

WYRWAĆ SIĘ Z PUŁAPKI OTYŁOŚCI

Kiedy znajdziesz się w pułapce otyłości, oswojasz się z absurdalnym rozumowaniem, które ma na celu ukrycie twojego rozmiaru przed światem. Zawsze wyglądałam porządnie i elegancko. Do tego stopnia, że jadąc do porodu, robiłam makijaż! Stałam się mistrzynią w pozowaniu do zdjęć z dzieckiem na kolanie, żeby zasłonić swoje ciało. Myślałam, że jeśli pod każdym innym względem będę wyjątkowa – jeśli będę ubierać córki w pasujące stroje i opaski na głowę, będę dobrą chrześcijańską mamą, będę przyrządzać mężowi ulubione potrawy, utrzymywać dom w nieskazitelnym stanie, planować wyszukane przyjęcia dla moich dzieci – może wtedy ludzie nie zauważą mojej ewidentnej wady.

Ponieważ czułam się ze sobą tak bardzo nieszczęśliwa, musiałam szukać uznania w oczach innych. Ale nieważne, ile go otrzymywałam, nie zmieniało to faktu, że zawsze byłam sobą rozczarowana. Zastanawiałam się nawet, czy Bóg też jest mną rozczarowany. Jednak nadal nie chciałam przyjąć do wiadomości, że to Jemu powinnam powierzyć ten ból i że tylko On może go zrozumieć i mnie od niego uwolnić.

W końcu nadeszła noc, kiedy wracałam do domu ze spotkania w kościele i usłyszałam Jego słowa: „Nie jesteś najlepszą osobą, jaką możesz być”. Nie sadzę, by były one przeznaczone wyłącznie dla mnie. Uważam, że dotyczą każdego człowieka. W moim życiu przełomowy moment nastąpił w chwili, w której byłam w końcu gotowa zaakceptować fakt, że dalsza taka egzystencja jest nie do zaakceptowania. Skończyłam z dawnymi wymówkami.



A ty? Jeśli masz nadwagę, czujesz się wypalona zawodowo lub masz wrażenie, że utknęłaś w miejscu, nie odpuszczaj sobie. Podjmij decyzję, że przestaniesz odkładać zmianę, której potrzebujesz. Zrób coś t e r a z. Nie po to, żeby zadowolić innych. Zrób to, ponieważ chcesz żyć w ekscytujący, pełen pasji sposób.

Nie czekaj do jutra na swój przełomowy moment. On właśnie nastąpił.

Dziesięć rzeczy, które musisz zrozumieć, zanim będziesz mogła się zmienić

1. *Objadanie się to nie tylko problem emocjonalny.*

Jedzenie sprawia przyjemność, ale nie znaczy to, że radość jedzenia daje lepsze emocjonalne oparcie niż jakakolwiek inna przyjemność w życiu. Zrobienie sobie pedicure, wizyta u kosmetyczki oraz przytulanie dzieci ma sprawiać ci przyjemność. Tak, rozwinęło się u mnie niezdrowe podejście do jedzenia. Jednak próba lekceważenia go, jako źle pojętego sposobu poszukiwania miłości (jak czynią niektóre książki dietetyczne), byłaby w moim przypadku chybiona. Wielu z nas się objada, ponieważ pewne potrawy smakują bardzo, bardzo dobrze i nigdy nie mamy dosyć. Potem

czujemy się nieszczęśliwi. Należy zdawać sobie sprawę z kwestii emocjonalnych, związanych z naszymi problemami z jedzeniem, jednak nie można się nimi posługiwać, by usprawiedliwić swoje złe wybory.

2. *Niektórzy z nas są inaczej skonstruowani.*

Istnieją ludzie – jak moja mama i mąż, których mózg dość szybko wysyła sygnały „sytości”, a oni się nimi kierują. Trzeci pączek jest dla nich nie do pomyślenia. Ja nigdy taka nie byłam i jestem przekonana, że większość z nas, mających problemy z wagą jest skonstruowana inaczej. Wiemy oczywiście, że to, iż jesteśmy w stanie zjeść dziesięć pączków, nie oznacza, że powinniśmy. Znaczy to jednak, że musimy stworzyć nowe strategie, inne niż: „słuchanie swojego ciała”, które doradzają nam osoby z natury szczupłe.

