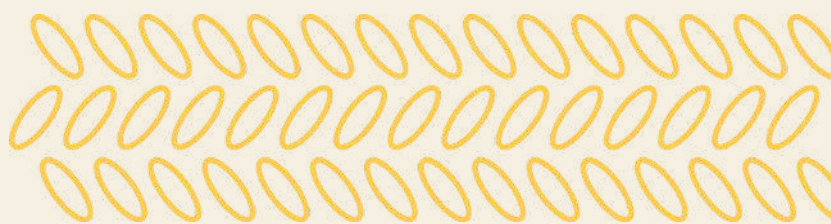


Szczęśliwe historie

Metamorfozy klientów
mójdietetyk[®]



Spis treści



Wstęp. Zaczynamy!	3
Kim jesteśmy?	4
Metamorfozy	5
<u>Metamorfoza Bartka</u>	5
<u>Metamorfoza Kamili</u>	9
<u>Metamorfoza Justyny</u>	13
<u>Metamorfoza Łukasza</u>	17
<u>Metamorfoza Ani</u>	22
<u>Metamorfoza Arka</u>	26
<u>Metamorfoza Marii</u>	30
<u>Metamorfoza Kasi</u>	34
<u>Metamorfoza Martyny</u>	38
<u>Metamorfoza Moniki</u>	41
<u>Metamorfoza Tomasza</u>	44
<u>Metamorfoza Weroniki</u>	47
<u>Metamorfoza Wojtka</u>	50
<u>Metamorfoza Agnieszki</u>	54
Podsumowanie	58
Zacznij swoją drogę	59





E-book, który być może nie odmieni Twojego życia, ale da Ci do myślenia.

Zaczynamy?

Witaj w e- booku, który zabierze Cię w niezwykłą podróż po inspirujących metamorfozach naszych podopiecznych. W gabinetach dietetycznych Mój Dietetyk mieliśmy przyjemność spotkać tysiące osób pragnących odmienić swoje życie — nie tylko poprzez zgubienie zbędnych kilogramów czy poprawę zdrowia, ale także przez zmianę podejścia do jedzenia.

Każda historia, którą znajdziesz w tym e- booku, jest unikalna. **To opowieści o determinacji, silnej woli oraz przewyciężaniu własnych ograniczeń.** Dzielimy się nimi, ponieważ wierzymy, że mogą stanowić źródło inspiracji i nadziei dla innych. Nasz e-book to nie tylko zbiór faktów, ale przede wszystkim emocji, które towarzyszyły każdej z metamorfoz.

Na kolejnych stronach przedstawimy historie podopiecznych z całej Polski, którzy ze wsparciem dietetyków z zespołu Mój Dietetyk przemierzali drogę do zdrowszego stylu życia. Każda opowieść ukazuje, jak zmiana nawyków żywieniowych może odmienić życie na wielu płaszczyznach. Nasi klienci dzielą się swoimi doświadczeniami, mówiąc o odzyskanej pewności siebie, poprawie samopoczucia oraz nowej, zdrowszej relacji z jedzeniem.

Przeglądając te historie zobaczysz, jak wiele można osiągnąć dzięki zaangażowaniu i wsparciu wyspecjalizowanego dietetyka z Mój Dietetyk. Dziękujemy wszystkim, którzy podzielili się swoimi osobistymi opowieściami — być może Twoja metamorfoza będzie następną!

mój dietetyk[®]

Kim jesteśmy?

Mój Dietetyk to zespół specjalistów, którzy nie tylko pomagają w odchudzaniu i tworzeniu zbilansowanych jadłospisów, ale także koncentrują się na edukacji żywieniowej i psychodietetyce. Naszym zadaniem jest nie tylko dostarczenie narzędzi do osiągnięcia celów, ale także towarzyszenie w całym procesie zmiany i naprawy „relacji” z jedzeniem.



Rozumiemy, że każda osoba ma swoje unikalne potrzeby, dlatego staramy się znaleźć indywidualne i elastyczne rozwiązania.

Naszą misją jest wspieranie Cię w tworzeniu

Szczęśliwego Sposobu Odżywiania,

który zostanie z Tobą na dłużej.

Posłuchaj historii, które z pewnością zainspirują Cię do podjęcia własnych kroków ku lepszemu życiu.



Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Bartka

Bartek to młody tata z nadwagą, wysokim poziomem cukru we krwi. Miał za sobą nieudane próby odchudzania i efekt jojo. Stał się aktywny, zdrowy i jest przykładem dla swojego syna.



Przed



Po

Waga

-40 kg

152 kg → 111,4 kg

Tkanka tłuszczowa

-17,2%

50% → 32,8%

Decyzja o zmianie stylu życia przyszła do mnie niespodziewanie, ale nie bez powodu. Zawsze wiedziałem, że nadmiar kilogramów ma swoje konsekwencje, ale dopiero wzrastający poziom cukru we krwi i narodziny mojego syna uświadomiły mi, że muszę zacząć dbać o swoje zdrowie. Zdałem sobie sprawę, że jeśli chcę być aktywnym, zdrowym ojcem i przykładem dla mojego syna, nie mogę dalej odkładać zmiany na później.

Wcześniej próbowałem samodzielnie walczyć z nadwagą. Opracowywałem swoje diety, eksperymentowałem z ćwiczeniami, ale ostatecznie każda z moich prób kończyła się efektem jojo. Frustracja, która towarzyszyła mi przy każdej kolejnej porażce, była ogromna. Wtedy postanowiłem, że czas na profesjonalną pomoc. Skorzystałem z usług dietetyka, aby tym razem zrobić to dobrze, na stałe, bez powrotów do dawnych nawyków.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Na początku założyliśmy dwa główne cele:

- o całkowitą zmianę nawyków żywieniowych,
- o zwiększenie aktywności fizycznej.

Te proste założenia stały się fundamentem mojej przemiany. Oczywiście początki były trudne – wymagały ode mnie dyscypliny, wsparcia bliskich i ogromnej motywacji. Pierwsze tygodnie były wyzwaniem, ale kiedy zaczęły pojawiać się efekty, każda utrata kilograma była dla mnie dowodem, że to, co robię, ma sens.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Po kilku tygodniach zauważyłem diametralną zmianę w swoim samopoczuciu. Miałem także więcej energii, byłem mniej ospały w ciągu dnia, a nawet zacząłem czuć się bardziej optymistycznie. Największym wyzwaniem były jednak chwile, gdy musiałem wrócić do jadłospisu po jakimś odstępstwie – czy to po rodzinnej imprezie, spotkaniu ze znajomymi, czy świętach. Pierwsze dni po powrocie do planu były ciężkie, ale dzięki temu doświadczeniu zrozumiałem, że chcę unikać odstępstw, aby ułatwić sobie drogę do założonego celu.

Wsparcie i rezultaty

W całym procesie nie zabrakło wsparcia mojego dietetyka – Justyny Walerowskiej-Madej. Oprócz układania jadłospisów motywowała mnie i dawała wsparcie psychiczne. Dzięki niej nauczyłem się, że najważniejsze jest wypracowanie trwałych nawyków i akceptacja, że zmiana to proces, w którym potrzebny jest czas.

Najbardziej zaskoczyły mnie reakcje rodziny i znajomych – wszyscy byli pełni podziwu, zachwytu, a nawet dumy. Ich wsparcie pomogło mi jeszcze bardziej wzmocnić swoją determinację. Stałem się silniejszy psychicznie, bardziej pewny siebie. Dziś wiem, że potrafię osiągnąć każdy cel, jeśli tylko się na niego zdecyduję.



**Zrozumiałem że jeśli tylko się
zawezmę, to jestem w stanie
osiągnąć zamierzony cel.**

Lekcje na przyszłość

Na koniec mogę powiedzieć każdemu, kto się waha: jeśli chcesz zrzucić zbędne kilogramy, poprawić swoje zdrowie i jednocześnie jeść smacznie i zdrowo, nie czekaj. Dietetyk pomoże Ci nie tylko osiągnąć cel, ale też nauczy Cię, jak cieszyć się jedzeniem w nowy sposób. Moja podróż nie jest jeszcze zakończona, ale już teraz wiem, że to najlepsza decyzja, jaką mogłem podjąć – zarówno dla siebie, jak i mojej rodziny.

Nowe kulinarne odkrycia Bartka

Podczas współpracy z dietetykiem miałem okazję spróbować dań i produktów, o których wcześniej nawet bym nie pomyślał. **Awokado zawsze wydawało mi się dziwne, ale szybko przekonałem się, że świetnie smakuje w sałatkach i na kanapkach.** Justyna wprowadziła mnie też w **świat kuchni roślinnej** – vege gyros, pulpeciki z ciecierzycy, hummus czy nawet vege smalczyk. Największym zaskoczeniem był dla mnie makaron z bobem w kremowym sosie z mascarpone! Nigdy bym nie pomyślał, że bakłażan, ciecierzycyca i inne składniki mogą tak dobrze smakować!

Komentarz dietetyka



Bartek jest młodym mężczyzną, który z nadwagą zmagają się od czasów nastoletnich. Jego nawyki żywieniowe były wynikiem wzorców, które obserwował w domu rodzinnym. Przez lata podejmował liczne próby odchudzania, jednak zawsze kończyły się one efektem jojo. Przełom nastąpił, gdy pojawiły się dodatkowe, zewnętrzne motywacje – narodziny syna oraz choroba ojca. Te wydarzenia stały się impulsem do kolejnej próby, tym razem bardziej przemyślanej i mniej restrykcyjnej.

Podczas naszej współpracy skupiliśmy się na analizie poprzednich niepowodzeń. **Celem było uniknięcie znanych już błędów i rozłożenie procesu odchudzania na dłuższy czas, bo przecież to jest zmiana na całe życie.** Bartek zaczynał, ważąc 152 kg, z 50% zawartością tkanki tłuszczowej oraz tłuszczem trzewnym na poziomie 32. Obecnie, po miesiącach systematycznej pracy, waży 111,4 kg, ma 32,8% tkanki tłuszczowej, a tłuszcz trzewny zmniejszył się do poziomu 17.

Patrząc na jego determinację, wytrwałość i zdrowe podejście, nie mam wątpliwości, że już wkrótce osiągnie zamierzony cel. **Głęboko wierzę, że to ostatni etap jego odchudzania – teraz nie chodzi tylko o redukcję wagi, ale o utrzymanie zdrowych nawyków - na całe życie.**

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem





Aneta Ziomek

dietetyk z 4-letnim doświadczeniem, Toruń

Metamorfoza Kamili

Kamila zmagала się z niechęcią do swojego wyglądu, insulinoopornością, zmęczeniem i sennością po posiłkach. Odzyskała zdrowie i pewność siebie.



Przed



Po

Waga

-20 kg

80 kg → 60 kg

Tkanka tłuszczowa

-11%

36% → 25%

Decyzja o podjęciu współpracy z dietetykiem była dla mnie przełomowa. Główną motywacją była niechęć do własnego wyglądu i samopoczucia – unikałam luster, a każde zakupy odzieżowe kończyły się frustracją i łzami. Dodatkowo po posiłkach byłam senna i zmęczona, co bardzo utrudniało mi codzienne funkcjonowanie. Czułam, że potrzebuję wsparcia, aby odzyskać zdrowie i pewność siebie.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Moim głównym celem było schudnięcie, ale po zrobieniu badań okazało się, że mam **insulinooporność**, co oprócz specjalistycznego leczenia, wymagało dostosowania diety. To była dla mnie zupełnie nowa sytuacja, która uświadomiła mi, jak ważne jest podejście zdrowotne i holistyczne, a nie tylko estetyczne.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Na początku zmiany fizyczne pojawiły się szybciej, niż te w samopoczuciu. Organizm potrzebował czasu, żeby przystosować się do nowego stylu odżywiania. **Ale już po pierwszych tygodniach zauważyłam, że po posiłkach nie czuję się aż tak senna jak dotychczas, a w ciągu dnia mam więcej energii.** Poczułam się lżejsza i mniej opuchnięta. Najtrudniejsze było znalezienie balansu między studiami, pracą a dietą. Wyzwania pojawiały się regularnie, szczególnie apetyt na słodkie, ale dzięki stałemu wsparciu dietetyk Anety mogłam sobie z nimi radzić. Największy moment zwątpienia miałam wtedy, gdy waga nagle przestała spadać. Dzięki dostosowaniu kaloryczności i wsparciu dietetyk Anety udało mi się wrócić na właściwą ścieżkę.



