

Cześć! Nazywam się Justyna Markowska. Jestem psychodietetyczką. Pomagam kobietom uwolnić się od cukru, przestać odchudzać i zacząć czerpać przyjemność ze zdrowego stylu życia, nawet jeśli próbowały zrobić to wielokrotnie. W dzisiejszym odcinku podcastu mój gość, a właściwie "gościowa" opowie Ci o tym, jak zdrowo się odżywia i prowadzi zdrowy styl życia z przyjemnością. Gotowa? No to zaczynamy!

Moim gościem jest dzisiaj kobieta wielu, wielu talentów. Agnieszka Majewska, którą znaleźć możecie w internetach pod hasłem "gotuje nie truje". Ja Agnieszkę wypatrzyłam gdzieś w internecie i niesamowicie spodobał mi się jej stosunek do zdrowego odżywiania i poczucie humoru - po prostu mnie urzekło. Zawsze wydawało mi się, że to jest osoba wiecie..."z górnej półki", do której ja - zwykła śmiertelniczka - nie będę miała dostępu. Ale tak się składa, że poznałyśmy się osobiście z Agnieszką w czerwcu tego roku na Latającym Kręgu, którego Agnieszka była organizatorką. Po prostu fenomenalnie mi się z nią gadało. Czułam się, jakbyśmy się znały od co najmniej 100 lat. W wakacje przyszedł do mnie pomysł, że chciałabym zrobić z Agnieszką coś wspólnie, ale nie miałam za bardzo pomysł, co. Dopiero później przyszła taka myśl, by zaprosić ją do odcinka podcastu. Pomyślałam wtedy, że przecież ten podcast jest taki nieprofesjonalny i nie, nie ma mowy. Postanowiłam spróbować i zgodziłam się na to, że w najgorszym wypadku Aga mnie po prostu zignoruje. Tymczasem Aga zgodziła się. Spotkałyśmy się całkiem niedawno w przestrzeni co-workingowej w centrum Warszawy żeby chwilę ze sobą porozmawiać. Mam ogromny niedosyt po tej rozmowie, chciałabym wypytać Agnieszkę jeszcze o miliard rzeczy, ale tak się złożyło, że miałyśmy akurat tyle czasu na rozmowę i tak zostało. Oczywiście, nie obyło się bez problemów w trakcie, ponieważ w kamienicy, w której spotkałyśmy się rano słychać wiercenie w środku nagrania. Także, bardzo Was przepraszam za te odgłosy, które będą się pojawiały, ale była to po prostu miejska przestrzeń więc słychać te wiertła, ale mam nadzieję, że odpowiednio je zagłuszyłyśmy. (śmiech)

Chciałam jeszcze powiedzieć dwa słowa o Agnieszce Majewskiej i o tym, o czym będzie ten odcinek. Rozmawiałyśmy prawie godzinę i ten odcinek jest najdłuższym odcinkiem podcastu. Jeśli chodzi o Agnieszkę, to zajmuje się ona przede wszystkim prowadzeniem warsztatów i dzieli się swoją praktyczną wiedzą o tym, jak łączyć różne składniki i jak gotować przygotowując przede wszystkim taki naturalny pokarm, naturalne odżywianie. Jak usłyszycie podczas rozmowy z Agnieszką, stawia ona przede wszystkim na takie bardzo naturalne rozwiązania. Pamiętam, że jak skończyła się moja rozmowa z Agnieszką, kiedy opowiadała o tym, jak się odżywia, jak ćwiczy, jak dba o swój umysł, to mój pierwszy wniosek był taki: "O rany! Ja chcę się jeszcze lepiej odżywiać, jeść jeszcze więcej warzyw". Tak bardzo zmotywowało mnie to, o czym ona opowiadała i to, jak bardzo musiała być kreatywna w działaniu w momencie, kiedy zaczynała się zdrowo odżywiać. To był proces, który zaczął się mniej więcej 10 lat temu, a swoje apogeum miał około 5 lat temu, kiedy dieta Agnieszki się ustabilizowała. Wtedy nie było aż tak dużo gotowych

rozwiązań czy możliwości, żeby odżywiać się zdrowo jak teraz. Zdrowe odżywianie wówczas naprawdę wymagało kreatywności i w dzisiejszym odcinku podcastu Agnieszka o tym opowiada. Żeby nie było tak różowo, zmiana u Agnieszki nie nastąpiła na zasadzie: "Ok, dziś zaczynam swoje nowe, zdrowe życie". Ze względów medycznych musiała odstawić niektóre składniki na przykład gluten. W wywiadzie opowiada o tym, że kiedy uświadomiła sobie, że nigdy więcej nie będzie mogła zjeść kanapeczek, po prostu się popłakała. Agnieszka zdradza też swoje sposoby na radzenie sobie z zachciankami, jest to bardzo fajna strategia - polecam ją. Aga zdradza też przepis na gorącą czekoladę i ekspresową słodycz w 5 minut. Znajdziecie w tym podcaście dużo merytorycznych rzeczy, nie tylko inspirujących. Agnieszka zdradzi, czy też sięgała po sklepowe słodycze i jaki jest jej stosunek do nich. Polecam ten odcinek szczególnie mamom małych dzieci, które borykają się z tym problemem, że my chcemy, żeby nasze dzieci odżywiały się zdrowo i wpajamy im pewne zasady, a cały świat z zewnątrz niekoniecznie chce tych zasad przestrzegać. Agnieszka, która sama jest mamą 7-latki, opowiada o tym, jak dać dziecku wybór jednocześnie trzymając się tego zdrowego trzonu odżywiania, który przez tyle lat w rodzinie sobie wypracowali. Ok, więcej nie przedłużam, zostawiam Cię z Agnieszką i miłego słuchania.

