

Każdy z nas może być gwiazdą!



Tak uważa pani Zofia Rudo, nasza „klubowiczka miesiąca”, która z Programem „Superlinii” schudła już 14 kilogramów i jest liderką w swojej grupie. Rozmawiamy o jej sukcesie i o tym, dlaczego warto odchudzać się w sposób dobrze zorganizowany.

Centrum
Figura
biuro@figura.waw.pl
tel. 22 671 03 40;
506 899 236



FIGURA



Czy klub „Figura” to pani pierwsza przygoda z odchudzaniem, czy też próbowała już pani przedtem?

Co jakiś czas zaczynałam na własną rękę. Jakiegoś efektu były, ale po pewnym czasie waga wracała do „normy” i jeszcze troszeczkę więcej.

Co panią skłoniło do walki z kilogramami?

Już od pewnego czasu myślałam, że muszę zacząć chudnąć. W teorii byłam całkiem niezła, ale nie mogłam się zmobilizować. Odkładałam to od poniedziałku do poniedziałku. Myślałam o tym jednak intensywnie. Jestem osobą 50+. Boję się niesprawności w starszym wieku. Chciałabym być jak najdłużej aktywna, wędrować po górach (bardzo to lubię). Zaczęły mi jednak dokuczać bóle mięśni. Rehabilitacja, masaże trochę pomogły, ale nie do końca. Masażysta mongolskiego pochodzenia powiedział mi, że powinnam rozciągać się, bo powodem bólów są zakwasy. Od wiosny więc 2-3 razy w tygodniu trochę ćwiczyłam w domu. Było niezłe, ale wiedziałam, że powinnam do tego trochę schudnąć.

Jak trafiła pani do klubu Figura?

Właśnie z „SuperLinii” (którą czytam od wielu lat) dowiedziałam się o trzymiesięcznym programie odchudzania z „Figurą” i aqua-aerobikiem. To było to. O basenie myślałam też od jakiegoś czasu, jednak nie mogłam się zmobilizować.

Postanowiłam się zapisać. Później przyszyły wątpliwości: a może poradzę sobie sama, czy warto? itp. W końcu, ostatniego dnia dokonałam wpłaty i zapisałam się. Nawet idąc na pierwsze spotkanie, miałam jakieś „głupie” wątpliwości. Jednak po zakończeniu tegoż spotkania byłam najszcześliwszą osobą! Powiedziałam swojej synowej, której mówiłam o swoich wątpliwościach, jak

zwiększenie aktywności fizycznej. Mianowicie, chodzę bardzo szybko, np. odległość dwóch stacji metra, zamiast jechać.

Jak rodzina reaguje na pani nowe zwyczaje?
Wspaniale mi kibicują. Szczególnie mąż jest bardzo dumny i też próbuje troszkę zdrowiej się odżywiać.

Czy w grupie jest łatwiej czy trudniej? Krępowala się pani swoich problemów, mówienia o nich z obcymi w końcu kobietami?

Zdecydowanie jest łatwiej. Myślę, że motywacja większa i wsparcie również. Nie ma czego się wstydzić, wszystkie mamy podobne problemy i taki sam cel – zeschudnąć i zdrowiej się odżywiać.

Czy ma pani silną wolę?
Mam, potrafię się zmobilizować. Wiem jednak, jak ważne są rady i wsparcie innych osób.

Jak pani ocenia program odchudzania Klubów „SuperLinii”?

Program jest wspaniały przez sam fakt, że... jest, że osoby potrzebujące wsparcia mogą go tam znaleźć. Wystarczy się zgłosić – i już jest lepiej. No i wspólne ćwiczenia są świetne.

Czy kontakt mailowy rzeczywiście pomaga?
Tak. Daje fajne rady i poczucie wsparcia.

W swojej grupie jest pani rekordzistką... Czy cel już osiągnięty, czy zamierza pani chudnąć dalej? Jaka waga jest tą wymarzoną?

Myślę, że wystarczy. Cel został osiągnięty. Trzy miesiące temu, na pierwszym spotkaniu, nawet w najśmielszych marzeniach nie myślałam o takim wyniku. Miałyśmy napisać, ile chcielibyśmy schudnąć. Ja napisałam 8 kg. Teraz jest mnie mniej o prawie 14 kg! Hura! I starczy. Tym bardziej, że mąż martwi się, że mu żona zniknie.

Dlaczego pani zdaniem jednym chudnie się łatwiej, innym trudniej?

Nie wiem. Zauważyłam jednak na naszym klubowym spotkaniu, że panie, które konsekwentnie realizowały założenia programu, miały sukcesy. Myślę więc, że bardzo ważna jest mobilizacja.