Wsparcie i rezultaty

Wsparcie dietetyka było nieocenione – stały kontakt, regularne spotkania, a przede wszystkim motywacja i empatia sprawiły, że nie czułam się sama w tej drodze. Efekty pojawiły się szybko: 20 kilogramów mniej, poziom tkanki tłuszczowej spadł z 36% na 25%. Po raz pierwszy od dawna czułam się dobrze we własnej skórze. Bliscy również zauważyli moją metamorfozę i z entuzjazmem komentowali zmiany co zdecydowanie podniosło moją samoocenę. Kilka osób, widząc moje efekty, postanowiło również skorzystać ze wsparcia mojego dietetyka. Cieszyłam się, że mogłam zainspirować innych do zadbania o siebie.

Wewnętrznie zaszły we mnie ogromne zmiany – **przede wszystkim wzrosła moja pewność siebie.** Czuję się zupełnie inną osobą, częściej się uśmiecham i jestem pełna radości. W końcu polubiłam siebie i podobam się sobie.



**Czuję się zupełnie inną osobą,
częściej się uśmiecham i jestem
pełna radości.**

Lekcje na przyszłość

Najważniejsza lekcja, jaką wyniosłam z tej przygody, to **świadomość, że zdrowe nawyki żywieniowe to klucz do trwałych rezultatów.** Nawet po zakończeniu diety, wciąż stosuję się do zasad, których nauczyłam się podczas współpracy. Dieta to nie jest chwilowa zmiana, ale nowy styl życia, który pozwala mi cieszyć się stabilną wagą i dobrym samopoczuciem. Uśmiech na twarzy i pewność siebie to największe nagrody, jakie otrzymałam dzięki tej przemianie.

Nowe kulinarne odkrycia Kamili

Moimi ulubionymi posiłkami zaproponowanymi przez dietetyka były przede wszystkim zupy – zwłaszcza zupa pomidorowa ze świeżą bazylią, która stała się stałym elementem mojego menu. To zupełnie nowe doświadczenie smaku, jakby zupełnie inny wymiar tej klasycznej potrawy! Kolejnym wielkim „wow” były naleśniki z farszem z cukinii, kurczaka i serka śmietankowego – coś, na co sama raczej bym nie wpadła. Również wszelkie pasty do pieczywa i przekąski były strzałem w dziesiątkę – proste, smaczne i szybkie do przygotowania, idealne na co dzień.

Podczas współpracy z dietetykiem spróbowałam wielu nowych produktów, których wcześniej unikałam lub nie miałam okazji jeść. Po raz pierwszy spróbowałam ciecierzycy, soczewicy oraz figi, które wcześniej w ogóle nie gościły w mojej kuchni. Kiedyś jadłam tuńczyka może raz w roku, a teraz regularnie sięgam po pastę z tuńczyka z suszonymi pomidorami – jedno z moich ulubionych dań.

Komentarz dietetyka

Kamila była wyjątkową podopieczną. Od początku widziałam jej determinację i zaangażowanie. Na każdej wizycie słuchała uważnie moich rad i wcielała je w życie, co miało ogromny wpływ na jej postępy. Pomimo trudnych momentów, takich jak zatrzymanie wagi, **Kamila nigdy się nie poddała – wspólnie pracowałyśmy nad strategią, która pozwoliła jej pokonać wszelkie trudności.**

Największa zmiana, jaką obserwowałam u Kamili, to nie tylko widoczny spadek masy ciała, ale przede wszystkim poprawa zdrowia i samopoczucia. Jej uśmiech i energia były dla nas obu największą nagrodą za wspólną pracę. Współpraca trwała siedem miesięcy, w trakcie których Kamila zredukowała 20 kg, zmniejszyła tkankę tłuszczową z 36% do 25%. Cieszę się, że zdrowe nawyki, które razem wprowadziłyśmy, zostały z nią na dłużej – to największy sukces, który zawsze podkreślam! Wiem, że Kamila będzie dalej czerpać radość z nowego stylu życia i zdrowego odżywiania, bo jest jedną z najsilniejszych psychicznie kobiet, jakie poznałam w swojej karierze zawodowej.

mgr Aneta Ziomek
dietetyk z 4-letnim doświadczeniem





Elżbieta Bujak
dietetyk z 12-letnim doświadczeniem, Kielce

Metamorfoza Justyny

Justyna, kobieta dojrzała, aktywna zawodowo, pracująca na nocne zmiany. Wstydziła się swojego wyglądu, dokuczało jej zmęczenie i złe samopoczucie, miała początki stłuszczenia wątroby. Uwolniła się od zgagi, poprawiła wyniki badań i kondycję wątroby, odzyskała energię i kondycję fizyczną.



Przed



Po

Waga

-17 kg

Tkanka tłuszczowa

-10%

Podjęcie decyzji o zmianie stylu życia nie przyszło łatwo, ale nie mogłam już dłużej ignorować swojego złego samopoczucia. Czułam się zmęczona, często przytłoczona, a dodatkowo zaczęłam krytyczniej patrzeć na siebie.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Z każdą chwilą coraz bardziej wstydziałam się swojego wyglądu. Nie mogłam zaakceptować tego, jak wyglądam, i to było dla mnie ogromnym obciążeniem psychicznym. Przyszedł moment, kiedy postanowiłam, że muszę coś zmienić, bo nie mogę tak dłużej żyć. Moją główną motywacją było schudnięcie, choćby tych 10 kilogramów, ale wiedziałam, że potrzebuję profesjonalnego wsparcia, żeby to osiągnąć.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Początki były bardzo pozytywne. Wszyscy wokół mnie chwalili moją decyzję i wspierali mnie w tym, co robię. Czułam się naprawdę zmotywowana – zwłaszcza gdy bliscy zaczęli zauważać zmiany. **W trakcie procesu zaczęłam dostrzegać, że moje samopoczucie uległo ogromnej poprawie. Miałam więcej energii, a pewność siebie rosła z każdym dniem.** Jednak nie obyło się bez wyzwań. Największą trudnością było pilnowanie systematyczności i gramatury posiłków, unikanie podjadania moich ulubionych przekąsek. Trudno było się przestawić, ale postanowiłam, że nie poddam się – chciałam pokazać sobie i bliskim, że dam radę. I rzeczywiście, nie doświadczyłam momentów zwątpienia.



Wsparcie i rezultaty

Moja dietetyk, Ela, była dla mnie ogromnym wsparciem przez cały czas trwania współpracy. Mogłam na nią liczyć w każdej chwili – telefonowałam, gdy miałam pytania lub wątpliwości, a ona zawsze była dostępna i pomocna. Dzięki temu proces był o wiele łatwiejszy. **Rezultaty były niesamowite.** Poprawiły się moje wyniki badań, takie jak cholesterol, ale także stan wątroby, która wcześniej była stłuszczone, a teraz po kolejnym kontrolnym USG – obraz jest w normie. Czułam i nadal czuję się lżejsza, bez zadyszki, zgagi czy wzdęć, a co najważniejsze – zdrowa.



Najważniejsza lekcja?

Silna wola i chęci naprawdę robią cuda!

Lekcje na przyszłość

Najważniejszą lekcją, jaką wyniosłam z tego procesu, jest to, że silna wola i chęci naprawdę robią cuda! Dzięki determinacji i wsparciu mojego dietetyka udało mi się zrealizować swoje cele, a teraz wiem, że to był początek nowego, lepszego etapu w moim życiu. Jestem z siebie dumna i szczęśliwa, że podjęłam tę decyzję. To odmieniło nie tylko mój wygląd, ale także całe moje podejście do życia.

Nowe kulinarne odkrycia Justyny

Choć w trakcie współpracy z dietetykiem nie odkryłam nowych, nieznanych mi wcześniej produktów, to nauczyłam się cieszyć z prostych dań. Na przykład mój ulubiony rosół stał się jeszcze smaczniejszy, a połączenie makaronu z wołowiną, szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi to teraz moja ulubiona opcja na obiad. Barszczyk czerwony z jajkiem i sałatki to kolejne dania, które pokochałam na nowo! No i najważniejsze – nauczyłam się doceniać kaszę gryczaną, której kiedyś nie znosiłam, a teraz jest stałym elementem mojej diety.

Komentarz dietetyka

Justyna przez długi czas zastanawiała się nad wizytą u dietetyka, a w końcu nadszedł ten dzień, który okazał się kluczowy w jej życiu. Z perspektywy specjalisty mogę stwierdzić, że była to jedna z najlepszych decyzji, jaką mogła podjąć, aby zawalczyć o siebie i swoje zdrowie. Nasza współpraca trwała ponad rok, a w tym czasie Justyna zredukowała swoją masę ciała o 17 kg!

Podczas tego procesu Justyna straciła także 10% tkanki tłuszczowej, zachowując dotychczasową masę mięśniową. W trakcie tej drogi pojawiały się zarówno upadki, jak i wzloty, ale Justyna ani razu się nie poddała. Regularnie przychodziła na umówione wizyty, wykazując niesamowitą determinację i zaangażowanie.

To kobieta-petarda, która nie tylko zaraża uśmiechem, ale także motywuje innych do zmiany stylu życia. Jej pozytywne nastawienie i chęć do pracy nad sobą stały się inspiracją dla wielu osób wokół niej.

Brawa dla Justyny! To, co uważała za niemożliwe, stało się rzeczywistością dzięki jej determinacji i zaangażowaniu.

mgr inż. Elżbieta Bujak
dietetyk z 12-letnim doświadczeniem





Elżbieta Bujak

dietetyk z 12-letnim doświadczeniem, Kielce

Metamorfoza Łukasza

Łukasz to mężczyzna po 40-stce. Prowadzi intensywny, stresujący tryb życia, często wyjeżdża, brakuje mu czasu na gotowanie. Miał problem z jedzeniem emocjonalny i słabością do słodyczy. Zmienił ciało i umysł, nauczył się regulować swoje emocje i przestał podjadać.



Przed



Po

Waga

-17 kg

92 kg → 75 kg

Tkanka tłuszczowa

-15%

31% → 15,9%

Od zawsze marzyłem o świetnej sylwetce, sprawności fizycznej i poczuciu, że mogę więcej. Jednak długo nie miałem odwagi, by podjąć wyzwanie. W końcu uznałem, że nie mogę odkładać swoich marzeń na później, bo najlepszy moment na zmianę jest właśnie teraz. I lepszego nie będzie...