3. *Sidla otyłości zastawiane są wcześniej.*

Kiedy dziewczynka ma nadwagę, jest mało prawdopodobne, że będzie uprawiać jakiś sport lub ćwiczyć. I już na tym etapie spadają jej szanse na zdrowie i sprawność fizyczną. Kiedy otyłe dzieci spotykają się z ostracyzmem społeczeństwa, jest bardzo prawdopodobne, że będą zostawać w domu, żeby nie narażać się na kpiny. I tam właśnie czyha podwójna pokusa telewizji i podjadania. Jeśli mówię w tej chwili o twoim dzieciństwie, to wiedz, że będziesz musiała poświęcić własną wygodę i odbudować swoje relacje ze światem. Jeżeli ten opis dotyczy twojego dziecka, jak najszybciej zmobilizuj je do aktywności i ćwiczeń, a sama daj mu dobry przykład!

4. Społeczeństwo ci nie pomoże.

Nie muszę używać słowa „supersize”, żeby cię przekonać, iż przemysł żywnościowy będzie ci wręczał lody, ciastka i napoje gazowane, jakich tylko zapragniesz, aż po grób. Jeśli chcesz zmienić swoje postępowanie, zrozum, że musisz to zrobić od wewnątrz. Pomoc nie przyjdzie ze strony społeczeństwa.

5. Nie pomaga okłamywanie siebie.

Falszowałam odczyty, jakie pojawiały się na mojej wadze, a w końcu nawet miesiącami od niej stroniłam. Komu to pomagało? Robiłam nienaganny makijaż i nosiłam stylowe buty w nadziei, że ludzie nie zauważą mojej dziewięćdziesięciokilogramowej nadwagi. Nieświadomie robiłam wszystko, żeby przedłużyć swoje cierpienie. Życie w ten sposób pogłębiało tylko moje nieszczęście i pomagało w wypieraniu prawdy. Jeśli jesteś gotowa na zmianę, przygotuj się też na szczerość.

6. Pomoże zrozumienie dietyki.

Moje problemy z jedzeniem nie były spowodowane brakiem wiedzy o odżywianiu, ale to na pewno pogarszało sprawę. Świadomość tego, jak twoje ciało reaguje na takie substancje jak białka i węglowodany, i oparcie na tym swojego sposobu odżywiania bardzo ci pomoże. Co ważniejsze, samodzielne zrozumienie zasad żywienia, a nie poleganie na pakowanych, gotowych produktach dietetycznych, jest kluczem do utrzymania kontroli nad swoją wagą.

7. Nie szukaj uznania u innych.

Żadne pochwały ze strony otoczenia nie pomogą, jeśli sama czujesz, że twoje życie to pasmo niepowodzeń. Możesz być najbardziej zorganizowaną, troskliwą i zabieganą mamą na świecie i wciąż odczuwać wewnętrzną pustkę. Żadne oklaski nie zagłuszą bólu, jaki czujesz.

8. Nie „kupuj” starych wymówek.

Aby uniknąć niewygodnego zadania przemiany życia i zdobycia sprawności fizycznej, wmówimy sobie wszystko. Wychowywanie małych dzieci, wymagania w pracy i wypełnione terminarze nie są powodem do przekładania swojego szczęścia i zdrowia o kolejny dzień. Twój 1 stycznia może przypaść w czerwcu albo w każdym innym miesiącu. A kiedy już zaczniesz, z zaskoczeniem odkryjesz, co może stać się źródłem twoich nowych pasji.

9. Nie czekaj na znak.

Już się pojawił. To nie przypadek, że dziś czytasz tę książkę. Bóg codziennie zsyła ci znaki – to, czy je rozpoznasz, zależy od ciebie.

10. Zrozum, że to jest walka duchowa.

Niezdrowe życie nie jest niczym przeznaczeniem. Ta rozbieżność między życiem, jakie prowadzimy, a świadomością, jacy powinniśmy być, może stać się przeszkodą w odczuwaniu bliskości Boga. Zakończenie tej duchowej samotności to najlepszy powód do zmiany swojego życia.



Na balu maturalnym z Keithem. Rok po mojej pierwszej „udanej” diecie. Ważyłam wtedy więcej niż przed jej rozpoczęciem!



Moja suknia ślubna była w rozmiarze 54. Czulałam się, jakbym miała na sobie ogromny biały namiot.