J.M.: Ok, Agnieszko, przede wszystkim bardzo Ci dziękuję, że zgodziłaś się być pierwszym gościem mojego podcastu, tym bardziej, że wszystko, co pierwsze jest najlepsze.

A.M.: Aaa, czuję się jak w telewizji.

J.M.: Agnieszko, powiedz może na początek, kim Ty w ogóle jesteś, czym się zajmujesz?

A.M.: Kim jestem to trudne pytanie, ale może powiem o tym, czym się zajmuję. Oprócz tego, że jestem matką 7-letniej córki, co wiele wyjaśnia w kwestii czym się zajmuję, zawodowo, zarobkowo łączę rzeczy, które są jednocześnie moimi pasjami. Robię na freelansie głównie dwie rzeczy czyli fotografie, ale o tym pewnie nie będziemy dziś rozmawiać i od 4 lat prowadzę warsztaty pod hasłem "gotuje nie truje", czy "Agnieszka Majewska gotuje nie truje". Są one częścią takiego mojego autorskiego projektu dotyczącego szerzenia wiedzy praktycznej na temat naturalnego odżywiania się.

J.M.: Jesteś też znaną performerka i uwielbiasz opowiadać suchary.

A.M.: O właśnie, uwielbiam i przyznam się, że ja ich często nie pamiętam, nie zapamiętuję, czerpię wiedzę też od moich czytelników i tych ludzi, którzy mnie widzą na Facebooku, bo oni podsytają mi suchary, zatem dzielę się sucharem z dzisiejszego newslettera. Akurat usłyszałam go od znajomego kilka dni temu. Zatem, dwaj jazzmani spotykają się i jeden mówi do drugiego: "Kupiłem twoja płytę". Pierwszy odpowiada na to: "Aaa, to ty".

J.M.: (śmiejąc) Na suchara dobry, całkiem śmieszny. Prowadzisz teraz warsztaty, które w taki praktyczny sposób pokazują, jak korzystać z naturalnego pokarmu, z naturalnych składników i robisz pyszne rzeczy, ale czy Ty kiedykolwiek odżywiałaś się niezdrowo?

A.M.: Oczywiście, tak, tak. Niezdrowo w sensie nieświadomie. Po prostu jadłam co popadło. W pewnym momencie postanowiłam nie jeść tego, co popadło, bo jakaś taka informacja do mnie dotarła, że to, co jest w mięsie jest niekoniecznie dobre. To było wiele lat temu, mówimy o antybiotykach, o hormonach i tak dalej. Z tego głównie powodu postanowiłam zostać wegetarianką. Pamiętam, że wtedy dużo pracowałam, jakoś tak szybko gotowałam i żywiłam się właściwie jedną potrawą, która wcale nie była lepsza niż to mięso z hormonami. Miałam taki garnek, na górze sitko, do wody wrzucałam ryż, na górze gotowałam warzywa. Drugim moim sztandarowym daniem do pracy był ryż z majonezem, tuńczykiem z puszki i kukurydzą z puszki i tym się głównie żywiłam. Jadłam mnóstwo pieczywa na śniadania i kolacje. Czyli kanapki, kanapki, kanapki, ale nie jakieś fast foody - to akurat mnie ominęło, ale kanapki i makaron.

J.M.: A słodycze?

A.M.: Słodycze też. Nie miałam problemu, żeby kupować sobie batoniki.

J.M.: Jak dawno temu to było?

A.M.: Wcale nie aż tak dawno temu, jakieś 10 lat temu. Później troszkę zmieniło się kiedy wyprowadziłam się i założyłam swoje gniazdko rodzinne. Pamiętam, że przez pierwsze trzy miesiące mieszkania z moim *starym* codziennie mieliśmy inną kolację. Gotowaliśmy sobie kolacje na przemian. Co innego było przez pierwsze 3 miesiące wspólnego mieszkania. On jest obcokrajowcem i wniósł taką egzotyczną nutę do naszej kuchni. Potrafi gotować. Ja zaczęłam gotować więcej, obczajać różne rejony świata. Nie było to spowodowane czymś zdrowym czy świadomym, ale byciem takim *foodiesem*. Ale dalej ten chleb i te zapychacze były dostępne. Wtedy zaczęłam z powrotem jeść mięso, żeby próbować różnych rzeczy. Te świadome rzeczy przyszły do mnie dopiero jak mi się dziecko urodziło czyli to było...ona ma teraz 7 lat...ale to nie tak od razu. Miała może roczek.

J.M.: Może roczek, bo wtedy zaczyna się rozszerzać dietę to dba się bardziej o dietę wszystkich domowników.

A.M.: Tak, tak, to jest taki dobry bodziec. Chociaż moim bodźcem do zmiany była moja sytuacja zdrowotna, różne dziwne nietolerancje czy alergie, pseudo alergie - nie wiadomo. Okazało się, że pomocna będzie zmiana diety. Na przykład pozbawienie się glutenu. Pamiętam, że wtedy to była jakaś tragedia.

J.M.: No właśnie, bo chciałam zapytać, jak to się stało, że jesteś teraz na tej ścieżce, na której jesteś. Takiego zdrowego stylu życia.

