

Natalia Tymczyszyn, lat 17, uczennica III LO we Wrocławiu, absolwentka Programu PoZdro!

Natalia: Przystąpienie do Programu PoZdro! było dla mnie czystym przypadkiem. Moja szkoła brała udział w Programie. Z biegiem czasu uważam to za cudowny zbieg okoliczności. W tamtym momencie nie zdawałam sobie sprawy, że potrzebuję takiego przebudzenia, jeśli chodzi o mój styl życia. Wiedziałam, że powinnam coś zmienić, a mimo to bagatelizowałam rozmiar problemu, jakim był m.in. mój niezdrowy sposób odżywiania się.

W ciągu 2 lat trwania programu udało mi się schudnąć 15 kg, a po jego zakończeniu zrzuciłam jeszcze 3 kg. Dziś, patrząc na zdjęcia sprzed 2.5 roku widzę zagubioną, niepewną siebie dziewczynę, która nie jest zdaje sobie do końca sprawy z decyzji, które podejmuje. **Dwie, zupełnie inne osoby.**

Dziś jestem bardziej zdecydowana. Wiem, co jest dla mnie dobre, a co złe, oraz jakie konsekwencje mają moje własne działania.

Moje schudnięcie to jednak „efekt uboczny”, jak w reklamach :).

Najważniejsze jest zdrowie. Młody człowiek powinien się nim martwić, ponieważ to jego przyszłość. Wtedy po prostu - łatwiej się żyje. **Prawie wszystko można obecnie kupić za pieniądze, ale drugiego życia sobie nie kupisz, jeśli zepsujesz to, które masz.** Można się leczyć, starać się naprawić szkody, ale za jaką cenę, czy to pomoże? Łatwiej jest zapobiegać chorobom, na które znamy sposoby, tak, jak dzięki zmianom z PoZdro! – ja wyszłam z grupy ryzyka cukrzycy typu 2.

Nie jem słodczy, cukier stał się dla mnie zupełnie niepotrzebny.

Wydaje mi się, że już po pierwszej wizycie w PoZdro! odcięłam się od wszelkiego rodzaju słodkości. Stwierdziłam, że jak mam się zmienić - to trzeba zacząć od razu. Bez żadnych wymówek. Zgodziłam się na udział w programie, więc teraz będę się słuchać i starać się jak najlepiej potrafię do tego dostosować. **Tak, wcześniej je jadłam. Nie zwracałam uwagi na to, że przynoszą mi więcej szkody niż pożytku.** Po wzięciu udziału w programie stałam się bardziej świadoma tego, co, jak i kiedy jem. Z wiedzą, którą przekazali mi specjaliści, jest mi o wiele łatwiej podejmować dobre dla mnie wybory. Przede wszystkim - żywieniowe. Jednak...

...wszystko zaczyna się w naszej głowie.

Jeśli nie będziemy przekonani, że potrzebujemy zmiany - to nigdy się ona nie uda! Według mnie, styl życia zmienić jest bardzo łatwo, jednak styl myślenia - to już inna sprawa. Dlatego w Programie tak ważne jest wsparcie psychologa. Ja, przyszłam do PoZdro! już ze świadomością, że moje życie musi się zmienić. Nie wiedziałam tylko – jak to zrobić, od czego zacząć. Dlatego Program tak mi pomógł. Kiedy usłyszałam wskazówki od razu wzięłam je sobie do serca i od razu zaczęłam się do nich stosować. Byłam pełna samozaparciu i wiary w siebie. Ta wewnętrzna motywacja była ze mną przez cały czas i do teraz mnie nie opuściła. Kiedyś usłyszałam bardzo mądre zdanie: *Jak miałbyś kiedykolwiek kogoś pokochać, jeśli nie będziesz kochać samego siebie?* **Dziś, każdego dnia staram się postępować w zgodzie z samą sobą i działać tak, by sobie nie szkodzić. Dzięki udziałowi w PoZdro! nauczyłam się szanować samą siebie i być wobec siebie fair.**

Mój przepis na sukces..?

...po prostu walcz, aż poczujesz, że wygrałeś! Jestem bardzo upartą osobą, która kiedy ustanowi sobie coś za cel będzie robić wszystko by to osiągnąć. Robiłam wszystko, co zostało mi powiedziane na

spotkaniach i trzymam się tego aż do dziś.

[Co ważne, razem różnie, a PoZdro! pomagał w integracji.](#)

Kurs kulinarny dla wzorowych uczestników PoZdro!, warsztaty edukacyjne, zajęcia sportowe - były ciekawym i pouczającym urozmaiceniem w indywidualnym procesie zmian swoich nawyków i przyzwyczajzeń. Chętnie brała w nich udział także moja rodzina. **Byłam bardzo szczęśliwa, że w zajęciach sportowych mogą uczestniczyć moi znajomi.** Razem z nimi było mi różniej.