Dlaczego diety nie przynoszą efektów?

Nie daj się dłużej
nabijać w butelkę!

Może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale jesteś nabijana w butelkę.

Jeśli myślisz, że we Francji nie ma grubych kobiet, dajesz się nabijać w butelkę.

Jeśli myślisz, że boczek i jajka są posiłkiem dietetycznym, dajesz się nabijać w butelkę.

Jeśli myślisz, że cukier jest twoim jedynym wrogiem, przejrzyj na oczy. Dajesz się nabijać w butelkę.

Jeśli myślisz, że sławne osobistości i ich przyjaciółka Jenny pomogą ci schudnąć, dajesz się nabijać w butelkę.

Jeśli myślisz, że kupno tego przyrządu w kształcie fasoli z tele-sklepu tak wyrzeźbi twoje mięśnie brzucha, że będą jak stal, dajesz się nabijać w butelkę.

Jeśli myślisz, że Los Angeles skrywa jakieś sekrety dotyczące odchudzania, zastanów się jeszcze raz.

Jeśli myślisz, że decyzja, czy swoje codzienne punkty żywieniowe przeznaczyć na kawałek sernika, czy na chudą połędwicę wołową jest kluczem do szczupłej sylwetki, możesz spędzić całe życie będąc nabijana w butelkę.

Jeśli myślisz, że zawodnicy footballu jedzący łazanie i duszone mięso to najlepszy wzór odchudzania... Jeśli sądzisz, że codzienny kilkuminutowy marsz zmieni cię w Jennifer Aniston...

Dieta ciasteczkowa? Daj spokój...

Jeśli myślisz, że sałatka cobb to zdrowy wybór, sama się nabijasz w butelkę.

Jeśli twoja kolekcja książek o odchudzaniu jest tak obszerna, że mogłabyś otworzyć własną wypożyczalnię, z całą pewnością jesteś nabijana w butelkę.

Czas już odrzucić te kłamstwa i powiedzieć sobie jasno, że diety nie działają! Tymczasowo tak, ale nie na dłuższą metę. W 2007 roku badanie na Uniwersytecie Stanforda objęło 311 kobiet, których średnia wieku wynosiła 40 lat, a średnia waga 86 kilogramów. Kobiety zostały poddane jednej z czterech diet: niskowęglowodanowym dietom Atkinsa i Zone (strefowej) oraz niskotłuszczowym dietom Ornisha i LEARN. Po sześciu miesiącach uczestniczki diety Atkinsa zrzuciły 6 kilogramów, a pozostałe od 3 do 4 kilogramów. Jednak później wszystkie panie zaczęły odzyskiwać wcześniejszą masę ciała.

Po roku uczestniczki diety Atkinsa odzyskały 1,4 kilograma, a pozostałe od 1,4 do 4¹. Skąd taka reakcja? Ponieważ żadna z odchudzających się kobiet nie była w stanie dłużej trzymać się planu. Nawet gdyby to zrobiły, zrzuciłyby jedynie kilka kilogramów.

Nie licz na to, że program dietetyczny cię zmieni. Tylko ty możesz podjąć decyzje potrzebne do zmiany swojego życia i je zrealizować. Możesz stać się tak sprawna, gibka i zdrowa, jak tylko chcesz. To niełatwe, jeżeli jednak naprawdę zechcesz, możesz to osiągnąć.

Wiem, że ryzykuję, że urażę wiele osób, które wierzą w diety, a zwłaszcza w popularne plany żywieniowe. Nie zapominaj, że sama też spędziłam wiele lat na poszukiwaniu diety, która rozwiązałaby mój problem. I wierz mi, znalezienie idealnej diety nie pomoże. Nie ma cudownych rozwiązań. Jedyne trwałe rozwiązanie kryje się w twoim wnętrzu.