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Zdałem sobie sprawę, że unikałem zmiany, bo bałem się, że mogłoby się nie udać. Wolałem usprawiedliwiać się, że to nie dla mnie, że jest za późno, że gdybym zaczął wcześniej, to może by się udało. Ale zrozumiałem, że każdy moment jest dobry na to, żeby zacząć pracę nad sobą i sięgnąć po swoje marzenia.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Moim początkowym celem było po prostu schudnąć. Ale z czasem zrozumiałem, że **chcę czegoś więcej – poprawić swoje zdrowie i sprawność fizyczną**. Początki były trudne, bo musiałem nauczyć się rozumieć, jak działa mój organizm i jak dieta wpływa na moje ciało. Pomagały mi w tym spotkania z dietetykiem, z którym analizowałem moje zachowania i wyciągałem wnioski. Na przykład, unikanie ciężkich kolacji i regularne spacerowanie pomagały mi czuć się lżej i wspierały redukcję tkanki tłuszczowej. Z czasem zauważyłem, że moje ogólne samopoczucie zaczęło się poprawiać – miałem więcej energii, a moje ciało stawało się coraz silniejsze.



Zmiana diety była dla mnie kluczowa. Wcześniej codziennie jadłem dużo słodczy – do kawy, między posiłkami, a czasem nawet zamiast kolacji. Cukier często był dla mnie sposobem na radzenie sobie z emocjami, zarówno tymi pozytywnymi, jak i negatywnymi. Współpraca z dietetykiem pomogła mi znacząco ograniczyć produkty o wysokiej zawartości cukru, co wpłynęło na moją większą energię i wydajność w pracy. Kiedyś cukier był dla mnie tak powszedni jak chleb, ale z czasem zauważyłem, że jedzenie dużej ilości słodczy sprawia, że mam mniej energii i chęci do działania. Teraz dużo bardziej doceniam i lubię warzywa, takie jak kalafior, brokuły czy pomidory. Dzięki zmianie diety czuję się zdrowszy i lepiej we własnym ciele.

Z kolei największym wyzwaniem było wprowadzenie zdrowych nawyków do codziennej rutyny. Stare przyzwyczajenia mają ogromną siłę, a zmiana ich wymagała ode mnie dużo cierpliwości. Bywały momenty, kiedy najprościej było sięgnąć po coś niezdrowego, co dawało chwilową satysfakcję. W takich chwilach przypominałem sobie o osobach, które mnie wspierały – moim dietetyku i trenerze personalnym. To pomagało mi podjąć decyzję: albo wracam do starych nawyków, albo dalej pracuję nad osiągnięciem najlepszej formy w życiu.

Wsparcie i rezultaty

Największym wyzwaniem była zmiana nawyków – przyzwyczajenia robią swoje, a zmiana codziennych schematów wymagała ode mnie dużo uważności i cierpliwości. Ale za każdym razem, kiedy miałem moment zwątpienia, przypominałem sobie o wsparciu, które otrzymuję – zarówno od dietetyka, jak i trenera personalnego. To właśnie oni pomogli mi przetrwać trudniejsze chwile i zachęcali do dalszej pracy. Dzięki ich pomocy schudłem 17 kg i znacznie poprawiłem skład mojego ciała – spadł poziom tkanki tłuszczowej, a wzrósł mój poziom masy mięśniowej. Dla mnie dietetyk był jak sędzia i trener dla piłkarza – wskazał drogę, pokierował, a na końcu ocenił, czy wszystko poszło zgodnie z planem.



Schudnięcie to tylko pierwszy krok, prawdziwa zmiana dzieje się w głowie. Teraz mam większą pewność siebie i czuję, że mogę osiągnąć jeszcze więcej.

Po prawie roku zmian dochodzę do wniosku, że samo schudnięcie było najłatwiejszą częścią. Straciłem około 17 kilogramów, a wraz z tym zniknęły też moje kompleksy. **Teraz jestem o wiele bardziej pewny siebie, czuję dumę i zadowolenie z tego, co osiągnąłem. Mój umysł pracuje lepiej**, bo wyeliminowałem cukier, który wcześniej sprawiał, że byłem ospały i mniej skupiony. Poznałem również wartościowe osoby, które pokazały mi, że dzięki wytrwałości można osiągnąć pełnię swoich możliwości. Z większym spokojem patrzę w przyszłość i cieszę się, że moja przemiana to nie koniec, lecz proces, w którym wciąż się rozwijam.

Lekcje na przyszłość

Najważniejszą lekcją, którą wyniosłem z tego procesu, jest to, że **nigdy nie jest za późno na zmianę**. Schudnięcie to tylko pierwszy krok, prawdziwa zmiana dzieje się w głowie. Zrozumiałem, jak wielkie znaczenie ma wsparcie bliskich ludzi. Teraz mam większą pewność siebie i czuję, że mogę osiągnąć jeszcze więcej. Praca nad sobą to proces, który trwa, i jestem gotowy na kolejne wyzwania.

Nowe kulinarne odkrycia Łukasza

Podczas pracy z dietetykiem odkryłem, jak wiele radości może dawać zdrowe jedzenie. Polubiłem brokuły, warzywa na parze, a nawet kaszę, której kiedyś nie lubiłem. **Zrozumiałem, że zdrowe jedzenie to nie tylko wyrzeczenia – to także odkrywanie nowych, pysznych smaków**. Teraz uwielbiam proste, ale zdrowe posiłki, które dają mi energię na cały dzień. Prosto i smacznie – czyli tak, jak kocham.



Moimi ulubionymi posiłkami zaproponowanymi przez dietetyka stały się przede wszystkim **warzywa w każdej postaci**. Nauczyłem się cieszyć ich smakiem – pokochałem brokuły, zarówno gotowane na parze, jak i surowe. Odkryłem, jak cudowne mogą być naturalne produkty, i teraz dziwię się, że kiedyś tak uwielbiałem słodkie przekąski. Teraz kromka chleba z twarożkiem i porcja świeżych warzyw, takich jak papryka, ogórek czy pomidor, daje mi prawdziwą satysfakcję i skutecznie syci, kiedy potrzebuję podnieść poziom energii w ciągu dnia.

Komentarz dietetyka

Współpraca rozpoczęła się w 2018 roku, kiedy Łukasz przyszedł do mnie z masą ciała wynoszącą prawie 95 kg. Choć jego tryb życia był bardzo intensywny, a czas na gotowanie ograniczony, Łukasz był zdeterminowany, aby wprowadzić zmiany. Zamiast typowej diety postawiliśmy na edukację – Łukasz uczył się planowania zakupów, komponowania zdrowych posiłków, a zmiany wprowadzał stopniowo i małymi krokami.

Z początku było ciężko, ale Łukasz się nie poddawał. Krok po kroku włączał aktywność fizyczną, a jego nawyki zaczęły się zmieniać na lepsze. Przełom nastąpił jednak dopiero w 2023 roku, kiedy Łukasz dojrzał do pełnej zmiany swojego stylu życia. Zrozumiał, że zdrowe odżywianie to nie „bycie na diecie”, ale stała zmiana, która pozwala na równowagę. **Regularne posiłki, systematyczne wizyty na siłowni i ograniczenie słodczy stały się jego codziennością. Jak się okazało – całkiem miłą.**

Efekty według mnie były spektakularne. Łukasz zredukował masę ciała o 17 kg, a poziom tkanki tłuszczowej spadł o 15%, przy jednoczesnym utrzymaniu masy mięśniowej na stałym poziomie. Jego obwód w pasie zmniejszył się o 14 cm!

Masa ciała Łukasza spadła z 91 kg w październiku 2023 roku do 74 kg w czerwcu 2024 roku, co stanowi ogromny sukces. Jestem bardzo dumna z Łukasza, ponieważ jego droga była długa i nie zawsze łatwa. Jego determinacja i konsekwencja przyniosły fantastyczne rezultaty, a on sam stał się inspiracją dla innych.

mgr inż. Elżbieta Bujak
dietetyk z 12-letnim doświadczeniem

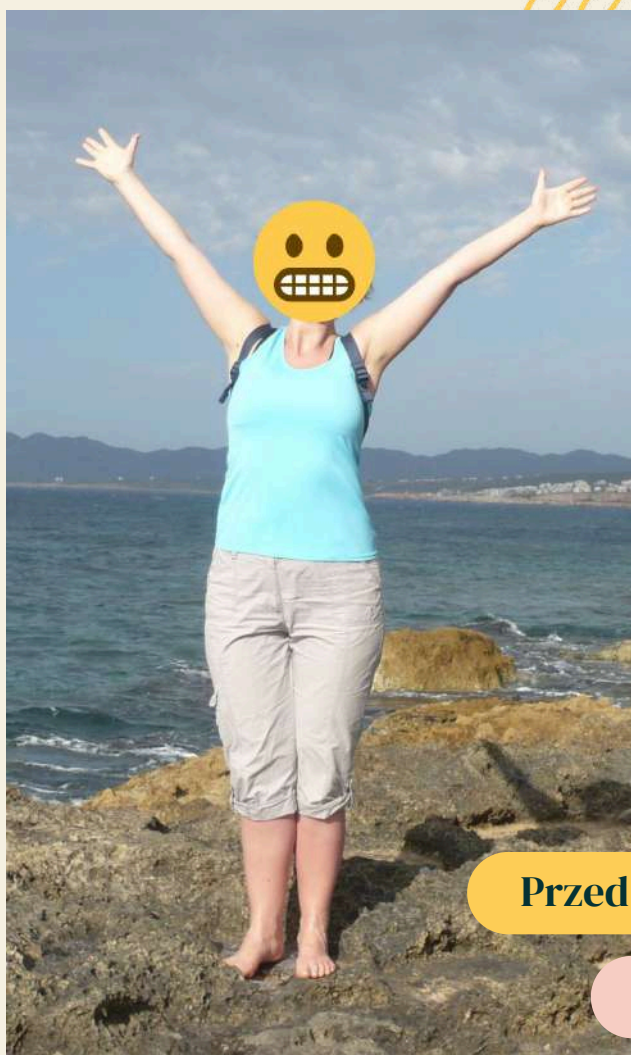




Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Ani

Ania zmagiała się z nadwagą i problemami zdrowotnymi, słabością do słodczy. Odnalazła energię, lepsze samopoczucie i satysfakcję z życia.



Przed



Po

Waga

-20 kg

100 kg → 79,8 kg

Tkanka tłuszczowa

-10,1%

42,5% → 32,4%

Moja decyzja o zmianie stylu życia nie przyszła łatwo. Problemy zdrowotne, które się pojawiły, stały się impulsem do działania. Choć zawsze słyszałam, że utrata wagi poprawia stan zdrowia, początkowo nie zdawałam sobie sprawy, jak prawdziwe jest to stwierdzenie.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Słowa lekarzy o konieczności zmiany były irytujące, ale z czasem przekonałam się, że mają rację. **Zrozumiałam, że potrzebuję profesjonalnego wsparcia** – nie tylko samej motywacji, ale i wiedzy specjalisty, który pomoże mi przejść przez ten proces. Początkowym celem była utrata kilogramów i powrót do sprawności fizycznej. Chciałam odzyskać siebie z dawnych lat. Dzięki mojej dietetyk, Justynie, początkowe cele mocno się rozwinęły i chciałam wypracować trwałą zmianę nawyków żywieniowych.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Wyzwaniem był sam moment decyzji, że teraz zaczynam naprawdę działać, trwał około dwóch lat, co wydaje się teraz niesamowicie długim czasem. Jednak już pierwsze efekty pracy z Justyną, moim dietetykiem, były motywujące. Choć początkowe dwa dni przyniosły osłabienie, z każdym kolejnym czułam się coraz lepiej. Energia wracała, a co najważniejsze, zniknęło uczucie głodu i ochota na słodkie, które zawsze wydawały mi się stałym elementem mojego życia – cechą mojego charakteru. **Zaskakujące było to, jak odpowiednia dieta może zmienić podejście do jedzenia.** Dużą niespodzianką był fakt, że o wiele mniejsza porcja mojego ulubionego makaronu potrafi mnie nasycić! Sekret tkwił w odpowiednim zbilansowaniu posiłku.