A.M.: Tak, świadomego. Dowiedziałam się o tym, że powinnam wykluczyć na jakiś czas albo na zawsze gluten, nabiał, cukier, żeby się oczyścić. Stałam w kuchni i zaczęłam płakać, że już nigdy nie będę jeść kanapeczek i to jest straszne. Co ja teraz zrobię? Wyobraź sobie taką standardową reakcję: co teraz jeść? Patrząc wstecz mieliśmy bardzo różnorodne dania przygotowywane na ten główny posiłek. Na szczęście zobaczyłam dość krótko po tym, żeby nie patrzeć na posiłki takim standardem, że jak śniadanie to kanapka, jajecznica, owsianka albo naleśniki. Na śniadanie może być przecież zupa, może to być sałatka. Przestałam patrzeć w ten sposób i to mnie otworzyło, to była taka pierwsza rzecz żeby przestać używać znanych kategorii do posiłków, wyjść trochę poza pudełko. Byłam na przykład w takiej hotelowej restauracji, gdzie na ciepło szpinak serwowali. To jest totalne bycie *freakiem* wśród restauracji hotelowych, ale tak było. Poszłam szczęśliwie tą drogą, że nie szukałam zamienników tylko postanowiłam rzucić się w wir poszukiwań, dlaczego ten gluten jest zły, co z pszenicą, co z cukrem. Wydobywając dość intensywnie informacje, bo wtedy byłam głównie mamą i nie pracowałam zawodowo bardzo, tylko troszeczkę. Poświęcałam cały swój czas nie tylko wolny, żeby zgłębić temat. Doprowadziło mnie to bardzo szybko do wniosków, że to nie chodzi o zamienniki, to nie chodzi o pójście do sklepu i kupowanie bezglutenowych produktów tylko o zmianę myślenia, zmianę jakiegoś paradygmatu i przejście przede wszystkim na warzywa. Są one nie tylko bezpieczne, ale mają bardzo dużo właściwości odżywczych, są ekstra, właściwie wszystkie można przetwarzać na różne sposoby i jeść o wszystkich porach dnia. Okazało się po paru tygodniach czy nawet krócej, że kanapeczka nie jest problemem.

J.M.: To bardzo szybko po takiej dezorientacji...

A.M.: Po 2 tygodniach poczułam się zdecydowanie lepiej, co jest normalnym symptomem po detoksie. Odstawienie cukru, pszenicy i tych zapychaczy, tego, co jest prozapalne. Na pewno miałam jakieś stany zapalne. Wtedy poczułam się dobrze, nagle poczułam siłę, której nie miałam, nagle spałam normalnie, nagle przestało mnie boleć tu i tam, nie od razu wszystko. Motywacja wzrasta, bo są efekty i nie ma odwrotu. I to się stało pamiętam dokładnie po 2 tygodniach, a potem zafascynował mnie ten świat wpływu jedzenia na to, jak się czujemy i to praktykowanie w kuchni. Bo jak wcześniej opowiadałam, robiłam te różne eksperymenty kuchni świata. Lubiłam gotować, więc się rzuciłam w wir. Trwało to jakiś dłuższy czas aż w końcu ludzie zaczęli się mnie pytać. Wtedy to były czasy, to było 5 czy 6 lat temu, a ja wtedy szukałam jarmużu po całym Krakowie, bo wtedy mieszkałam w Krakowie. Tylko na jednym targu czy na dwóch ten jarmuż można było zdobyć zamawiając go. Olej kokosowy to jakaś nowość wtedy była. Jarmuż to nic egzotycznego, ale tak. Były sklepy ekologiczne. Pamiętam, że jak postanowiłam wyjść do restauracji zjeść, nie było takiej opcji. Były dwie, ale właśnie je zamykano. Myślę, że nie w tym czasie powstawały kiedy to w ogóle było poszukiwane, taka alternatywa. Ale gastro i zdrowe żarcie w restauracjach to jest w ogóle inny temat. Ale tak to wyglądało. Nie było targu

pietruszkowego czy ekologicznego targu w Pruszkowie, ale były grupy zakupowe, wstąpiłam do kooperatywy. Musiałam sobie szukać bardzo wielu różnych ścieżek żeby znaleźć coś, co ludzie mają pod nosem tylko nie wszyscy o tym wiedzą. Ale udawało się, kupowaliśmy bezpośrednio od rolników.

J.M.: Teraz to właściwie bez problemu można kupować bezpośrednio od rolnika. Domyślam się, że te 5 czy 6 lat temu to były jakieś fanaberie, że się takie rzeczy robi.

A.M.: Tak, to była jeszcze większa nisza, wtedy byłam takim totalnym *freakiem*. Wtedy rzeczy, które są teraz w magazynach, alternatywne słodczyce ja robiłam w domu, szukałam na zagranicznych blogach i sama eksperymentowałam, ale tak. Inspiracja była także z zagranicy. Było trochę blogów, ale nie to co teraz. 5 lat to jest przepaść. U mnie w domu gdy to serwowałam to było takie WOW naprawdę, ludzie pytali, co jedzą. Teraz też jest pewnie jakaś spora grupa ludzi, która nie wie, ale mam wrażenie, że jesteśmy w innym miejscu.

J.M.: Zmienia się, to jasne, ja też mam taką obserwację. Ale wiesz co? Ja nie wierzę w jedną rzecz, bo po 2 tygodniach odkąd odstawiłaś gluten, nabiał, cukier poczułaś się lepiej. Ale jakoś nie mogę uwierzyć, że od tego czasu nigdy nie zdarzyło Ci się jeść glutenu, nabiału.

