

Olga Prandota-Prandecka zrzuciła 25 kg

PRZED...
95 kg



...I PO KURACJI
70 kg



Olga Prandota-Prandecka (27 l.)

Urodziła się 6 listopada 1984 r. w Warszawie. Pracuje jako recepcjonistka w przychodni weterynaryjnej.

Hobby

Zwierzęta, muzyka, gotowanie, dobre książki, oglądanie horrorów.

Rodzina

Mama Małgorzata, tata Maciej, brat Bartosz, chłopak Kuba oraz psy: Leon i Gustaw.

Co lubi

Uwielbia pobyty nad morzem. Chętnie spotyka się z przyjaciółmi – w domu i poza nim.

Lustro naprawdę stało się moim przyjacielem

– Kiedyś udawałam, że z tuszą mi do twarzy. Oszukując się, lepiej się czułam – mówi Olga.

Olga Prandota-Prandecka ma 27 lat i mieszka z Kubą, swoim chłopakiem. Jest wrześniowe popołudnie. W ich warszawskim mieszkaniu pachnie świeżym ciastem. Olga wyjęła właśnie z piekarnika placek gruszkowy. – Ja go tylko upiekłam, jeść będzie Kuba. A on, gdy sięga po każdy kolejny kawałek, krzywi się, że tym razem ciasto mi się nie udało. Chce mnie w ten sposób zniechęcić do spróbowania. No i udaje mu się – śmieje się Olga, która od 4 miesięcy jest na diecie.

Ta największa w klasie to ja

Bohaterka naszego reportażu przyznaje, że już od dziecka była wyższa i grubsza niż jej rówieśnicy.

– Jestem gruboścista, to raz, a dwa, jako dziecko i potem nie od-

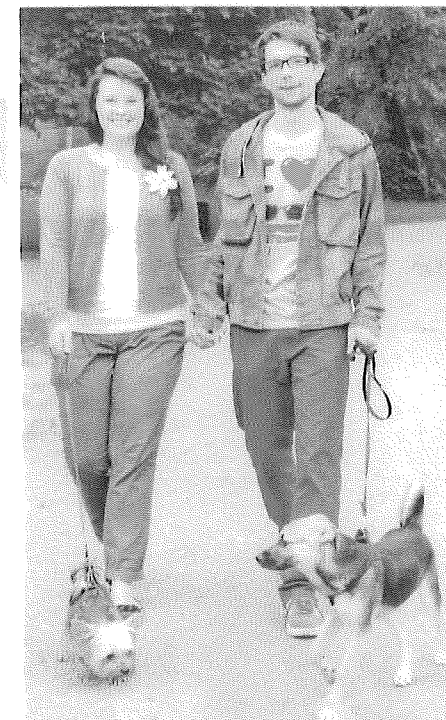
mawiałam sobie żadnych kulinarnych przyjemności – mówi. – Z apetytem palaszowałam kluseczki na słodko z bułką tartą. To było moje ulubione danie. Oprócz tego jadłam, tak jak wszyscy w domu, obfite obiady. Często prosiłam o dokładkę. Po obiedzie obowiązkowo musiały być słodczy. Ciasto, batonik, czekolada... Nikt z najbliższych nie mówił mi, że jem za dużo, że jestem za gruba. Babcia była szczęśliwa, gdy mogła nałożyć mi dodatkową porcję. A ta szybciej przekształcała się w sadelko. Nic zatem dziwnego, że byłam najpotężniejsza wśród rówieśników. „Ta duża” albo „ta gruba” – tak o mnie mówili. Nie przejmowałam się tym, bo byłam przez nich lubiana. Tusza zaczęła mi przeszkadzać, kiedy skończyłam 14 lat. Przyszły pierwsze szkolne uroczenia... Tymczasem ja byłam dla chłopców kumpelą, nie patrzyli na mnie jak na dziewczynę. Wte-

5 żelaznych zasad, które stosuję

1. Z mojego jadłospisu zniknęły: białe pieczywo, potrawy mączne, ziemniaki, tłuste mięsa, słodczy, cukier.
2. Jem jedną trzecią tego, co przed kuracją odchudzającą. Głównie są to owoce, warzywa, chude mięso, nabiał. Unikam przypraw i dań pikantnych, gdyż one pobudzają apetyt.
3. Po godz. 19 lodówka jest już dla mnie zamknięta. Kiedy męczy mnie głód, zjadam niesłodki owoc.
4. Postawiłam na ruch. Dużo spaceruję. Kiedy tylko czas mi pozwala, chodzę na basen. W domu ćwiczę z piłkami.
5. Oprócz diety i codziennej porcji ruchu, poddaję się masażom odchudzającym. Przyspieszają przemianę materii, likwidują mi nienawidzony cellulit.



Nowość!



dy po raz pierwszy zaczęłam stosować diety: najpierw owocowe, potem kapuściana, wreszcie polegająca na tym, że bardzo mało jadłam.