Jak się zmieniłam? **Pojawiło się we mnie poczucie zadowolenia i satysfakcji z tego, jak poprawiła się jakość mojego życia.** Cieszę się, że teraz jest naprawdę dobrze. Dzięki pracy Justyny zaczęłam jeść smaczniej, niż kiedykolwiek wcześniej, a przy tym wydaję na jedzenie znacznie mniej niż dotychczas. Pierwsze efekty diety pojawiły się szybko – wreszcie mogę nosić swoje ulubione ubrania, które już od dawna na mnie nie pasowały. To ogromna radość!

Wsparcie i rezultaty

Wsparcie ze strony dietetyk Justyny było kluczowe. Dzięki regularnym spotkaniom i profesjonalnemu podejściu mogłam szybko rozwiązać wszelkie wątpliwości i pytać w dowolnym momencie o szczegóły. Dzięki temu motywacja rosła, a efekty stawały się coraz bardziej widoczne. Znajomi gratulowali wyników, a rodzina, która czasami wspierała mnie poprzez „solidarnościową dietę”, również doceniła korzyści zdrowotne. Justyna odkryła przede mną nową jakość i sposób gotowania. **Przeżyłam kulinarne odrodzenie** – to pozytywny efekt uboczny diety, którego się nie spodziewałam. Nauczyłam cieszyć się jedzeniem i przy okazji chudnąć, a dzięki dobrze skomponowanym posiłkom przestałam marnować jedzenie. Jadłospisy zawierały tygodniową listę zakupów i była to naprawdę duża ulga, bo mogłam raz w tygodniu pójść na zakupy, a potem mieć w lodówce wszystko to, czego potrzebuje.



Zmiana nawyków żywieniowych to nie tylko redukcja masy ciała, ale nowa jakość życia - większa energia, lepsze samopoczucie i satysfakcja z codziennych wyborów żywieniowych.

Lekcje na przyszłość

Najważniejszą lekcją, którą wyniosłam z tej współpracy jest to, że warto zainwestować w profesjonalną pomoc. Samodzielne próby zmiany diety mogłyby przynieść rezultaty, ale dzięki wsparciu Justyny, efekty były szybsze, zdrowsze i co najważniejsze – smaczniejsze. Zmiana nawyków żywieniowych, to nie tylko redukcja masy ciała, ale nowa jakość życia – większa energia, lepsze samopoczucie i satysfakcja z codziennych wyborów żywieniowych.

Nowe kulinarne odkrycia Ani

Moim największym kulinarnym odkryciem była **owsianka nocna**. Nigdy wcześniej nie przypuszczałam, że mogę zakochać się w czymś tak prostym, a zarazem smacznym! **Curry z dorszem i pomarańczami stało się moim ulubionym daniem, a eksperymenty z kuchnią azjatycką i włoską – prawdziwą przyjemnością**. Wcześniej nie miałam kontaktu z niektórymi produktami zbożowymi, ale teraz nie wyobrażam sobie kuchni bez komosy ryżowej czy brązowego ryżu. Zaskakująco smacznymi nowościami były też produkty wegańskie i wegetariańskie. Dla mnie to odkrycie, które zostanie ze mną na stałe.

Komentarz dietetyka

Ania to klientka, która inspirowała mnie do twórczego podejścia do układania jadłospisów.

Jej ciekawość i otwartość na nowe smaki sprawiają, że każda sesja jest dla mnie prawdziwą przyjemnością. Naszą współpracę rozpoczęliśmy w lutym 2024 roku, a do września Ania straciła już 20 kilogramów. Jej tkanka tłuszczowa spadła z 42,5% do 32,4%, a obwód w talii zmniejszył się z 108 cm do 92 cm. Zmiana rozmiaru z 48 na 40 to tylko jeden z wielu pozytywnych rezultatów. Jesteśmy w trakcie współpracy, a Ania kontynuuje swoją podróż ku jeszcze większym sukcesom.

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem

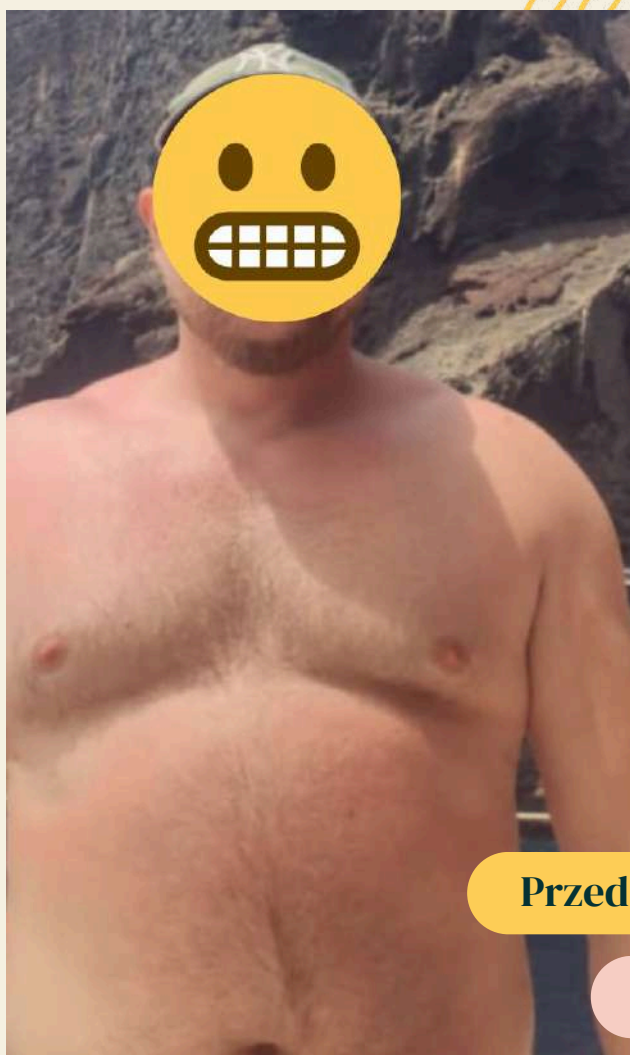




Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Arka

Arek zmagał się z licznymi chorobami, takimi jak: dna moczanowa, senność poposiłkowa, tuszcyca, depresja, problemy jelitowe. Poprawił stan zdrowia i sylwetkę.



Przed



Po

Waga

-13 kg

95 kg → 82 kg

Tkanka tłuszczowa

-11,7%

28,2% → 16,5%

Zadbanie o zdrowie, poprawa sylwetki i chęć wyróżnienia się wśród innych to były główne motywacje, które skłoniły mnie do zmiany stylu życia. Ważnym czynnikiem była także rekomendacja znajomego, który bardzo pozytywnie ocenił współpracę z dietetyk Justyną z Łodzi, oraz fakt, że kiedy inwestuję w coś pieniądze, czuję silniejszą motywację do kontynuowania działań.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Na samym początku moim głównym celem było po prostu schudnąć. Chciałem zrzucić nadmiar kilogramów, które przeszkadzały mi nie tylko fizycznie, ale także psychicznie. Czułem, że waga staje się coraz większym obciążeniem – zarówno dla mojego zdrowia, jak i samopoczucia. Nie miałem większych oczekiwań poza utratą wagi, jednak **z czasem zdałem sobie sprawę, że proces ten może przynieść znacznie więcej korzyści**. Zmiana diety, wprowadzenie regularnych ćwiczeń i rezygnacja z alkoholu pozwoliły mi nie tylko schudnąć, ale także poprawić jakość życia, zdrowie i codzienne nastawienie.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Zmiany nastąpiły szybko, a połączenie diety, rezygnacji z alkoholu i regularnych ćwiczeń na siłowni okazało się wyjątkowo efektywne. Już po pierwszych tygodniach zauważyłem bardziej pozytywne nastawienie do świata oraz wzrost pewności siebie. Mimo tego nie obyło się bez wyzwań – największym problemem były pojawiające kontuzje, które uniemożliwiały treningi. W takich momentach ciężko było mi trzymać się planu, a zauważalne wahania wagi i wzrost tkanki tłuszczowej powodowały frustrację. Jednak nie chciałem zaprzepaścić pracy, jaką włożyłem w cały dotychczasowy proces, co pozwoliło mi wrócić na właściwe tory.



Uświadomiłem sobie, że cele, które wcześniej wydawały się nieosiągalne, są w zasięgu ręki – **moja niecierpliwość przegrała z determinacją do zmian i poprawy jakości życia, zarówno fizycznie, jak i psychicznie.**

Wsparcie i rezultaty

W kwestii zdrowego odżywiania nigdy nie miałem wątpliwości, a fizyczna aktywność zawsze pomagała mi w osiągnięciu lepszych efektów. **Dzięki wsparciu dietetyk Justyny udało mi się utrzymać regularność w diecie i aktywności, co przyniosło widoczne rezultaty.** Odbiór otoczenia był bardzo pozytywny – choć niektórzy zaczęli komentować, że jestem „za chudy”, to jednak przeważały komplementy i słowa uznania.

Lekcje na przyszłość

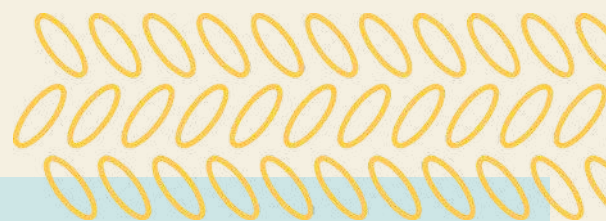
Najważniejszą lekcją, jaką wyniosłem z tej drogi, jest to, że można zmienić nie tylko swoją wagę, ale także zdrowie psychiczne. Zrozumiałem, że przy odpowiedniej diecie niektóre dolegliwości zdrowotne mogą być złagodzone, a nawet ustąpić. Co więcej, uświadomiłem sobie, że cele, które wcześniej wydawały się nieosiągalne, są w zasięgu ręki – moja niecierpliwość przegrała z determinacją do zmian i poprawy jakości życia – zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Nowe kulinarne odkrycia Arka

Moje kulinarne odkrycia nie były drastyczne, ale na nowo doceniłem proste, zdrowe dania, które można szybko przygotować. Moje ulubione potrawy to kurczak, curry z batatami oraz sałatka z szynką parmeńską i burrata. Wprowadzenie tych zdrowych potraw na stałe do mojego jadłospisu stało się częścią mojego nowego stylu życia.



Komentarz dietetyka



Arek to mężczyzna po 40. roku życia, który z dużą uwagą dba o swoje zdrowie, choć w ostatnich latach borykał się z różnymi problemami zdrowotnymi. Rozpoczyliśmy współpracę z masą ciała 95 kg, gdzie zawartość tkanki tłuszczowej wynosiła 28,2%, a tłuszcz trzewny był na poziomie 11.

Obecnie Arek waży 82 kg, zawartość tkanki tłuszczowej wynosi 16,5%, a tłuszcz trzewny jest na poziomie 5. Widoczna jest również poprawa kondycji skóry oraz funkcjonowania jelit. Warto podkreślić, że na początku Arek bardzo skrupulatnie przestrzegał diety i regularnie trenował, co zwiększyło jego masę mięśniową. Dziś widać, że to nie jest już „dieta”, a nowy styl życia, który stał się integralną częścią jego codzienności.