A.M.: Nie, ja odstawiłam na jakiś czas. Od glutenu się zaczęło, więc jakby wywaliłam wszystko. Ale jakiś czas później zaczęłam odkrywać różne rzeczy, że nie tylko pszenica, ale jest płaskurka, jest samopsza, jest kamut - stare odmiany pszenicy. Są dwie szkoły, jedni mówią, że trawimy lepiej, inni że gorzej. Ona mają mniejszą zawartość glutenu. Z mąki z kamutu nie zrobimy pierogów, bo się nie lepia. To są takie prastare odmiany, orkisz jest najnowszą z nich. Orkisz, płaskurka, samopsza, kamut czy żyto - one się pojawiały, ale rzeczywiście na takiej diecie bez glutenu żyłam długo i było mi z tym dobrze. Tak naprawdę wiele ludzi mówi, że się lepiej czuje na *bezglucie*. Nie wiem czy to chodzi o samego *bezgluta*, bo to są bardzo skomplikowane rzeczy, można rozprawić o tym i takie rozprawy poczytać. Będąc na *bezglucie* jeżeli oczywiście nie idziemy do sklepu z intencją, że to, co ma przekreślony ktoś jest dla nas, bo tam jest mnóstwo skrobi, różnych modyfikowanych rzeczy, jakichś tłuszczów. I jeżeli nie idziemy w to tylko zamieniamy to warzywami, a tak się na szczęście dzieje, to wtedy zaczynamy się lepiej czuć, bo nie ma tego zapychacza. Jestem zwolenniczką, żeby go ograniczyć jak się da maksymalnie. Po prostu nie jemy przetworzonego jedzenia, sklepowego, supermarketowego, fabrycznego, w którym najczęściej jest zawsze pszenica. Zaczynamy jeść dużo warzyw, albo samemu sobie przygotowywać różne rzeczy, wtedy jest duża różnica i samopoczucie jest inne. Od strony zdrowia to nie jest też tak, że to wszystkim wszystko załatwia. Myślę, że osoba zdrowa, która nie ma jakichś większych problemów zdecydowanie może więcej sobie tym pomóc niż ktoś, kto tak jak ja od urodzenia miał pewne problemy nie do końca zdiagnozowane. To nie jest też tak, że sobie załatwiłam wtedy zdrowie taką zmianą. Dużo moim zdaniem

zrobiłam, mam duże efekty, ale to nie jest tak, że to zadziałało leczniczo na wszystko i nagle wyzdrowiałam. To działa na jakiś czas i może powrócić i wtedy trzeba zająć się głębiej przyczyną wszystkiego. Dlatego ten gluten zjadam czasem, dosyć rzadko. Pieczywo właściwie przez wiele lat nie istniało w moim domu. Piękę raz w tygodniu chleb ze skiełkowanej gryki, czyli taki chleb, który cały jest zakwasem. Nie jest zrobiony z mąki. Mąka tak naprawdę po 14 dniach traci swoje właściwości, także najlepiej mieć ziarno i je mielić. Jestem świadoma, że to nie jest odżywcze. Wtedy, kiedy jem, wiem, że to nie jest odżywcze. Nie sięgam po takie rzeczy jak Sneakers, Mars - tego nie miałam w ustach od tamtej pory, nie miałam w ustach żadnego hamburgera, żadnego fast fooda.

J.M.: A na przykład szarlotka babci?

A.M.: O Jezu, zjadłam od tamtej pory. Moja mama zaczęła piec z orkiszu i na przykład cukru kokosowego i miodu.

J.M.: W takim razie Twoja mama jest chyba wyjątkiem, bo dostosowała się.

A.M.: Tak, dostosowała się. Jadłam taka typową szarlotkę pierwszy raz od tamtej pory 2 czy 3 tygodnie temu.

J.M.: I co?

A.M.: Dostałam od razu gluta...w nosie. Jest to jakaś korelacja, nie zbadaliśmy, ale był. Zjadłam i w ten dzień czułam się cała zaśluzowana. Było w niej dużo cukru i białej mąki.

J.M.: Czyli ta przyjemność nie była warta konsekwencji?

A.M.: Jeżeli taka była konsekwencja to mam spokój na kolejne ileś tam lat. Czuje się dobrze i nie twierdzą, że nie mogę zjeść czegoś takiego, bo to zjadam, ale to jest naprawdę rzadko.

J.M.: A nie miałaś takich momentów, że myślałaś, że chciałybyś wrócić do tamtego odżywiania, które pamiętasz jeszcze sprzed tych 10 lat?

A.M.: Nie, jakoś tak nie. Czasami mi czegoś brakuje, w sensie, że czuję, że mam ochotę na coś takiego. Ale myślę wtedy, że coś mi organizm chce powiedzieć. Ale spokojnie mogę przejść obok pączkarni, którą otworzyli w moim mieście z rysunkiem gorących pączków. Naprawdę czuję, że one mogą ludzi mocno wciągać. Mnie takie rzeczy nie wciągają, ale czasami lubię sobie walnąć na przykład jakąś czekoladę na gorąco, ale wtedy robię ją sama. Bywają takie rzeczy, że gdzieś tam kąsnę, na przykład pieczywo, może nie zwykły, ale żytni chleb. To mi się zdarzy.

J.M.: A jak robisz tą czekoladę na gorąco?

A.M.: Najbardziej lubię jakieś mleko roślinne i kakao i jeżeli mam to jeszcze odtłuszczone kakao choć staram się kupować takie mniej odtłuszczone, gdzie czuć różnicę w smaku przede wszystkim. Można sobie kupić taki blok, to jest wtedy zupełnie inny smak. Jeśli

mam dobrej jakości odtłuszczone kakao to dorzucam wtedy masło kakaowe i mam wtedy taka pełną, tłustą tą czekoladę, ale zdarzyło mi się dorzucić z dwa razy takiej 85-procentowej czekolady i wtedy jest czekolada na gorąco. Do tego cukier kokosowy, to też cukier, ale nierafinowany.

J.M.: Czyli tak naprawdę od początku miałaś taką strategię, że jak ktoś będzie Ci serwował jedzenie, które nie wpisuje się w Twój nowy model odżywiania, to nie będziesz go jadła, tak?

A.M.: Tak, ale to też wynika stąd, że na tych warzywach przestaje się chcieć słodkiego, przestaje się chcieć smażenin i takich rzeczy. Jak mi przychodzi na to ochota, zaczynam się zastanawiać, dlaczego tak się dzieje, bo uważam, że to nie jest naturalne. Naturalny jest pociąg do szpinaku.