Możesz znaleźć książki i programy, które uczą, jak prowadzić zdrowy styl życia i zachęcają do dobrze zbalansowanej diety. Jeśli będziesz się do nich stosować, uzyskasz rezultaty. I jeśli potrafisz stosować się do nich przez resztę życia, doświadczysz trwałych rezultatów. Jednak większość osób, które zmagają się z problemem nadwagi, toczy głębszą walkę i programy dietetyczne z reguły stronią od tej kwestii. I sądzę, że zrozumiałam dlaczego: ponieważ są tak skonstruowane, żeby podtrzymywać twoją otyłość. Przemysł dietetyczny zarabia więcej, jeśli może cię utrzymać na dietetycznej huśtawce i gdy porzucasz

¹ Christopher Gardner i in., *Comparison of the Atkins, Zone, Ornish and LEARN Diets for change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women: The A to Z Weight Loss Study: A Randomized Trial*, „Journal of the American Medical Association”, 297, nr 9 (7 marca 2007), s. 969–977.

jedną dietę w poszukiwaniu następnego, ulepszonego programu. Oni wciąż zyskują, a ty nie tracisz nic a nic.

Jeśli miałam jeszcze jakieś wątpliwości w tej kwestii, rozwiały się one w 2007 roku, kiedy program telewizyjny „20/20” odsłonił drażliwe praktyki jednej z największych i najszybciej rozwijających się licencjonowanych firm na rynku. Korporacja ta, która posiada oddziały w całych Stanach Zjednoczonych, łądzi klientów z nadwagą obietnicami szybkiej redukcji wagi oraz przystępnych cen. Jednak w jej programie nie ma nic rewolucyjnego. Prawdziwym celem jest sprzedawanie po zawyżonej cenie suplementów, przekąsek i koktajli białkowych.

Jak firmie się to udaje? Sekret kryje się w kwestionariuszu, jaki wypełniasz podczas pierwszej wizyty. Formularz zawiera osobiste pytania, dotyczące twojej przeszłości i emocjonalnego wymiaru twoich problemów z nadwagą. Czy ten dietetyczny potentat wtrąca się w twoje życie osobiste po to, by jego konsultanci mogli udzielić ci jak największego wsparcia? Nie do końca. Robi to po to, by pociągnąć za właściwe sznurki, kiedy wrócisz na dodatkowe wizyty. Posługują się informacjami, jakich im dostarczyłaś, aby cię psychicznie załamać i przekonać, że redukcja wagi jest warta każdej ceny. Byli pracownicy wyjawili w programie „20/20”, że nieoficjalne motto firmy brzmi: „Będą płakać, będą kupować”¹.

Podczas oglądania tej relacji sama jej chciało mi się płakać. Siedem lat temu byłam właśnie taką zdesperowaną i podatną na zra-

¹ „Welcome to L.A. Weight Loss”, przygotowany przez Samathę M. Wender, wyemitowany w programie „20/20”, ABC, 17 lutego 2007. Zapis dostępny na <http://abcnews.go.com/20/20/Story?id=2877644&page=1>.

nienie osobą, która musiałaby zmobilizować całą swoją odwagę po to tylko, by wejść do centrum utraty wagi. Wiem, jak wrażliwi są ludzie rozpoczynający program odchudzania. Później ten reportaż mnie rozczłochał. Czas, byśmy raz na zawsze zerwali z dietetycznymi naciągaczami i uświadomili sobie, że obietnice i chwytne reklamy są obliczone na to, by nas zwabić i coś nam sprzedać. Jak mówi stare przysłowie: „Jeśli coś brzmi zbyt pięknie, by było prawdziwe, zapewne jest fałszem”.

ZAUFAJ PROSTYM PRAWDOM

Nadszedł czas na uczciwą rozmowę o zdrowiu i diecie. Nie wszystko, co teraz usłyszysz, ci się spodoba, ale uchroni cię przed ponownymi oszustwami.

Odzyskanie zdrowia i wypracowanie stylu życia, jaki jest potrzebny do uzyskania dobrej kondycji, nie przyjdzie szybko, nie zasada się na żadnej sekretnej wiedzy i nie jest łatwe. Podróż ku dobrej kondycji, którą wkrótce ze mną rozpoczniesz, będzie jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakie w życiu zrobiłaś. Będzie wymagała poświęcenia, koncentracji i energii. A przede wszystkim, będzie wymagała wiary, że naprawdę jesteś w stanie to zrobić (bo jesteś!) i że Bóg będzie przy tobie (bo będzie!). Jeśli wydaje ci się, że to smutna wiadomość, jeśli myślisz, że może dasz diecie grejpfrutowej jeszcze jedną szansę, to nie jesteś gotowa. Z drugiej strony, jeśli pomyślałaś: „Do dzieła!”, to witaj w klubie. Z czasem osiągniesz swój cel i będziesz się cieszyć jego trwałymi rezultatami.