[Uświadomiłam sobie, że styl życia to już 50% sukcesu, by być zdrowym.](#)

Wszyscy specjaliści byli przydatni, jednak każdy, na swój odmienny sposób. Dla mnie najważniejszą rolę odegrali dietetyk i trener, ponieważ, jak się dowiedziałam w PoZdro!, to, jak się odżywiamy stanowi już 50% naszego możliwego sukcesu – bycia zdrowym. Czyli mamy na to wpływ!

Także moja kondycja po PoZdro! jest lepsza. Ale nadal staram się ją poprawiać. Niestety, z powodu ilości nauki i obowiązków z nią związanych nie mam obecnie czasu na uczęszczanie na zorganizowane zajęcia sportowe. Jednak staram się wieczorem, kiedy tylko mam czas ćwiczyć w domu. Ale kiedy tylko zrobi się cieplej z pewnością wrócę na rower i do badmintonu.

[Żyję zdrowo i w zgodzie z samą sobą](#)

Choć nie stało się to akurat za sprawą PoZdro!, od prawie roku jestem wegetarianką. Zrobiłam to ze względów etycznych. Wydaje mi się, że od zawsze tego chciałam, jednak nie byłam pewna jak dałabym sobie radę. Razem z PoZdro! nabrałam pewności co do tego, że znając zasady odpowiedniego odżywiania, mogę również tak zmodyfikować swoją dietę, by nie zawierała mięsa i dostarczała mi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dołączyłam do grona ludzi, którzy są świadomi tego, co przemysł spożywczy nam serwuje i starają się działać tak, by żyć zdrowo i w zgodzie z samym sobą.

Warto było przejść przez wszystkie etapy Programu, by być zdrowszym i pokochać samego siebie. Zdecydowanie opłacało się podjąć ten wysiłek i zawałczyć o moją przyszłość! Była to dla mnie podróż, którą z radością przeżyłam, za której każdy dzień jestem wdzięczna. Jeszcze długo będę ją dobrze wspominać.

[Zespół PoZdro! szukał dobrych stron w moim dziecku](#)

Agnieszka Madziak-Tymczyszyn, Mama Natalii: Moja córka bardzo chciała uczestniczyć w PoZdro!. Na początek, podchodziłam do tego sceptycznie. Zastanawiałam się, czy to w ogóle coś da? Czy coś zmieni w życiu Natalki? Cieszyłam się, że możemy zrobić w Programie kompleksowe badania krwi. Sprawdzić, w jakim stanie jest zdrowie córki i znaleźć przyczynę zbędnych kilogramów.

Wszyscy specjaliści PoZdro!, lekarz, dietetyk, trener, psycholog, odpowiadali podczas spotkań na nasze potrzeby i byli pomocni. Motywowali do zmiany zachowań, zwiększania wysiłku fizycznego. Zawsze można było śmiało zadawać pytania i nie były one pozostawiane bez odpowiedzi. Bardzo pomocne były rady dietetyków i trenerów personalnych. Ważne było dla nas, iż chwalono Natalkę za to, że chudnie. Doceniano jej wysiłki. Córka stała się domowym fachowcem od żywienia i ćwiczeń. Teraz jest szczupła i pewna siebie.

My z kolei, jako rodzina, dzięki wiedzy z PoZdro! gotujemy w domu, jemy więcej potraw duszonych i zawierających warzywa. Używamy cukru sporadycznie, rzadko zdarza się, że jemy domowe ciasto.

Unikamy batoników i czekoladek. Zamieniliśmy soki na wodę i herbaty owocowe bez cukru. Staramy się jeść z 3-godzinnymi odstępami.

Młodszy brat Natalii Marek, uczeń szkoły podstawowej również zakwalifikował się do PoZdro!. Uczestniczy w nim od kilku miesięcy. Synowi jednak trudniej przychodzi dokonywanie zmian nawyków, niż było to w przypadku Natalii. Mimo to, **nie poddajemy się i cały czas jesteśmy w PoZdro! Program trwa dwa lata. Nie każdemu tak łatwo jest z dnia na dzień zmienić swoje przyzwyczajenia. Mamy nadzieję, że wsparcie specjalistów w końcu zadziała.** Jednak dużo zależy od nas samych, nikt za nas tego nie zrobi.

Moim zdaniem PoZdro! jest wyjątkowym i kompleksowym Programem zdrowotnym. Nigdy o drugim, podobnym, bezpłatnym projekcie dla dzieci i rodzin nie słyszałam. **Przyświeca mu piękna idea: pomagać innym, by byli zdrowi, szczęśliwi i pewni siebie. I to, w przypadku Natalii, w pełni się sprawdziło.**