J.M.: No dobrze, a jeśli czujesz ochotę, by zjeść coś słodkiego i zaczynasz zastanawiać się nad tym, co mówi twój organizm, to zwykle do jakich wniosków dochodzisz?

A.M.: Zastanawiam się, czy to są pasożyty, czy może czegoś mi brakuje, czy to chodzi o zastrzyk energii, ale jak się okazuje nic takiego nie robiłam, co wymagałoby jej uzupełnienia, bo rozumiem, że można tak się czuć po jakimś treningu i wtedy trzeba coś wysokokalorycznego i dostarczyć zastrzyku glukozy. Więc tutaj zastanawiam się, przychodzą mi do głowy pasożyty.

J.M.: Trzeba je zagłodzić wtedy, nie dostaną czekolady.

A.M.: Albo jem po prostu, skoro chce mi się, to jem. Ale mam taki fajny szybki sposób to mogę sprzedać. Na słodycz w 5 sekund. Warto mieć. Jeden jest bardziej przetworzony, a drugi mniej przetworzony. Jeden to jest sezam nietłuskany, można go podprażyć, zmielić w młynku, dodać łyżeczkę miodu. 2 łyżki sezamu z łyżeczką miodu i mamy taką szybką chałwę, bez wszystkich dodatków. Zdobycie chałwy bez dodatków jest trudna. Ktoś powie, że nie ma czegoś takiego jak chałwa na miodzie, ale wierzę, że jest, bo to stara dość potrawa. Jest to super chałwa, jak doda się do tego kakao to jest chałwa czekoladowa ekstra. Natomiast jeszcze szybciej można ją zrobić mając tahini czyli masło sezamowe. To już w ogóle: łyżka tahini, do tego łyżeczka miodu i to jest pyszne.

J.M.: Też mi się wydaje, że kiedyś robiłam taką czekoladową chałwę tylko z ziaren.

A.M.: Dobra jest ta i ta. Jeśli mamy suchy sezam, możemy też uformować i zostawić w lodówce wtedy wychodzi chałwa. A jak tak super szybko to ta tahina i wtedy jest płynna, ale to jest przepyszne.

J.M.: To ma przewagę nad słodyczami ze sklepu, że jest bardzo zapychające i jeżeli zjesz...

A.M.: To jest tłuste jak cholera. Dzięki temu tłuszczowi po prostu to syci. Słodycze u nas w domu są traktowane jako osobny posiłek. Jemy słodycze jako osobny posiłek. Na przykład

w soboty jemy dość późno śniadanie, a później nie jemy obiadu tylko coś słodkiego i jemy obiadową kolację. Dwa posiłki mam przygotowane i jeden słodki - 3 posiłki i ewentualnie jakaś czwarta przegryzka i to wszystko.

J.M.: Ekstra! Zaraz się dokładnie zapytam o to, jak ty się odżywasz, ale zaciekało mnie coś. Jesteś mamą, twoja córka jest teraz w pierwszej klasie, tak? Ale pewnie też chodziła wcześniej do jakiegoś przedszkola...

A.M.: Tak, bardzo krótko.

J.M.: Ale miała epizod, no dobra. Wychodzi do ludzi i okazuje się, że...

A.M.: Nie przestałam jeść dlatego, że to jest niesmaczne, frytki i hamburgery, (choć ja tego za bardzo nie lubię, taka jest prawda), ale nawet burger wegański, który bywa może nie najlepszą opcją wcale jej nie smakowały, bo jednak ograniczenie cukru tylko do naturalnego i zorganizowanie sobie wielu, wielu wartości i smaków pozbawia nas łaknienia na słodkie, nie ciągnie nas tak bardzo. Słodycz dostajemy z każdego pożywienia, które jemy. Próg słodkości robi się niski. Ja to obserwuję też u wielu ludzi, z którymi się spotykam. Przestaje ćpać cukier, to przestaje mieć ochotę na ten cukier tak bardzo i przestaje to odczuwać. Te wszystkie współczesne słodczy dla mnie są za słodkie i dla mojego dziecka też. Wydaje mi się, że ona odkąd w ogóle jadła coś oprócz cycka, to jadła w postaci naturalnej. Nie jadła słodyczy jako takich jako małe dziecko. Ona ma teraz absolutną wolność, może jeść wszystko, natomiast ja jej przygotowuję do szkoły. Na szczęście inaczej trochę to wygląda, przygotowują sobie w szkole posiłki, ja tam też robię warsztaciki raz w miesiącu i ma ten kontakt. Po prostu w domu ma pewną alternatywę, tak zwaną zdrową alternatywę. Ja ją informuję i próbuję jej wytłumaczyć. Czasem tego nie chce słuchać, czasem pyta, dlaczego. Ostatnio powiedziała, że ona nie jest taka eko jak my, ale jednak w domu ma pewien określony wybór. Na zewnątrz ma jaki ma i może jeść to, co chce tak naprawdę.

J.M.: Mhm...czyli gdyby powiedziała: "Mamusiu, kup mi frytki w McDonald's", to byś kupiła?

A.M.: Nie, nie, nie, ja jestem domem, ja proponuję pewne rzeczy, natomiast jeżeli gdzieś będzie, gdzie będą frytki i ona sama zdecyduje, że je zje, to je zje.

J.M.: Ok, i nie będziesz na nią krzyczała?