Czy ktoś kiedyś skomentował złośliwie pani

tuszę? Ważna jest dla pani opinia otoczenia, czy też odchudza się pani tylko dla siebie?

Nikt nie komentował mojej tuszy – zresztą, nie miałam wielkiej otyłości. Opinia otoczenia nie jest mi jednak obojętna. Każda z nas chce się podobać – tak myślę. Fajnie jest, jak mąż z podziwem na mnie patrzy. Ale robię to dla siebie, dla zdrowia.

Jakie pozytywne efekty ma zrzućnię wagi – poza wyglądem?

Wspaniałe samopoczucie, zdecydowanie lżejsze, więcej siły, większa sprawność fizyczna. Nic mnie nie boli. Myślę, że jestem zdrowsza.

Były chwile zwątpienia: „Za ciężko mi, nie dam rady, za wolno to idzie, więcej tam nie pójdę”? Jak pani sobie radzi ze słabościami?

Tu jestem dziwnym przypadkiem. Chyba byłam i jestem bardzo zmotywowana. Systematyczne gubienie wagi daje mi po prostu zbyt wiele satysfakcji i radości.

Czy na pewno warto się odchudzać? Niektórzy „puszyści” twierdzą, że są szczęśliwi...

I niech tak sobie myślą. Jeśli im dobrze, to OK. Ale człowiek szczuplejszy jest zdrowszy i sprawniejszy.

Znalazła pani w klubie jakieś bratnie dusze, zawarła przyjaźnię?

Tak. Spotykamy się na basenie i rozmawiamy, żartujemy i udzielamy sobie rad.

Zamierza pani nadal chodzić do klubu rekreacyjnie, czy po schudnięciu zrobi pani sobie przerwę?

Nadal będę ćwiczyła, zdrowo się odżywiła. Nie ma mowy o żadnej przerwie. Przecież trzeba utrzymać to, co osiągnęłam.

Co poradziliby pani innym, którzy boją się, że po skończeniu programu waga wróci?

Myślę, że trzeba już na zawsze trzymać się zasad zdrowego odżywiania, ruszać się dużo, i to cały klucz do sukcesu. Skoro gwiazdy tak potrafią, dlaczego my nie możemy być gwiazdami dla siebie i naszych bliskich?

(ms)

PRZED



Pani
Zofia Rudo
56 lat, 162 cm.
Waga 3 miesiące
temu: 81 kg. Obecna: 67 kg.



PO

cudownie, że tam poszłam. To była trafiona decyzja. Po spotkaniu z panią Moniką (dietetykiem) byłam jeszcze szczęśliwsza i wiedziałam, jak mądrze się odżywiać. Wtedy też miałam już pewność, że sobie poradzę.

Czy przedtem lubiła pani ruch, ćwiczenia?

Tak. Jednak nie robiłam tego systematycznie. Podczas wyjazdów urlopowych zawsze spędzam czas aktywnie, wędrując z mężem. Śmiejemy się, że jak nie przejdziemy kilkunastu kilometrów dziennie, to nie czujemy, że jesteśmy na urlopie.

Trudno było przejść na dietę?

O dziwo, łatwo. Zrobiłam to z wielką radością i nadzieją. Nowy sposób odżywiania bardzo mi odpowiada. Zresztą, nie mówimy, że jesteśmy na diecie. A ćwiczenia to same przyjemności, z radością idę w każdy wtorek i czwartek na basen. Poza tym, wymyśliłam sobie sposób na

FOT. MATERIAŁY WŁASNE

CO ZAWIERA PROGRAM KLUBÓW „SUPERLINII”?

1. Ćwiczenia – 2 razy w tygodniu

Proponujemy przede wszystkim aqua aerobic (ćwiczenia odbywają się na terenie całej Warszawy i okolic), a także taniec i fitness.

2. Zbilansowane menu

Zapewniamy indywidualną poradę dietetyka, który na podstawie wywiadu dotyczącego twojego stanu zdrowia

i preferencji żywieniowych ułoży tygodniowy jadłospis, dzięki któremu wdrożysz zasady zdrowego odżywiania i odchudzania.

3. Motywacja

Co tydzień będziesz otrzymywać od nas porady motywacyjne z zakresu psychologicznych aspektów odchudzania. mamy świetnych fachowców, służących radą w chwili słabości.

ZAPISY DLA MIESZKANEK
WARSZAWY I OKOLIC
biuro@figura.waw.pl
tel 22 671 03 40, 506 899 236