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem

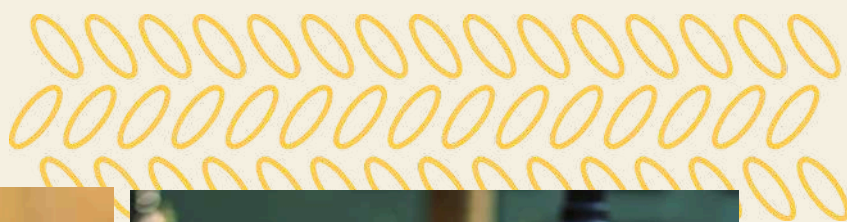




Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Marii

Maria zmagala się z otyłością i insulinoopornością, co skutkowało złym samopoczuciem i ciągłym pogarszaniem stanu zdrowia. Odzyskała energie i młody wygląd.



Przed



Po

Waga

-19,5 kg

86,5 kg → 67 kg

Tkanka tłuszczowa

-11,9%

44,9% → 33%

Moja przygoda z dietetykiem rozpoczęła się dwa lata temu, kiedy trafiłam do przemiłej pani doktor diabetolog, która zdiagnozowała u mnie **insulinooporność i wprowadziła leczenie przeciwcukrzycowe**. Dodatkowo miałam otyłość I stopnia, co tylko pogarszało mój stan zdrowia i powodowało bóle kolan, utrudniające codzienne czynności i normalne życie. Rozmowa z lekarzem uświadomiła mi, że najlepszym rozwiązaniem będzie zadbanie o moją dietę tak, aby wspomóc utratę masy ciała, poprawić wyniki badań i finalnie odstawić leki. Za radą Pani Doktor podjęłam współpracę z dietetykiem – Justyną Walerowską-Madej.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

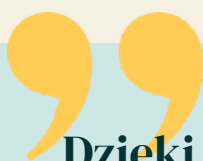
Dietetyk Justyna potwierdziła słowa Pani Doktor, że odpowiednia dieta może pomóc w odstawieniu leków. Było to dla mnie kluczowe – chciałam zawalczyć o swoje zdrowie i jednocześnie zrzucić nadprogramowe kilogramy, które wpływały na moje samopoczucie i ograniczały moją mobilność.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Decyzja o zmianie diety była impulsem, który szybko przyniósł efekty. Posiłki przygotowywane według przepisów dietetyka były przepyszne, więc wdrożenie diety nie stanowiło dla mnie problemu. **Z czasem kilogramy zaczęły znikać, co nie tylko poprawiało moje zdrowie, ale również nastrój.** Zauważyłam, że nie czuję trudu ani zniechęcenia, a zmiany w moim ciele stawały się coraz bardziej widoczne. Choć czasami pojawiały się drobne momenty wątplenia, wsparcie Justyny pomogło mi je przewyciężyć.

Wsparcie i rezultaty

Rodzina z zachwytem przyglądała się mojej metamorfozie, a ja czułam dumę z osiągniętych efektów. Z każdym kolejnym posiłkiem odkrywałam nowe smaki i cieszyłam się z ich przygotowywania. Dzięki odpowiedniej diecie, po dwóch latach mogłam zrezygnować z leków! Współpraca z dietetykiem była dla mnie czystą przyjemnością – to nie tylko wsparcie w chwilach zwątpienia, ale również motywacja do dalszej pracy.



Dzięki odpowiedniej diecie,
po dwóch latach mogłam
zrezygnować z leków!

Lekcje na przyszłość

Najważniejsza lekcja, jaką wyniosłam z tej przygody to fakt, że **dieta może być nie tylko narzędziem do walki z chorobą, ale również przyjemnością**. Dzięki niej odzyskałam zdrowie i radość z codziennych aktywności, a także nauczyłam się lepiej dbać



Nowe kulinarne odkrycia Marii

Każdy nowy przepis, który otrzymywałam od mojej dietetyk, wzbudzał we mnie ciekawość i zachwyty. Nie tylko smakowały wyśmienicie, ale były również proste do przygotowania. Przez te dwa lata pokochałam gotowanie i odkrywanie zdrowych, zbilansowanych potraw. **Dieta przestała być dla mnie wyrzeczeniem, a stała się sposobem na życie** – co do dziś mnie zadziwia.

Komentarz dietetyka

Opowiadanie o zmianie wizerunkowej Marii bez uwzględnienia jej przemiany wewnętrznej byłoby dużym uproszczeniem. W listopadzie 2022 roku pojawiła się w moim gabinecie cicha, zamknięta w sobie kobieta, z widocznymi kompleksami. Miałam wrażenie, że sama nie wierzy, że jej życie może się zmienić i przynieść jej radość. Teraz spotykam się z Marią, już nie z potrzeby dietetycznej – bo nawyki żywieniowe zostały trwale zmienione – ale z sympatii.

Obecnie widzę kobietę pełną życia i energii, która odkryła na nowo swoją kobiecość i wyraźnie się nią cieszy. Jej radość widać w każdej stylizacji, która podkreśla, jak bardzo odnalazła siebie. Maria wysyłając mi zdjęcia zażartowała, że przed odchudzaniem wyglądała, jakby miała nie tylko 20 kg więcej, ale i 20 lat więcej.

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem





Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Kasi

Kasia zmagala się z nadmiarem kilogramów, nieudanymi próby odchudzania i problemami żołądkowymi. Efekty: poprawa relacji z jedzeniem, lepsze samopoczucie i wzrost pewności siebie.



Przed



Po

Waga

-4 kg

58 kg → 54 kg

Decyzja o zmianie stylu życia przyszła do mnie po długim czasie przemyśleń. Moje nadprogramowe kilogramy i zła relacja z jedzeniem wpływały negatywnie na moje samopoczucie. Czułam się źle z tym, jak wyglądam, a podjadanie stało się dla mnie dużym problemem. Miałam za sobą kilka prób odchudzania bez oczekiwanych efektów. Zdecydowałam się na współpracę z dietetykiem, gdyż wiedziałam, że sama nie dam rady.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Wielokrotnie próbowałam schudnąć, ale każda próba kończyła się porażką. Moim głównym celem stało się wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych, ograniczenie podjadania oraz zredukowanie zbędnych kilogramów, a przede wszystkim wytrwanie w dążeniu do celu.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Na początku zmiany wydawały mi się zbyt powolne. Jednak z czasem dostrzegłam, że wszystko odbywa się w zdrowym, rozsądnym tempie. **Po wprowadzeniu zmian w odżywianiu zauważyłam, że mam więcej energii, czuję się lekka, a problemy żołądkowe zniknęły.** Nie odczuwam już senności po posiłkach, co wpłynęło na moje ogólne samopoczucie. Największym wyzwaniem była dla mnie organizacja czasu – na zakupy, przygotowywanie posiłków, pracę zmianową i regularny sen. Jednak rady i wsparcie mojego dietetyka - Justyny, pomogły mi uporać się z tymi zadaniami. Było to dla mnie pozytywne zaskoczenie, gdyż przy wcześniejszej współpracy z innym dietetykiem musiałam liczyć tylko na siebie. Dodatkowym, sporym wyzwaniem było nauczenie się picia minimum 1,5 litra wody dziennie, ale udało mi się z nim świetnie poradzić.



Bywały chwile zwątpienia, zwłaszcza w momentach, gdy obowiązki w pracy i w domu były przytłaczające. Czasami brakowało mi wsparcia ze strony najbliższych, a gorsze dni wpływały na moją motywację. Mimo wszystko, zaczynając dostrzegać pierwsze efekty, wiedziałam że nie mogę się poddać. To właśnie wsparcie ze strony dietetyk Justyny, dawało mi poczucie bezpieczeństwa – wiedziałam, że zawsze mogę liczyć na pomoc.

Wsparcie i rezultaty

Kiedy zaczynałam dietę, pracowałam za granicą, więc nikt z rodziny nie widział mnie przez długi czas. Gdy po niecałych trzech miesiącach wróciłam do domu, rodzina była w szoku – **nie mogli uwierzyć, jak bardzo się zmieniłam**. Ich reakcja była dla mnie ogromnym motywatorem, a poczucie dumy sprawiło, że dalej zmierzałam w kierunku moich celów.

Zauważyłam również zmiany w swoim zdrowiu fizycznym i psychicznym. Polepszyło się moje podejście do jedzenia, a wsparcie ze strony dietetyk Justyny okazało się być znacznie bardziej kompleksowe, niż się spodziewałam. Justyna, jako profesjonalistka w swojej dziedzinie, nie tylko dostarczała mi przepisy posiłków, ale również wspierała mnie w trudnych chwilach, co było dla mnie bardzo ważne.



Wiem, że zdrowe nawyki to nie tylko kwestia diety, ale także stylu życia.

Lekcje na przyszłość

Dzięki całemu doświadczeniu nauczyłam się, jak ważna jest zbilansowana dieta. Zrozumiałam, że relacje z jedzeniem wymagają czasu, cierpliwości i wytrwałości. Wiem, że zdrowe nawyki to nie tylko kwestia diety, ale także stylu życia. Odkryłam, że jem, aby żyć, a nie żyję, żeby jeść. Ot taki banał, ale odmienił u mnie wszystko.

Nowe kulinarne odkrycia Kasi

Nie spodziewałam się, że dieta może być tak smaczna! Odkryłam wiele nowych potraw, które wcześniej były mi obce, takich jak zupa curry z kurczakiem, którą teraz uwielbiam. Również zaskoczyły mnie smaki sałatek czy grzanek z figami, które na początku wydawały mi się nietypowe, ale okazały się przepyszne. Dieta była tak dobrze dopasowana do moich preferencji, że nie czułam potrzeby wprowadzania zmian.

Warto podkreślić, że dieta nie musi być synonimem sałaty i głodówki. Można jeść pyszne dania, które nie tylko smakują, ale również są zdrowe. Każdy, kto nie jest obeznany z tematyką zdrowego odżywiania, będzie pozytywnie zaskoczony. Naprawdę!

Komentarz dietetyka

Historia Kasi pokazuje, jak różne mogą być motywacje do zmiany. Zgłosiła się do mnie młoda, szczupła dziewczyna z konkretną potrzebą, ale szybko okazało się, że to tylko wierzchołek góry lodowej. Jej pragnienie poprawy jakości jedzenia i nawyków żywieniowych było kluczowe. Cieszyłam się, że mogłam towarzyszyć jej w tej zmianie. Z niecierpliwością oczekiwałam pierwszej kontroli, która utwierdziła mnie w przekonaniu, że dobrze kieruję jej procesem. **Kasia nie tylko osiągnęła swoje cele, ale także zmieniła podejście do zdrowego odżywiania.** Jej historia jest inspirująca i pokazuje, że zmiany są możliwe – nawet gdy na początku wydają się trudne.

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem





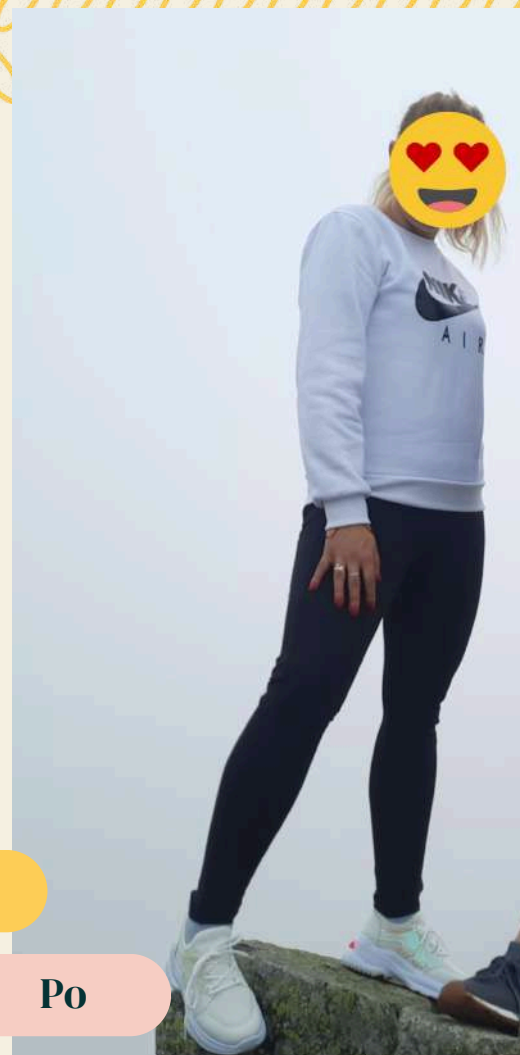
Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Martyny

Martyna to młoda kobieta planująca ciążę, która cierpiała na wysoki poziom glukozy we krwi. Marzyła o urodzeniu dziecka. Odzyskała zdrowie i została szczęśliwą mamą.