A.M.: No nie, nie, natomiast mogę z nią rozmawiać, dlaczego frytek nie ma w domu albo dlaczego one nie są naszym wyborem. Albo mogę jak bardzo chce, dać lody. W tym roku zaczęłam, kiedyś tego nigdy nie robiłam. Kiedyś myślałam na początku, że bez tego w ogóle nie będę mogła żyć oprócz kanapeczek. Po prostu przestałam chcieć jeść lody, naprawdę. To było coś niesamowitego poczuć coś takiego, taką moc, ja nie muszę, ja tego w ogóle nie potrzebuję i się tym nie interesuję. Tak to u mnie zadziało, no ale ona chciała te lody, spróbowała. No dobra, no to zaczęłam robić. Myślałam, że kupię taką maszynkę, ale stwierdziłam, że nie. Zaczęłam mrozić te różne rzeczy, na przykład

truskawki z mlekiem kokosowym. To są rzeczy, które się robią naprawdę w 5 minut. Jestem zwolenniczką bardzo prostych rozwiązań tak jak chałwa, więc do słodyczy też. Niespecjalnie lubię piec i ciasta robię dosyć rzadko. Bywa, że czasami kupuję. Na przykład kiedyś moje dziecko poprosiło mnie: "Ja bym chciała dostać takie słodycze gotowe". Chciało, ok. Możesz sobie wybrać. Wzięłam ją do sklepu ekologicznego, gdzie jest trochę lepsza alternatywa, ale nie wszystko. Jest sporo bio produktów, które mają skład "ekstra". Natomiast wybrałam jej pulę rzeczy, które uznałam, że są ok. Możesz sobie z tego wybrać. I ona wybrała sobie pakiet słodyczy. Natomiast słodycze to jest trudna rzecz i widzę jakie to jest smutne. Widzę, jak często słodycze są traktowane jako nagroda, zwłaszcza te śmieciowe. Dziecko powinno za karę dostawać Sneackersa, taka jest prawda. Jest mnóstwo alternatyw prostych, jesteśmy zalani. Obserwując dziecko uczę się tego nowego, jestem na nowym etapie i jak sobie z tym radzić. Mnóstwo ludzi, którzy trafiają do mnie na warsztaty mają dzieci i widzą jakiś kłopot w tym. Ja się staram uczyć tego sama w sobie żeby nie traktować tego jako kłopot, tylko rozmawiać, być otwartym. Czasami to wychodzi lepiej, czasem gorzej, ale żeby córka wiedziała, że ma wolność. Bo kiedyś będzie musiała sama o sobie decydować i też nie może czuć, że coś jest zabronione. Nigdy nie prosiłam jej o to, żeby pytała, co może jeść, ale jest dzieckiem, które jak widzi coś nowego czy w jej opinii strasznego, to przychodzi się zapytać, czy ona w ogóle może to wziąć. O to się pyta na przykład.

J.M.: To super, że dajesz jej taki wybór, ale powiedz mi ...Twoja mama dostosowała się do Twoich zasad, a co z innymi członkami rodziny? Dla wielu osób dawanie dzieciom słodyczy to jest nagroda. Czy gdzieś z boku nie próbowali wciskać serków...słodyczy?

A.M.: Moja teściowa mieszka 1000 km od nas i rzadko się widzimy. Moi rodzice czasami coś tam jej takiego kupią. Ja ich po prostu proszę, żeby raczej nie, ale bywa. W sklepie czasem cukierka, lizaka. Kiedyś jak była młodsza w ogóle nie wiedziała, co to jest. Pamiętam jak byłyśmy w sklepie rybnym. W sklepie rybnym pani miała taki zwyczaj, że dawała dzieciom lizaki. Kiedyś byłam z moją córcią, nie pamiętam, ile miała lat, może 4, i pani dała jej lizaczka, a ona pyta: "Co to jest lizak?". Powiedziałam wtedy: "Aaa, lizak to jest taki kwiatek". Wzięłyśmy go do domu, córka wsadziła go do wazonika. Przyszedł tata do domu po pracy i powiedziała: "Tato, to jest lizak, nowy kwiatek". A on go wziął z tego wazonika i wywalił. "Dlaczego wyrzucisz kwiatek?" - zapytałam. "Bo był zwiędnięty". Taka abstrakcyjna sytuacja. Kiedyś oczywiście dowiedziała się, co to jest ten lizak, spróbowała tego lizaka i kiedyś pozwoliłam na to. W sklepie ona na przykład patrzy na mnie i pyta wzrokiem, czy może wziąć. Rzadko są takie sytuacje, ale bywa, że po prostu pozwalałam. Czasami te lizaki lądują gdzieś i nie są w ogóle zjadane. Ale sama bym jej nie kupiła, natomiast tam, gdzie jest jakaś decyzja do podjęcia, to staram się, żeby to była jej decyzja. Natomiast wiem, że jej nie smakują. Warto zmienić to wcześniej. Czasem dziecko je w określony sposób, bo rodzice jedzą i nagle wszystko zmieniamy, to jest, uważam,

bardzo trudne. Myślę, że dzięki temu, że od początku było tak w domu i nie zna innej alternatywy domowej - wie, że gdzie indziej je się inaczej, a u nas tak - to choćby to zaprocentowało, że wiele takich rzeczy jej nie smakuje. Wiele śmieciowych rzeczy jej nie smakuje, bo ma inaczej wyczulone kubki smakowe. Cukier i inne dodatki chemiczne mają wpływ na to, jak się zachowują nasze kubki smakowe, a dzieci w ogóle mają więcej kubków smakowych. Jeśli są ładowane i stymulowane...dosalana potrawa u małego dziecka nie ma sensu, to samo dosłodzona. Nie solę w ogóle, jesteśmy w stanie odnaleźć te smaki w naturze.

J.M.: Ok, Agnieszko, powiedz mi w takim razie, jak się odżywia Agnieszka Majewska?

A.M.: Jak? Głównie staram się odżywiać z przewagą warzyw.