Efekty były, ale, niestety, krótkotrwałe. Dlatego Olga szybko z odchudzaniem dała sobie spokój.

– W liceum i na studiach akceptowałam siebie taką, jaką byłam – mówi. – Nauczyłam się ubiorem ukrywać mankamenty figury, a podkreślać atuty. Od znajomych słyszałam: „Ola, nie wyobrażam sobie ciebie chudej. Tobie tych kilka kilogramów więcej po prostu pastuje”. Uwierzyłam w to. Tym bardziej że nadwaga nie przeszkadzała też Kubie, mojemu chłopakowi. Poznaliśmy się 5 lat temu, gdy ważyłam 85 kg. Kuba nosił mnie wtedy na rękach, choć wiem, że nie było mu łatwo – śmieje się Olga. – Dzięki niemu nabrałam pewności siebie, poczułam się bardzo kobiecia i o nadwadze zapominałam. Wiosną br. zamieszkaliśmy razem. Uwielbiam gotować, więc ciągle coś pichciłam. Makarony, pizze, ciasta. Kilogramów mi przybywało. Ile? Nie wiem, przestałam się ważyć. Pod koniec maja 2011 r. mama zobaczyła mnie w płaszczu, który dotąd był na mnie za luźny. Teraz nie mogłam się dopiąć.

„Córeczko, czy nie przytyło ci się ostatnio?”, zapytała. I wzięła sprawy w swoje ręce.

Na efekty nie czekałam długo

Kilka dni później mama Olgi zadzwoniła do niej.

– Powiedziała taktownie: „Słyszałam o dobrym lekarzu, który specjalizuje się w odchudzaniu. Chciała-

► – Dużo chodzę. Dzięki spacerom z moim chłopakiem Kubą szybko spalam kalorie – cieszy się Olga Prandota-Prandecka.

— REKLAMA —

NIE PRZEJMUISIE TANKOWANIEM. NA JEDNYM BAKU MOZESZ PRZEJECHAĆ PONAD 1000 KM*

NOWA GENERACJA NISSAN MICRY

*Dotyczy wersji z silnikiem DIG-S.

nego poszliśmy, nie wytknął mi na „dzień dobry” mojej nadwagi. Spytał, z czym przyszedłam. Kazal stanąć na wadze i na ucho szepnął: „Ważysz 95 kg”. Miałam łzy w oczach. Dr Siergiej przytulił mnie i powiedział: „Nie jesteś sama, daj mi miesiąc, a zobaczysz efekty”. I tak dzięki sprytniej intrydze mamy zaczęłam się odchudzać – uśmiecha się Olga. – Bardzo jej za to dziękuję.

Siergiej Kozakow ustalił dietę dla Olgi i zalecił jej więcej ruchu.

– Dieta jest bardzo prosta. Przez 2 dni w tygodniu jem tylko owoce i warzywa, przez 4 kolejne chude mięso, ryby, ryż, kaszę jęczmienną, chudy nabiał, a 7. dnia robię sobie głodówkę. Piję jedynie soki i wodę – opowiada Olga.

– Głodówka oczyszcza organizm. Zabrzmiało to mało prawdopodobnie, ale moim ulubionym dniem jest ten, kiedy nic nie jem. Czuję się wtedy lekka, pełna energii. Dr Siergiej miał rację. Po miesiącu odchudzania się zgubiłam 10 kg. To zmotywowało mnie do dalszej pracy nad sobą. Dietę stosuję od 4 miesięcy i już jest mnie mniej o 25 kg. A to jeszcze nie koniec! Kiedyś omijałam lustro, dzisiaj chętnie się w nim przeglądam. Przyjaciele mnie nie poznają, klienci przychodni weterynaryjnej, w której pracuję, pytają, czy nie jestem chora. Jest coś jeszcze... Tylko nie mówcie o tym Kubie. Mężczyźni się na mną oglądają! – śmieje się Olga.

Marianna Szostak

Moje potnia

Grillowa



Składniki na 4 I filet z piersi 4 pieprz, sól i b listków salaty 4 łyżeczka octu

Sposób przy

1. Filet z kura i osuszam. 2. pieprzem, so bazylią. 3. Gr do grillowania zrumieni (ok 4. Zjadam z i salata, lekko octem balsar

Salatka



Składniki na 4 I ogórek 4 I listków salaty 4 łyżeczki oliwy 4 łyżeczka oliwy

Sposób przy

1. Warzywa s 2. Ogórek, p kiewkę kroję Sałatę rwę n 3. Wszystkie dam na szklę troszeczkę p odrobina pie wę i mieszan

Opiszemy

Udalo ci się schudnąć? Napisz o tym. Najlepiej dołącz zdjęcie. Napisz do: ul. Motorowa 1 z dopiskiem „Sz