Przed



Po

Waga

-26,5 kg

97,4 kg → 70,9 kg

Tkanka tłuszczowa

-12%

41,3% → 29,3%

Od wielu lat zmagalam się z nadwagą i próbowałam różnych metod, aby schudnąć. Moja dieta była pełna niezdrowych rzeczy, zwłaszcza słodczy, które od czasu do czasu odstawiałam, ale waga nie spadała. Z każdym kolejnym nieudanym podejściem czułam więc coraz większą frustrację.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

To, co skłoniło mnie do ostatecznego podjęcia decyzji o zmianie stylu życia, była potrzeba poprawy zdrowia, a zwłaszcza ustabilizowania poziomu cukru we krwi, który był alarmujący. Dodatkową motywacją stały się starania o upragnione dziecko, co tylko wzmocniło moją determinację. Zdecydowałam się na współpracę z dietetykiem, ponieważ wiedziałam, że potrzebuję pomocy specjalisty, który pomoże mi zaplanować skuteczną dietę i osiągnąć mój cel.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Początki procesu zmiany nie były tak trudne, jak się spodziewałam. **Obawiałam się, że dieta będzie wiązała się z ogromnymi wyrzeczeniami, ale okazało się, że posiłki są smaczne, różnorodne i zbilansowane.** Co więcej, codziennie w jadłospisie pojawiały się zdrowe, słodkie przekąski, które skutecznie zaspokajały moje zachcianki na słodczy. Z czasem zaczęłam zauważać znaczące zmiany w samopoczuciu – miałam więcej energii, przestałam być zmęczona, a po odstawieniu cukru czułam się lżej.

Największym wyzwaniem w trakcie procesu były chwile słabości – zwłaszcza w sytuacjach towarzyskich, kiedy pojawiały się niezdrowe przekąski lub fast foody. Dzięki regularnym konsultacjom z dietetyk Justyną udało mi się opanować te momenty.



Dieta wcale nie musi być trudna ani pełna wyrzeczeń. Warto spróbować i zainwestować w pomoc specjalisty, jeśli wcześniejsze próby nie przynosiły efektów.

Lekcje na przyszłość

Najważniejszą lekcją, jaką wyniosłam z tego procesu, jest to, że **dieta wcale nie musi być trudna ani pełna wyrzeczeń**. Warto spróbować i zainwestować w pomoc specjalisty, jeśli wcześniejsze próby nie przynosiły efektów. Dobre nawyki żywieniowe, które wypracowałam dzięki współpracy z dietetykiem, to nie tylko sposób na redukcję wagi, ale też na poprawę jakości życia i zdrowia na dłuższą metę.

Nowe kulinarne odkrycia Martyny

Podczas współpracy z dietetyk Justyną odkryłam wiele nowych produktów, których wcześniej nie próbowałam. Hummus, awokado, mango czy produkty wegańskie okazały się bardzo smaczne i pełne wartości odżywczych. Zaskoczyło mnie to, jak wiele ciekawych i zdrowych alternatyw można włączyć do codziennego jadłospisu, nie rezygnując z przyjemności jedzenia.

Komentarz dietetyka

Martyna to przykład osoby, która przeszła transformację nie tylko fizyczną, ale i mentalną. Z początkowej niepewności i obaw przed trudami diety, przeszła na drogę pełnej determinacji i zaangażowania. **Jej motywacja była wyjątkowa – walczyła o swoje zdrowie i spełnienie marzenia o posiadaniu dziecka**. Od pierwszej wizyty widziałam, że będzie w stanie osiągnąć swoje cele. Zaczynała z masą ciała 97,4 kg i 41,3% tkanki tłuszczowej. W niecałe siedem miesięcy osiągnęła wynik 70,9 kg oraz 29,3% tkanki tłuszczowej, co świadczy o wielkim sukcesie. Obecnie Martyna **jest szczęśliwą mamą i zdrową, szczupłą kobietą** – a ja jestem ogromnie dumna z jej osiągnięć, które odmieniły nie tylko jej wygląd zewnętrzny, ale dosłownie całe życie.

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem





Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Moniki

Monika cierpiąca na zaburzenia odżywiania, miała za sobą nieudane próby odchudzania, efekt jojo, dokuczał jej zły stan zdrowia. Naprawiła relację z jedzeniem, zmieniła nawyki żywieniowe i pokonała insulinooporność.



Przed



Po

Waga

-33 kg

99,8 kg → 67 kg

Tkanka tłuszczowa

-24%

48% → 24%

Na początku moim głównym celem była utrata wagi. Po wcześniejszych nieudanych próbach odchudzania czułam się przytłoczona. Moje samodzielne działania nie przynosiły zdrowych efektów. Podczas samodzielnej próby odchudzania jadłam po 400 kcal dziennie, wpędzając się w anoreksję, a potem przyszedł efekt jojo – w krótkim czasie przytyłam z 48 kg do niemal 100 kg. Miałam wrażenie, że tyję „z powietrza”.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

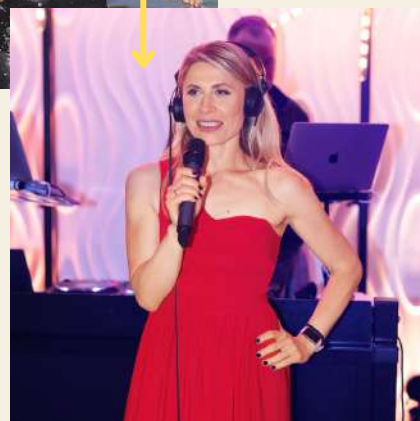
Byłam na skraju zaburzeń odżywiania, dlatego zdecydowałam się poprosić o pomoc dietetyka. Chciałam nie tylko schudnąć, ale też zrozumieć przyczynę tak szybkiego tycia i poprawić swój stan zdrowia oraz wyniki badań.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Początki były zaskakująco dobre. Waga zaczęła dość szybko spadać, a ja z nową energią przygotowywałam posiłki i trzymałam się planu. Pojawił się jednak moment, w którym waga stanęła, co mocno mnie zniechęciło do bycia dalej w procesie. **W tym kluczowym momencie wsparcie dietetyk Justyny było nieocenione. To ona zleciła badania laboratoryjne, które uwiaryściły u mnie insulinooporność. To odkrycie pozwoliło nam zmienić strategię.** Największym wyzwaniem było utrzymanie motywacji, szczególnie w chwilach, gdy postępy nie były widoczne.

Wsparcie i rezultaty

Dzięki ogromnemu wsparciu Justyny nie poddałam się. Justyna nie tylko pomogła mi fizycznie, ale też psychicznie – wiedziała, kiedy mnie zmotywować, a kiedy dać oparcie. W rezultacie nie tylko zredukowałam wagę do 67 kg, ale też poprawiłam swoje zdrowie – udało mi się wyjść z insulinooporności. Naprawiłam też swoją relację z jedzeniem. Moje samopoczucie znacząco się poprawiło, a samoocena wzrosła.





Zawsze warto walczyć o siebie i nie poddawać się.

Lekcje na przyszłość

Najważniejszą lekcją, jaką wyniosłam, jest to, że zawsze warto walczyć o siebie i nie poddawać się mimo trudności. Współpraca z dietetyk Justyną to nie tylko utrata wagi, ale przede wszystkim zmiana stylu życia na zdrowszy i trwalszy.

Nowe kulinarne odkrycia Moniki

Podczas współpracy odkryłam wiele nowych smaków i produktów, które wcześniej mnie nie przekonywały. Jednym z takich odkryć był ser kozi, do którego wcześniej podchodziłam sceptycznie ze względu na zapach, a także tofu, które nareszcie polubiłam. W mojej nowej diecie pojawiły się przepisy na omlety sernikowe, curry, burgery wołowe i owsianka a'la szarlotka, które stały się moimi numerami jeden wśród posiłków.

Komentarz dietetyka

Monika to wyjątkowy przypadek i jedno z najbardziej satysfakcjonujących wyzwań, z którymi się zmierzyłam. Kiedy odezwała się do mnie po latach problemów z odżywianiem, byłam przekonana, że będę miała do czynienia z wychudzoną osobą, a ku mojemu zaskoczeniu Monika borykała się z nadwagą. Zaufała mi, wykonała wszystkie zalecenia i razem odkryłyśmy przyczynę jej problemów – insulinooporność. Od tamtej pory Monika konsekwentnie realizowała plan i osiągnęła imponujące wyniki. **Jestem dumna, że mogłam jej pomóc i widzę, jak świetnie sobie radzi, utrzymując zdrową masę ciała już od 12 lat.**

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem

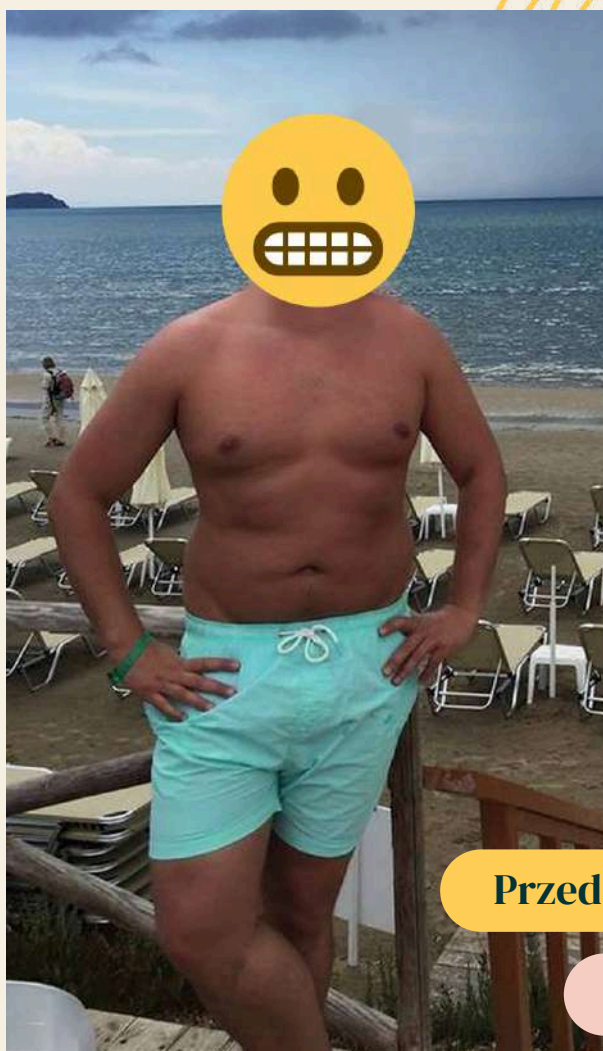




Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Tomasza

Nadwaga utrudniała Tomaszowi mu codzienne funkcjonowanie, podjadał między posiłkami. Zdrowo schudł, poprawił wyniki badań i relację z jedzeniem.