J.M.: Ale co konkretnie?

A.M.: Konkretnie? Ale chcesz, żebym podała ci przykładowy dzień?

J.M.: Tak.

A.M.: Przykładowy dzień...ojej...dzisiaj. A! Co robię? Staram się robić sobie różne posty i na przykład nie jeść. W wakacje kiedy nie ma jednak tej rutyny. Na przykład dziecko rano wstaje i je już nie wiem, czy z nawyku, czy z naturalnej chęci, ale chyba bardziej z nawyku, bo to jest porządek, który ona zna. Ale w wakacje ona wstaje i nie je. I ja nie proponuję, jestem z tych. Nie wiem, czy dobrze, czy źle, są dwie szkoły. Czasami proponuję, ale raczej staram się słuchać dziecka. Jak ona była mała, to robiłam to w stu procentach tak jak w karmieniu piersią na żądanie. Tylko później jak już przestałam karmić, czy jak miała rozszerzoną dietę, to też jadła wtedy, kiedy była głodna. I na przykład obserwuję u niej, że ona w naturalny sposób pości. Czyli bardzo często nie je dosyć długo, czyli jest między ostatnim posiłkiem danego dnia, a pierwszym posiłkiem kolejnego dnia taka dość długa przerwa 12, 14, czy 16-godzinna. Ja to też staram się robić i bardzo to lubię, wcale nie jestem głodna. Jak chciałam schudnąć i stosowałam dietę, to maksymalnie dwa dni mi się udawało. W ogóle nie jestem nastawiona agresywnie w stosunku do swojego ciała w związku z tym lubię sobie dogadzać i nie lubię się katować, dlatego wszystkie te posty mają rację bytu wtedy, gdy czuję naturalnie kiedy jestem głodna. Jak jestem głodna, to wtedy od razu jem i tyle. Ale czuję czasami, że to jest fajne, że tego potrzebuję, piję wtedy ziółka i wodę. Nie piję kawy i nie zaczynam od niej dnia. Dużą rewolucją było to, że przestałam pić czarną herbatę czy nawet zieloną. Ograniczyłam to do kilku herbat miesięcznie. Ograniczałam je i zamieniłam na picie ziół i naturalnych napojów, których jest całe mnóstwo. Napary ziołowe czy herbatki na zimno. Jest tak ogromny wybór, jest tak dużo ziół polskich, jest tak dużo rzeczy ziołowych, które możemy spotkać w sklepach zielarskich czy w sklepach ze zdrową żywnością. Rośnie w ogródkach, rośnie na łące. Można troszkę to poznać. Jest sporo edukacyjnych materiałów. Ja w ten temat kiedyś też bardzo głęboko weszłam, zaczęłam jeździć na warsztaty

zielarskie i zgłębiać literaturę na ten temat, żeby wiedzieć też co mogę, co jest bezpieczne, co mogę dać dziecku, co mogę dać sobie. I super mieć te ziółka i pić je, są pyszne, ja je uwielbiam. Więc zaczynam dzień od tego, że piję jakiś napar albo na przykład samą ciepłą wodę.

J.M.: Właśnie, miałaś opowiadać o tym, jak się odżywasz...

A.M.: Miałam powiedzieć, co jem. No więc dzisiaj na przykład piłam rano wodę, potem...nie pamiętam co jadłam.

J.M.: To może opowiedz o wczorajszym.

A.M.: Nie przygotowałam się z tego. Czasem sobie zapisuję w celach edukacyjnych jak komuś mam opowiadać, bo nie pamiętam. Dzisiaj przed wyjściem miałam straszną ochotę na koktajl, tak zwane smoothie. Więc wrzuciłam sobie trochę gruszki, trochę mango, trochę banana, więc absolutnie słodczy. Owoce to są słodczy, tam jest cukier. Do tego mleko migdałowe i dużo szpinaku. I to było absolutnie pyszne. Zjadłam jeszcze kromkę chleba tego gryczanego, który sobie piekę, bo go piekłam wczoraj, z odrobiną masła. I to wszystko, co do tej pory zjadłam. Dzisiaj jest taki trochę dziwny dzień, bo jadę w podróż. A wczoraj na kolację jadłam kaszę gryczaną, jajko, kimchi i natkę pietruszki. Kasza była ugotowana, bo często gotuję ziarna rano, więc cały dzień są dobre, na drugi dzień z lodówki też. Walnęłam sobie do tego jajko, posypałam tym, co miałam na podorędziu: pieprz, majeranek i kimchi czyli kiszonkę koreańską. To jest moja miłość, mnóstwo warzyw ukiszonych, więc tak naprawdę warzywa w najlepszym wydaniu. Nie ma lepszego wydania niż kiszone warzywa. Więc to kimchi było tak na koniec. Coś a'la szakszuka i do tego natka pietruszki, więc to jest rzecz, którą zrobiłam bardzo szybko. To była moja kolacja. Wcześniej na obiad...rzadko jem obiady jako takie, mam trochę inaczej przestawiony ten rytm. Teraz nie, ale jak przyjdzie zima, to będę robiła zupy. Jem sałatki z tego co jest, czasami dodaje do tego jakieś zboża, marchewkę surową startą, warzywa, ogórek, pomidor, awokado i jakiś dressing. Albo często jem warzywa gotowane na parze. Robię je w parowarze. Warzywa na parze, kilka do wyboru. Z białek czasem fasolę, ograniczam do dwóch razy w tygodniu, żeby nie jeść ich dwa dni pod rząd, żeby być na tej ścieżce metabolicznej. Lepiej się chyba czuję jak mam tylko raz w tygodniu te strączki. Jest grupa warzyw, grupa strączkowych warzyw, są zboża, głównie są to kasze: gryczana, jaglana, amarantus, bywa czasem ryż.

