

# CHWILO, TRWAJ!

## MAŁGORZATA KALICIŃSKA pisarka

**Badanie składu ciała** – Ostatnio ciągle pytają mnie tylko o jedno: jak mi się podoba serial *Nad rozlewiskiem*? To dlatego od razu przyjąłem zaproszenie TS. Wreszcie coś innego! Ciekawe, ile moja komórka ma lat? – myśli głośno. – Oby nie wyszło, że powyżej setki, bo będzie wstyd! Ale od dawna już dbam o to, co piję i jem. Schudłam 10 kg w ciągu trzech miesięcy. Czuję się dużo lepiej. Nie mam nabożnego stosunku do swojego ciała. Godzę się z upływem czasu. Jako nauczyciel biologii wiem, jak funkcjonuje ludzki organizm. Umiejętne rozpoznać sygnały, które wysyła moje ciało. Na ile lat się czuję? Młodo. To kwestia charakteru. Kiedy miałam 18 lat, wcale nie byłam tak zaradna i szczęśliwa jak dziś, po pięćdziesiątce. Nie używam słowa „już”: już nie wolno, już nie wypada, już nie pojadę, już nie kupię. Małgorzata kilka miesięcy w roku spędza w Korei Południowej. Tam odkryła nowe smaki, które stara się odtworzyć w domu. – Jem dużo owoców i warzyw. Na pierwsze śniadanie muesli z bakaliami, na drugie owoce z jogurtem, na obiad ryby, drób, czasem wotowina, do tego surówki z oliwą, na kolację twarożek, pomidory. Podjadam tylko zdrowo: jabłko, kalarepa. Nie palę. Piję czerwone wino do posiłków – to dobre na krążenie. Co jeszcze do picia? Półtoralitrowa butelka wody. Jogurty, kilka herbat zielonych, minimum szklanka soku pomidorowego dziennie ze względu na zawartość potasu.

**Dietetyk:** *Małgorzata ma czym się chwalić: budowa jej komórek wskazuje, jakby miała 20 lat! Co prawda badanie pokazało nawilżenie na poziomie 50-latk, odpowiednie do wieku, ale w jej przypadku wystarczyłoby pić dwa razy więcej wody, by ujędrnić skórę i cofnąć się o 20 lat. Do zrzucenia ma 4,5 kg tkanki tłuszczowej. Ilość mięśni prawidłowa. Bardzo dobra przemiana materii – 1452 kcal, jak u 30-latk. Dzięki temu Małgorzacie udało się schudnąć 10 kg w trzy miesiące. To dobre tempo. Pochwalam jedzenie pięciu posiłków i dbałość o urozmaicenie. Małgorzata unika półproduktów, poświęca czas na gotowanie w domu ze świeżych składników, lubi kuchnię orientalną, śródziemnomorską, gdzie oprócz mięsa jest też dużo warzyw i przypraw. To sprawia, że gotowanie staje się przyjemnością, a co za tym idzie – dbanie o zdrowie też nią jest, niejako przy okazji. Na minus oceniam fakt, że zjada owoce po południu i wieczorem. Polecam rano, bo wtedy jest lepsza przemiana materii – owoce mają sporo cukru i kalorii, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej. Radzę skrócić odstęp między posiłkami – powinno się jeść co trzy godziny, by organizm miał paliwo do prawidłowego funkcjonowania.*

**Trening wydolności** Podczas ćwiczeń Małgorzata jest skupiona. Widać, że nie sprawiają jej przyjemności. – Na sport, choć zatrzymuje młodość, nie bardzo mam ochotę. Jedyne mój partner potrafi mnie namówić do aktywności: wyciąga mnie na rower, rolki, piesze wędrówki, basen, kręgle – z nim robię to chętnie. On, kiedy wraca ze squasha, od progu woła: jestem tak zmęczony, że aż szczęśliwy! U mnie uprawianie sportu nie powoduje aż takiej euforii. Wolę siedzący tryb życia. Gotuję, czytam, stukam w klawiaturę.

**Trener:** *Małgorzata ma potencjał. Odpowiednia ilość mięśni, 30 kg, zgrabna sylwetka – trzeba ją utrzymać w takim stanie. Puls powyżej stu pokazuje, że nie rusza się regularnie i systematycznie. Nie powinna tego sygnału zlekceważyć. W tym wieku już nie ma taryfy ulgowej. Nie chodzi o to, by straszyć, ale za kilka lat może się ujawnić słabość organizmu, podatność na choroby. Jeśli kobieta chce czuć się młodo, pobudzić krążenie, wydzielanie hormonów, powinna systematycznie się gimnastykować. Idealnie byłoby godzinę dziennie. Ciśnienie krwi po rowerku i biegni wzrosło niesymetrycznie: skurczowe, tzw. górne, bardziej niż rozkurczowe, zwane dolnym. To niedobry objaw – obydwie wskaźniki powinny rosnąć po wysiłku tak samo. Serce i układ krążenia są sprawne, ale konieczne są ćwiczenia, bo organizm nie jest odpowiednio wydolny. Minimum trzy razy w tygodniu. Marsz, basen, rower, rolki lub bieżnia w klubie fitness, która symuluje marsz po zróżnicowanym terenie.*



## MAŁGORZATA KALICIŃSKA

Wiek **53** lata  
Budowa komórki **20** lat  
Nawilżenie komórki **50** lat  
Wydolność organizmu **45** lat

**Zalecenia** Trzy litry wody niegazowanej dziennie, krótsze odstępy między posiłkami, marsz lub ćwiczenia na bieżni



**NASI EKSPERCI:**  
Dr Anna Lewitt, trener żywienia, dietetyk.



Krzysztof Kilich, fizjoterapeuta i trener osobisty. Od 10 lat prowadzi Centrum Treningu Osobistego i Dietetyki Ego w Warszawie, [www.centrumego.pl](http://www.centrumego.pl)



**CZY WIEK MA DLA CIEBIE ZNACZENIE? CHCIAŁABYŚ ZATRZYMAĆ CZAS? CO ROBISZ, BY CZUĆ SIĘ MŁODZIEJ?**

Dla pięciu Czytelniczek, autorek najciekawszych listów, mamy książkę *Co ma do tego wiek?* Tajemnice zdrowego i szczęśliwego życia. Nasz adres: [listy@twojstyl.com.pl](mailto:listy@twojstyl.com.pl)