudzaniu. Doszłam do wniosku, że jedni mają długie nogi, inni blond włosy, a ja jestem gruba. Zbyt mało martwiło mnie nawet to, że miałam kłopoty z kupowaniem ubrań.

► – Moje hantle ważą ponad 50 kg. Tyle, ile schudłam – kobieta nie kryje radości.

Kiedy w sklepie słyszałam: „Większych spodni niż te, które pani mierzy, nie mamy”, kupowałam materiał i szłam do krawcowej. Szyta na miarę odzież sporo kosztowała, ale to mi widać też nie przeszkadzało. Dzisiaj zupełnie nie rozumiem, dlaczego tak późno zaczęłam się odchudzać...

Po maturze pani Kasia uczyła się w policealnym studium sekretarskim. Zaczęła też rozglądać się za przyszłą pracą w tym zawodzie. – Kiedy tylko znalazłam ogłoszenie, drukowałam CV i jechałam, by zaproponować swoją osobę na stanowisko sekretarki. Za każdym razem słyszałam to samo: „Odezwiemy się do pani”. Ale telefon milczał. Wreszcie zadzwonił... Czekałam przed gabinetem szefa firmy na roz-

mowę kwalifikacyjną usłyszałam od jego sekretarki: „Proszę się nie gniewać, ale z taką tuszą posady sekretarki chyba pani nie dostanie”. Nie czekając na nic, wybiegłam stamtąd zdenerwowana i pierwsze, co zrobiłam, to poszłam do cukierni. Na pocieszenie kupiłam sobie trzy pączki – mówi bohaterka reportażu.

### Waga spadała jak szalona

Problemy ze znalezieniem pracy czy z kupowaniem odzieży nie były jedynymi, z którymi borykała się pani Kasia. Nadwaga zaczęła towarzyszyć kłopoty ze zdrowiem. – Miałam naciśnienie, coraz częściej bolały mnie kregosłup i całe plecy – wylicza.

W połowie 2008 r., podczas kontrolnej wizyty u okulisty, kobieta usłyszała poważne ostrzeżenie. „Z pani oczami jest coraz gorzej. Trzeba jak najszybciej schudnąć. Naciśnienie, które pani ma, źle wpływa na wzrok. Pani Kasiu, żarty się skończyły”.



Pani Kasia wymieniła całą garderobę. – Teraz w spodnie, w których kiedyś chodziłam, mieszczą się razem z Moniką, moja młodszą siostrą – mówi, śmiejąc się.

► Dokuczający głód pani Katarzyna pokonuje w sprawdzony sposób: powoli wypija szklankę wody mineralnej.

...I PO KURACJI

### Moje żelazne zasady

- ✓ Z diety wyeliminowałam: pieczywo, potrawy mączne, ziemniaki, tłuste mięso, żółte sery, wędliny oraz słodczyce.
- ✓ Na śniadanie jem świeże lub gotowane owoce i warzywa. Na obiad – pieczone w folii aluminiowej lub gotowane na parze mięso wołowe, drobiowe lub ryby. Do tego warzywa i kaszę. Moja kolacja składa się głównie z nabiału. Mogę jeść kefir, jogurt naturalny, serek homogenizowany (byleby nie był słodki), twarożek, jajko.
- ✓ Raz w tygodniu stosuję głodówkę, by oczyścić organizm. Piję wtedy wodę, ziółka, soki.
- ✓ Ostatni posiłek zjadam najpóźniej o godz. 19. Zawsze rano i wieczorem przez pół godziny spaceruję.

Dopiero ostre słowa lekarza zmobilizowały kobietę do odchudzania. – Postanowiłam – mówi – że muszę zrzucić trochę sadła, choćby nie wiem co. Tylko że nie bardzo wiedziałam, jak mam się za to zabrać. Pomogła mi koleżanka. Powiedziała: „Moja znajoma, która się odchudzała, chodziła do fajnego lekarza. Przepisał jej specjalną dietę i ta dieta bardzo jej pomogła. Może umówisz się na wizytę?”. „Dlaczego nie. Od

czegoś przecież muszę zacząć”, pomyślałam i następnego dnia zadzwoniłam do gabinetu dr. Siergieja Kozakowa.

Pierwsze spotkanie sekretarka dr. Kozakowa wyznaczyła pani Kasi na 14 lipca 2008 r. – Najpierw lekarz mnie zważył. Wskaźnika pokazała 139 kg. Potem pytał, co jem i jaki tryb życia prowadzę. Przygotował mi specjalną dietę (patrz ramka). Zalecił, bym więcej się ruszała: spacerowała, gimnastykowałam się, grała w badmintona. Dwa razy w tygodniu miałam przyjeżdżać do dr. Siergieja na masaże odchudzające i akupunkturę – mówi kobieta.

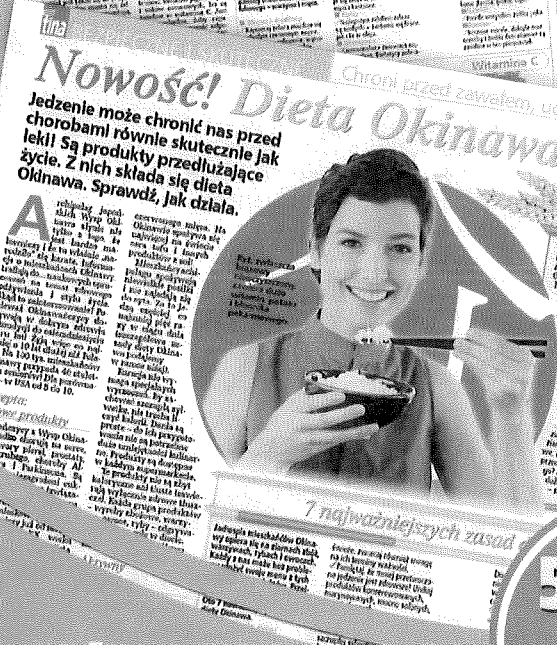
Pierwsze efekty odchudzania widać było już po tygodniu. – Niewiarygodne, ale ja przez 7 dni schudłam 7 kg! Cieszyłam się jak dziecko. Potem nie było już tak rewelacyjnie, ale waga systematycznie spadała. Gdy zrzuciłam 20 kg, znajomi nie poznawali mnie na ulicy – cieszy się pani Kasia. – Dzisiaj ważę 83 kg i świetnie się czuję. W pasie schudłam 25 cm, więc zamiast ubrać rozmiar 60, noszę 46. Bez problemów kupuję je w sklepach. No i sprawa najważniejsza: liczę na to, że teraz znajdę wymarzoną pracę sekretarki.

Dr Siergiej Kozakow bardzo chwali swoją pacjentkę. – Kasia jest rekordzistką. Do tej pory żadna z przychodzących do mnie osób nie schudła 56 kg. Ta dziewczyna ma wyjątkowo silną wolę. Jeśli nadal będzie działa, zgubi kolejne kilogramy. Wszystko od niej zależy – mówi lekarz.

Rafał Wojakowski

# DIET

Wydanie specjalne T11 w Twoim kiosku od 25



## Diety dla zdrowia i urody, a wśród słynna kuracja Ok