Przed



Po

Waga

-23 kg

107 kg → 84 kg

Tkanka tłuszczowa

-14%

32% → 18%

Do podjęcia decyzji o zmianie stylu życia skłonił mnie wygląd i relacja z jedzeniem. Czułem się źle z nadwagą, co wpływało na moje codzienne funkcjonowanie. Byłem zainspirowany przemianą mojego przyjaciela, który współpracował z dietetyk Justyną. Zdecydowałem się na współpracę z dietetykiem, ponieważ wcześniejsze próby schudnięcia na własną rękę nie przyniosły oczekiwanych rezultatów.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Na początku mojej drogi największym wyzwaniem było porzucenie złych nawyków żywieniowych. Pragnąłem wprowadzić do swojego życia zdrowe, regularne posiłki, zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, a także ograniczyć podjadanie oraz jedzenie późnym wieczorem. **Moim celem było stworzenie harmonii w codziennych nawykach**, które przyczyniłyby się do polepszenia mojego stanu zdrowia i dodania mi energii.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Początki były trudne, nie ma co się oszukiwać. Praca nad sobą wymagała systematyczności i sumienności, ale z czasem zauważyłem znaczną poprawę. **Po zmianie diety przestałem czuć się zmęczony i ospały**, co znacznie poprawiło moje samopoczucie. Największym wyzwaniem było dla mnie odrzucenie podjadania między posiłkami oraz rezygnacja z napojów gazowanych. Dzięki determinacji, wsparciu mojej dietetyk - Justyny i widocznym efektem, udało mi się wzorowo pokonać te trudności.

Wsparcie i rezultaty

Nie doświadczyłem momentów zwątpienia, ponieważ byłem zdecydowany na zmiany. Rodzina i znajomi byli zaskoczeni moimi postępami, nie dowierzali, że **można schudnąć zdrowo, zmieniając sposób odżywiania, bez stosowania suplementów**. Zmiany, które zaszły w moim życiu, dotyczyły nie tylko odżywiania, ale również poprawy wyników badań i ogólnego samopoczucia.



Nie doświadczyłem momentów zwątpienia, ponieważ byłem zdecydowany na zmiany.

Lekcje na przyszłość

Z tej przygody wyniosłem wiele cennych lekcji. Najważniejszą z nich była **systematyczność, samodyscyplina oraz wiara w siebie**. Nauczyłem się, jak istotna jest zdrowa dieta i regularność w budowaniu zdrowszych nawyków żywieniowych.

Nowe kulinarne odkrycia Tomasza

W trakcie współpracy z dietetyk Justyną odkryłem wiele nowych smaków. Moje „nowe” ulubione posiłki to m.in. zapiekanka z łososiem i mozzarellą, bitki w sosie musztardowym oraz bułka z pastą z tuńczyka i ogórkiem. Odkryłem, że dieta może być pyszna i zróżnicowana, co zmieniło moje podejście do jedzenia.

Komentarz dietetyka



Tomasz był idealnym podopiecznym, który był zmotywowany do działania. Jego wewnętrzne samozaparcie i motywacja wzmacniana sukcesami przyjaciela, sprawiła, że praca z nim była przyjemnością. W ciągu pięciu miesięcy pozbył się 23 kilogramów oraz 14% tkanki tłuszczowej. Dzięki determinacji i regularnym konsultacjom osiągnął trwałe efekty, co dla mnie jako dietetyka jest największą radością.

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem





Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Weroniki

Weronika to młoda mama, która walczyła z nadwagą i złym samopoczuciem, a przez to - brakiem energii na zabawę z dzieckiem. Odzyskała zdrowie i poprawiła jakość życia.



Przed



Po

Waga

-20 kg

80 kg → 60 kg

Tkanka tłuszczowa

-12%

38% → 26%

Moja przygoda z dietetykiem rozpoczęła się, gdy zdecydowałam się na zmianę stylu życia. Chciałam lepiej wyglądać, ponieważ zmagalam się z nadwagą, która wpływała negatywnie na moje samopoczucie. Tyłam z tygodnia na tydzień i nie miałam siły bawić się z dzieckiem. Wiedziałam, że potrzebuję wsparcia, by wprowadzić trwałe zmiany. Dietetyk Justyna nie tylko przygotowywała dla mnie pyszne jadłospisy, ale również nauczyła mnie, jak budować zdrowe nawyki i świadomie podchodzić do swojego ciała. Dzięki temu zaczęłam rozumieć, że proces zmiany to nie tylko wygląd zewnętrzny, ale też poprawa jakości życia na wielu poziomach.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Czułam się niekomfortowo w swoim ciele, nie mieściłam się w ubrania ze swojej szafy, a **brak energii ograniczał mnie w codziennych aktywnościach – w tym w tej najważniejszej – w zabawie z dzieckiem**. Każdy dzień stawał się coraz większym wyzwaniem, a moje samopoczucie stale się pogarszało. Moim celem było schudnięcie około 7 kg, aby poprawić nie tylko zdrowie, ale również komfort życia. Chciałam odzyskać dawną radość z ruchu i czuć się swobodnie w swojej skórze, a przede wszystkim mieć siłę, by w pełni cieszyć się chwilami spędzonymi z rodziną.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Początki były dla mnie stresujące. Obawiałam się, że nie uda mi się schudnąć, że nie będę miała czasu na codzienne gotowanie, a także że będę głodna. Sama narzucałam sobie nieuzasadnioną presję na siebie. Jednak szybko zauważyłam, że czuję się lżej, a większość problemów związanych z dolegliwościami jelitowymi zniknęła, więc każdego dnia z większą nadzieją wypełniałam krok po kroku plan zaproponowany przez Justynę.

Wsparcie i rezultaty

Podczas procesu zmagalam się z pokusami jedzeniowymi na imprezach. Na początku nosiłam własne jedzenie, ale z czasem nauczyłam się jeść również to, co było dostępne, ale w mniejszych ilościach. Nie miałam momentów wątplenia – **byłam zdeterminowana do osiągnięcia swojego upragnionego celu**. Reakcje rodziny i znajomych były bardzo pozytywne – codziennie słyszałam od nich podnoszące na duchu komplementy.

Lekcje na przyszłość

Współpraca z dietetyk Justyną nauczyła mnie, że zmiana stylu życia jest nie tylko możliwa, ale też znacznie łatwiejsza, gdy ma się odpowiednie wsparcie. **Zrozumiałam, że wystarczy odrobina determinacji, konsekwencji i systematycznej pracy, aby osiągnąć swoje cele.** Najważniejszą lekcją było jednak to, że proces zmiany to nie chwilowa dieta, lecz długotrwałe budowanie zdrowych nawyków, które systematycznie wpływają na lepsze samopoczucie i jakość życia. Teraz wiem, że małe kroki prowadzą do wielkich rezultatów, a w drodze do sukcesu kluczowa jest cierpliwość i zaufanie do samego siebie.



Nowe kulinarne odkrycia Weroniki

Z czasem odkryłam nowe smaki, których wcześniej nie próbowałam. Uwielbiam sałatkę z komosą ryżową i indykiem w orzechowym sosie, fit banoffee, owsianki oraz risotto. Spróbowałam też halloumi i pinsy, które stały się moimi ulubionymi dodatkami do wielu dań.

Komentarz dietetyka

Współpraca z Weroniką okazała się niezwykle satysfakcjonująca. Na początku miała obawy dotyczące diety, ponieważ uwielbiała tradycyjne polskie dania. Szybko otworzyła się na nowe smaki i zaczęła sama prosić o różnorodność w jadłospisie. Weronika zaczynała z masą ciała 80 kg i 38% tkanki tłuszczowej, a obecnie waży 60,2 kg, mając 26,6% tkanki tłuszczowej. Pierwszy cel, czyli 7 kg na minusie, został potrojony, a my jesteśmy już blisko osiągnięcia wymarzonej masy ciała, czyli 58 kg!

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem



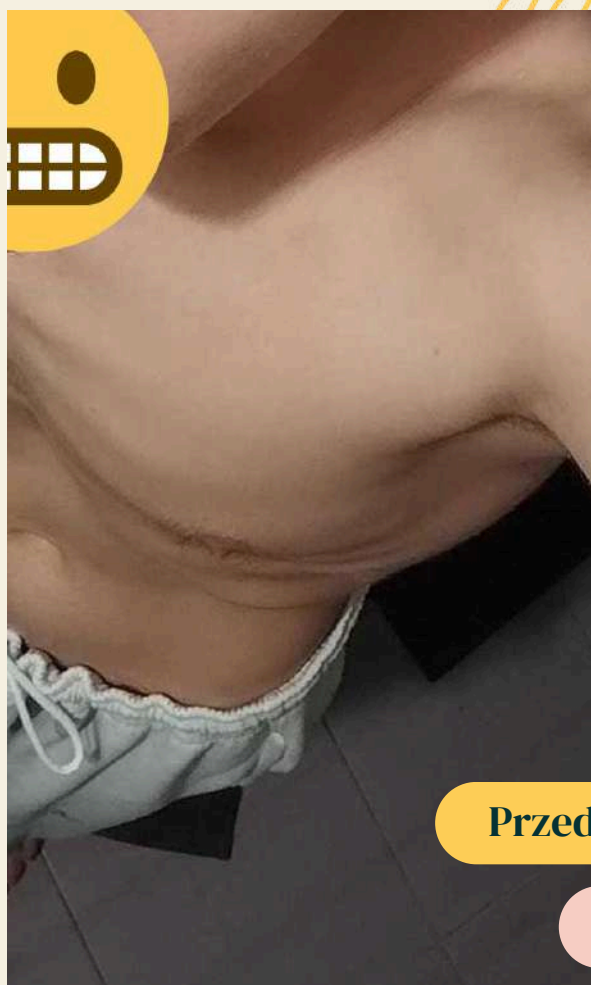


Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Wojtka

opisana przez mamę Wojtka

Wojtek to sportowiec, nastolatek, który zmagał się z zaburzeniami odżywiania. Odzyskał siłę, zbudował masę mięśniową i poprawił kondycję psychiczną.



Przed



Po

Waga

+10 kg

59 kg → 69 kg

Tkanka tłuszczowa

8%

bez zmian

Decyzję o wizycie u dietetyka podjęliśmy po postawieniu diagnozy u Wojtka – **zaburzenia odżywiania**. Od lekarza prowadzącego otrzymaliśmy zalecenie, aby skonsultować się z psychologiem, psychiatrą i dietetykiem. Naszym głównym celem było stworzenie diety, która pozwoliłaby Wojtkowi zacząć normalnie jeść. Chcieliśmy uniknąć błędów np. „zup odchudzających”, które wcześniej stosowaliśmy.

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Naszym celem było stworzenie zrównoważonej diety, która nie tylko pomogłaby Wojtkowi w odzyskaniu zdrowia, ale także przywróciła mu radość z jedzenia. Zależało nam na tym, aby posiłki były smaczne, różnorodne i pełne wartości odżywczych. Od samego początku współpracy ustaliliśmy, że Wojtek będzie ściśle przestrzegał przepisów opracowanych przez dietetyka. **Wojtek sam pilnował swojej diety, ważył i odmierzając składniki.**

Efekty, jakie chcieliśmy uzyskać, obejmowały nie tylko wzrost masy ciała, ale również poprawę samopoczucia i nawyków żywieniowych. **Chcieliśmy, aby Wojtek nie tylko przybrał na wadze, ale również nauczył się zdrowo i świadomie się odżywiać, co miało ogromne znaczenie dla długofalowego efektu.**

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Początki procesu nie były skomplikowane, ponieważ Wojtek przystał na warunki współpracy i jadł wszystkie posiłki zaproponowane przez dietetyka - Justynę. Dla mnie największym wyzwaniem było robienie odpowiednich zakupów i przygotowywanie posiłków. **Wojtek jadł wszystko, co znajdowało się w diecie** – nawet jeśli mu nie smakowało. To pokazuje, jak bardzo był zdeterminowany i nastawiony na sukces.



