

Batalia o zdrowie, czyli jak wzięłam swoje zdrowie we własne ręce.

Media od czasu do czasu namawiają nas do uczestniczenia w różnych akcjach promujących zdrowie. Uległam tym namowom i postanowiłam, że i ja również powinnam coś dla swojego zdrowia zrobić. W mojej głowie kołatało się hasło „Ruch – to zdrowie”.

W ofercie programowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku znalazłam sporo zajęć ruchowych, między innymi zajęcia z jogi. Stwierdziłam, że może by spróbować? Postanowiłam, że będę wykonywać te wszystkie groźnie wyglądające pozycje jogi, a nie tylko biegać na wykłady. Doskonale wiem, że joga nie jest kuracją odchudzającą. Jeśli wykonując asany nie straciłam nawet grama na wadze, to zapewniam, że zdecydowanie poprawiłam swoją koordynację ruchową i równowagę, no i może jednak pozbyłam się nieco tłuszczu. Do jogi dodałam ruch na świeżym powietrzu i rozpoczęłam marsze z kijkami. Cotygodniowe, godzinne zajęcia w parku WPKiW stanowią doskonałą okazję do kolejnych wspólnych sympatycznych spotkań. Ponadto maszerując z kijkami po parku mamy niebywałą okazję zobaczyć go w różnych porach roku.

Na szczęście nic poważnego mi nie dolega, tylko takie tam drobne niedogodności wynikające wieku i z nadmiaru wagi. Wyliczyłam sobie wskaźnik BMI, z przerażeniem popatrzyłam na niego. Doczytałam jeszcze, że przy takim(!) BMI – to zagraża mi: cukrzyca, zwyrodnienie stawów, ryzyko chorób serca i wiele jeszcze innych strasznych chorób! Przytłoczyły mnie te informacje. Decyzja zapadła. **Odchudzam się!**

Udałam się do Poradni Leczenia Chorób Metabolicznych aby otrzymać fachowe wsparcie. Po krótkim powitaniu zaproszenie na wagę, a potem rozmowa ze specjalistą. Co to była za rozmowa? Lekarz swoje a w mojej główce tylko jedno życzenie, żeby tylko nie zabronił mi jedzenia tych wszystkich wspaniałości w srebrnych papierkach!!

W efekcie poszliśmy na kompromis. Wolno mi zjeść jednego michałka dziennie. No cóż. Spodziewałam się, że nie będzie łatwo. Skoro jednak, powiedziało się A to czas na B, czyli zakup wagi. I kupiłam sobie, cudeńko! Bardzo mądrą wagę, która po wprowadzeniu do jej pamięci osobistych danych takich jak wiek, wzrost, płeć, aktywność fizyczna itp., nie tylko wskazuje masę ciała w kilogramach czy nawet w funtach, ale jeszcze dokonuje pomiaru tkanek tłuszczowej, mięśniowej, kostnej a nawet wody. Mało tego, zinterpretuje wyniki hasłami: za szczupły, szczupły, normalny, nadwaga, wysoka nadwaga. Zachwycona jej możliwościami, błyskawicznie wprowadziłam swoje osobiste dane i stanęłam na wadze. Radość moja była krótka. Okazało się, że owszem, waga pokazuje te wszystkie informacje, ale nie wszystkim. Mnie.. tylko pokazała masę w kilogramach a pozostałe informacje, w postaci jednego słowa **ERROR!**

Teraz, to już byłam pewna, **że pierwsze, co kobieta traci po rozpoczęciu kuracji odchudzającej to dobry humor!!**

Pomyślcie pewnie, że opisane zdarzenie mnie załamało? Nic bardziej mylnego! Nie załamało mnie to. Brnęłam dalej. Kupiłam kolejną wagę! Tym razem taką, która z pewnością nie pokaże błędu. Kupiłam wagę kuchenną. Naturalnie też niezwykłą. To dopiero jest zabawa! Wprowadza się do jej pamięci kod produktu, który zamierza się spożyć (ale najpierw należy go odszukać w opasłej książeczce). Produkt kładzie się na wadze, a na wyświetlaczu pojawiają się jak na dłoni.. waga produktu, ilość kilokalorii, zawartość białka, tłuszczu, węglowodanów. Super! Ale frajda! Z tym, że w tym wspomnianym wykazie kodów znajduje się wiele produktów. Są kalmary, ostrygi, rdzenie palmowe a nawet oktopust, a brak jest zwykłej kaszy gryczanej! Kolejnym niezbędnym moim zakupem była, zatem dodatkowa książeczka zawierająca wskazania także dla kaszy gryczanej.

Troszkę wydałam kasy, ale co tam. **Czego nie robi się dla zdrowia?!!**

Reasumując, zainwestowałam w sprzęt, dorzuciłam jeszcze z własnej woli spacer z kijkami i zajęcia z jogi. Po pierwszym tygodniu stosowania diety zrzuciłam dwa kilogramy.

Straciłam kilogramy to fakt a czy humor? Oceńcie proszę sami. A jeśli ta moja opowieść wywołała uśmiech na Waszych twarzach, to oznacza, że zrobiłam coś, nie tylko dla swojego, ale również dla Waszego zdrowia. **Bo przecież ŚMIECH to również ZDROWIE!**