Wsparcie i rezultaty

Nie miałam momentów zwątpienia, ponieważ widziałam, że Wojtek je, a waga zaczyna rosnać. Rodzina nie do końca rozumiała powagę sytuacji, zauważając jedynie, że Wojtek schudł, a potem przytył. **Dla mnie największym wsparciem były przepisy i wskazówki żywieniowe – szczególnie przed treningami i meczami.** Wojtek miał cały jadłospis, regularne pomiary wagi oraz możliwość wspierającej rozmowy.



Nie ma sensu się wahać ani odkładać zmian na później, bo to tylko strata cennego czasu, który działa na naszą niekorzyść.

Lekcje na przyszłość

Nie ma sensu się wahać ani odkładać zmian na później, bo to tylko strata cennego czasu, który działa na naszą niekorzyść. Zawsze wierzyłam w szybkie, skuteczne rozwiązania. W naszym przypadku kluczowe okazało się to, że **dieta stworzona przez Justynę była dokładnie dopasowana do Wojtka – początkowo jadł minimalne porcje, ale nawet wtedy widział efekty.** Kiedy zobaczył, że nie przybiera na wadze, zaczął jeść więcej i w bardziej zróżnicowany sposób. Nie czekajcie! Pomoc dietetyka z Mój Dietetyk jest nieoceniona, a efekty mojego syna mówią same za siebie. Jestem dumna z całej naszej rodziny – daliśmy radę!

Nowe kulinarne odkrycia Wojtka

Wojtkowi bardzo smakowały placuszki proteinowe, gulasz z mango, buraczki z kaszą kuskus, wątróbka, owsianki (zwłaszcza czekoladowa i oreo), sałatki owocowe oraz desery jak gofry, sernik i ciasto czekoladowe. Powiedziałabym, że praktycznie wszystko mu smakowało.



Komentarz dietetyka

15-letni Wojtek jest jednym z moich ulubieńców – ma niezwykłą wrażliwość i artystyczną duszę. W 2023 roku dążył do perfekcji w swoim ciele, co, jak to zwykle bywa w przypadkach zaburzeń odżywiania, prowadziło do spadku nastroju i okaleczeń. Na szczęście szybka interwencja rodziców pozwoliła na wczesne podjęcie działań. Mimo niedożywienia Wojtek potrafił logicznie myśleć i szybko zaakceptował jadłospis.

Zaczęliśmy od stopniowego zwiększania porcji, aż doszliśmy do diety sportowej, co pozwoliło mu odzyskać siłę i wrócić do intensywnych treningów. W styczniu 2024 roku ważył 59 kg, a obecnie ma 69 kg, z wyraźnym przyrostem masy mięśniowej, przy jednoczesnym utrzymaniu tkanki tłuszczowej w dolnej granicy normy. **Wojtek nie tylko je i ćwiczy, ale również poprawił swój nastrój.** Jestem z niego ogromnie dumna!

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem





Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem, Łódź

Metamorfoza Agnieszki

Agnieszka walczyła z nadwagą, miała za sobą nieudane próby odchudzania, cierpi też na Hashimoto. Każdy utracony kilogram dodaje jej energii.



Przed



Po

Waga

-33,2 kg

96,6 kg → 63,4 kg

Tkanka tłuszczowa

-18%

46,9% → 28,9%

Na początku mojej drogi najważniejsze było dla mnie schudnięcie raz na zawsze. Miałam dość posiadania ubrań w różnych rozmiarach i chciałam wyrzucić wszystkie duże rozmiary z szafy. Dodatkowo zależało mi na wyregulowaniu pracy tarczycy (mam Hashimoto), ale bez konieczności stosowania hormonów. Wcześniejsze próby odchudzania kończyły się niepowodzeniem – efekt jojo był moją zgorą!

Początek współpracy – moje wyzwania i cele

Moim głównym celem było schudnąć raz na zawsze i wyrzucić wszystkie większe ubrania z szafy. Zmagałam się z Hashimoto, a dodatkowo wcześniejsze próby odchudzania kończyły się efektem jojo, co odbierało mi motywację. **Wiedziałam, że sama sobie nie poradzę, dlatego zdecydowałam się skorzystać z pomocy dietetyka**, aby nie tylko stracić na wadze, ale także ustabilizować pracę tarczycy, bez konieczności wprowadzania leków hormonalnych. Chciałam, aby te zmiany były trwałe i zdrowe dla mojego organizmu.

Zmiany w samopoczuciu i wyzwania w trakcie procesu

Zaskakująco, początki były łatwe. **Waga zaczęła spadać, a ja zyskiwałam coraz więcej energii**. To zmotywowało mnie, aby zacząć ćwiczyć. Największym wyzwaniem było jednak rozpoczęcie całego procesu. Czasem nachodziła mnie pokusa, żeby zrezygnować, ale wizyty kontrolne i wsparcie dietetyk Justyny skutecznie mnie motywowały, aby trzymać się planu.



Wsparcie Justyny było nieocenione. Wiedziała dokładnie, czego potrzebuję w danym momencie – czasami pocieszenia, a czasami motywacyjnego „kopniaka”.

Wsparcie i rezultaty

Wsparcie Justyny było nieocenione. Wiedziała dokładnie, czego potrzebuję w danym momencie – czasami pocieszenia, a czasami motywacyjnego „kopniaka”. **Jadłospis był dopasowany do moich preferencji, mimo że byłam wymagającą podopieczną. Dzięki temu udało mi się osiągnąć moje cele i utrzymać zdrową masę ciała przez wiele lat.** Dietetyk Justyna nie tylko pomogła mi schudnąć, ale również wpłynęła na moje nawyki żywieniowe, które stały się moim stylem życia.

Nie można się poddawać, nawet gdy sytuacja wydaje się beznadziejna. Ostatnio Pani Justyna zadzwoniła, by zapytać, czy może opublikować moją historię. To szczęście, że to zrobiła, bo sama miałam opory, by przyznać, że straciłam efekty swojej wcześniejszej pracy. Pandemia nałożyła się na mój czas rekonwalescencji po operacji kręgosłupa oraz na nowe wyzwania zawodowe. Długie godziny spędzone w łóżku i stres sprawiły, że jedzenie stało się moim jedynym pocieszeniem. Jednak już podczas rozmowy z Panią Justyną poczułam ulgę, a stres minął. Dzięki temu z radością umówiłam się na spotkanie i podjęłyśmy współpracę na nowo.

Lekcje na przyszłość

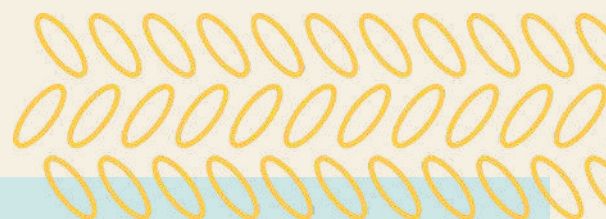
Najważniejszą lekcją, jaką wyniosłam z tej współpracy, było to, że nigdy nie można się poddawać. Nawet jeśli przytrafi się gorszy okres, jak to miało miejsce u mnie w czasie pandemii, warto sięgnąć po wsparcie – zwłaszcza jeśli można ponownie zaufać sprawdzonemu specjalście.

Nowe kulinarne odkrycia Agnieszki

Jeśli chodzi o nowe smaki i produkty, to już nie pamiętam, co dokładnie poznałam, bo to było tak dawno temu, że teraz to jest po prostu mój styl życia. W trakcie współpracy nauczyłam się, że zdrowe jedzenie może być smaczne, a Justyna wprowadziła mnie w świat nowych kulinarnych doznań, które uwielbiam do dziś.



Komentarz dietetyka



Agnieszka rozpoczęła przygodę z Mój Dietetyk w Łodzi, w lipcu 2014 roku z masą ciała 96,6 kg i 46,9% tkanki tłuszczowej. Po półtora roku mogła się już pochwalić wagą 63,4 kg i poziomem tkanki tłuszczowej na poziomie 28,9%. Przez cały ten czas, Agnieszka była bardzo zmotywowana i konsekwentna, mimo wyzwań związanych z Hashimoto.

Wiedziałam o jej problemach w czasie pandemii, ale cieszę się, że udało mi się do niej dotrzeć i ponownie wesprzeć. Wierzę, że teraz razem skupimy się na długotrwałym utrzymaniu zdrowej masy ciała i poprawie psychodietetycznych aspektów tej metamorfozy. To nie porażka – to życie i jego różne scenariusze, a najważniejsza jest chęć powrotu na właściwe „tory”.

mgr Justyna Walerowska-Madej
dietetyk z 13-letnim doświadczeniem



Każda z tych historii jest dowodem na to, że zmiana jest możliwa.

Niezależnie od tego, z jakimi wyzwaniami się mierzysz, Twoja droga do lepszego zdrowia i relacji z jedzeniem **może rozpocząć się już teraz!**

Bohaterowie tego e-booka pokazali, że **klucz do sukcesu leży w połączeniu wewnętrznej motywacji z fachowym wsparciem** — nawet najtrudniejsze wyzwania, stają się możliwe do pokonania.

Te metamorfozy są przykładem na to, że proces zmiany nie musi być samotną podróżą. Każdy z czternastu bohaterów miał przy sobie dietetyka, który towarzyszył mu na każdym etapie — od pierwszych kroków, przez momenty wątplenia, aż po moment, gdy mógł spojrzeć w lustro z dumą i satysfakcją, podziwiając swoją spektakularną zmianę. **To właśnie wsparcie i współpraca z doświadczonym specjalistą sprawiają, że zmiany są trwałe i dają długofalowe efekty.**

Jednak te opowieści to nie tylko historie o liczbach wyświetlanych na wadze. **To historie o odbudowywaniu pewności siebie, poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego, a przede wszystkim o odnalezieniu harmonii z jedzeniem.** Wspomniane metamorfozy pokazują, że zdrowe nawyki mogą stać się stałym elementem życia, a dieta nie musi być jedynie krótkotrwałym wyzwaniem, lecz początkiem długiej, satysfakcjonującej podróży ku lepszemu życiu. Pod warunkiem, że jest dopasowana do Ciebie, a nie Ty do niej.

Jeśli Ty również zastanawiasz się nad podjęciem tej decyzji, pamiętaj — każda zmiana zaczyna się od pierwszego kroku!

Pomożemy Ci go postawić. My, jako zespół Mój Dietetyk, jesteśmy tutaj, aby wspierać Cię na każdym etapie tej podróży. Naszą misją jest wspieranie w budowaniu trwałych, zdrowych relacji z jedzeniem. Dzięki naszemu doświadczeniu i indywidualnemu podejściu **pomożemy Ci odkryć Twój własny, szczęśliwy sposób odżywiania, który zostanie z Tobą na zawsze.**


Wierzymy, że Ty również masz w sobie tę siłę, aby zmienić swoje życie na lepsze. Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest utrata wagi, poprawa zdrowia, czy zbudowanie lepszej relacji z jedzeniem — jesteśmy tu, aby Ci w tym pomóc.





Dziękujemy, że jesteś tu z nami i poznajesz kulisy naszej pracy, która wykracza poza „układanie” jadłospisów. Czekamy, aby pomóc także Tobie osiągnąć wymarzone cele.

— Zespół specjalistów
mój dietetyk[®]

Umów się na spotkanie!

 +48 531 270 891

 biuro@mojdietetyk.pl

 www.mojdietetyk.pl