J.M.: Brązowy czy biały?

A.M.: Kurcze, tutaj nie wiem. Najczęściej biały basmati, ale niby jest arsen w brązowym, więc raczej nie. Skłaniałabym się raczej ku łuskanemu, ja wiem, że on ma wysoki indeks glikemiczny więc ryż jest kontrowersyjny w pewnym sensie, więc uważam, że nie. Z drugiej strony znaczna część świata go je, ale to jest z kolei mnóstwo czynników, które na to wpływają ...można tak rozkminiać i rozkminiać, ale jak mam takie dwie informacje o

ryżu: wiem, że ma wysokie IG, jest arsen w łupinkach, to staram się go nie jadać za często. Jest on pyszny, do pewnych dań azjatyckich tylko basmati, bo ma ten fajny smak. Więc nie ma go dużo, ale rotacja jest też ważna. Tego się nauczyłam, żeby nie jeść cały tydzień kaszy jaglanej albo cały miesiąc. Można na przykład jeść tydzień, a dwa tygodnie nie. Żeby nie jeść też codziennie zbóż, żeby robić sobie w ogóle przerwy od zbóż, od białek konkretnych, nie jeść tych białek. Ludzie jednak jedzą pszenicę całe życie codziennie, naprawdę, jedzą mięso codziennie w bardzo różnych formach, a to wędlinka, a to kielbaska, trzeciego dnia indyk, czwartego królik i tak dalej. Kiedyś tylko w niedziele jadło się mięso. Nie odpoczywają nasze procesory. To są ciężkostrawne rzeczy tak naprawdę, musimy odpoczywać. Te posty nie oznaczają, że w ogóle nie jemy i jesteśmy tylko na wodzie tylko na przykład jemy przede wszystkim warzywa, warzywa, warzywa. A warzywa można jeść w tak wielu formach i ja te formy uprawiam. Lubię warzywa na parze, zimną w zupach z wieloma ziołami i wszystko zazwyczaj mocno przyprawione. Gwardia przypraw stoi. Zboża też w postaci kasz, chleb raz czy dwa w tygodniu raczej taki pieczony, żytni czasem zjadam, nie mówię, że nie. Do tego mnóstwo, mnóstwo miłości. No i jajka lubię, dobra. Miałam z jajkami dużą przerwę i nie jadłam ich, ale lubię z białek, czasem strączki. Mięso bywa, ale bardzo rzadko.

J.M.: Ok, a ryby i owoce morza?

A.M.: Czasem jak mnie weźmie na rybę, to muszę dorsza zjeść.

J.M.: Którego dorsza?

A.M.: Suszonego dorsza. Portugalska ryba bakalar, to jest taka ryba zasuszona, zakonserwowana solą i fajna jest. Czasem jakiegoś sandacza trzeba sobie wciąć. Czuję, że muszę zjeść rybę i po prostu jem.

J.M.: To, że wyrzuciłaś jednak strączki. Jesz je raz w tygodniu. W opinii wielu osób, które odżywiają się wegańsko, strączki trzeba jeść codziennie, a nawet kilka razy dziennie.

A.M.: Uważam, że kuchnia wegańska jest bardzo niezdrowa, jest tam mnóstwo tofu, strączków. Nie wiem, komu one służą, może jest jakaś grupa ludzi. Ale mają one tak dużo odżywczych składników, które blokują wchłanianie innych składników. Jeszcze są niewymoczone. Ja moczę czasami strączki po pięć dni. Soczewicę nie, ale jakieś grubsze strączki typu fasola. Wylewam wodę i dodaję ziół, które wspomagają trawienie na przykład kminek. Potem dodaję dużo przypraw, aby łatwiej je było trawić. Lubię ciecierzycę, ale na przykład wiem, że się źle czuję po ciecierzycy, więc nie jem tego. Staram się jeść to, co mi sprzyja, a to, po czym źle się czuję - tego nie jem.

J.M.: Powiedz mi jeszcze...Ja wyznaję taką zasadę, że zdrowy styl życia składa się z trzech elementów. Po pierwsze to jest dieta, po drugie ruch, a po trzecie dbanie o swoje wnętrze, o swój umysł. Twoją dietę już mniej więcej znamy, a z drugiej strony chciałabym zapytać, jak u ciebie wygląda ruch, jak dbasz o swoją głowę.

A.M.: O głowę dbam. Zaczęłam od diety, a potem odkryłam, że jest więcej filarów zdrowia. Nie wiem, kiedy przyszła ta głowa, ruch, chyba jednocześnie. Jestem bardzo niekonsekwentną osobą i dlatego wszystkie diety nie działały. Posiadanie w domu tylko zdrowej alternatywy pomaga, na zasadzie improwizacji składania tych rzeczy w potrawy jeśli nie ma czegoś w domu. To mi bardzo ułatwia. Kupuję tylko te rzeczy, które wiem, że mi sprzyjają i to mi bardzo pomaga. Jeżeli kupuję coś szemranego, co pewnie w opinii wielu ludzi nie jest szemrane, to stanowi to mniejszość. Wtedy kiedy praktykuję taką kuchnię to działa i nie mam z tym problemu. Weszło mi to razem z ciałem i wytworzyły się nawyki. Staram się do tego podchodzić uważnie, a nie nawykowo, ale to jest dosyć trudne i praktyka uważności czyli mindfulness, praktyki medytacyjne czy skupienia się. To są bardzo fajne ćwiczenia dla osób, które nie za bardzo nawet wiedzą, o co chodzi w medytacji i z czym to się je. To mi bardzo pomaga i tu mam efekty. To jest trochę tak jak kiedyś z tym jedzeniem na początku, że: "Wow, lepiej się czuję, to robię lepiej". Tak samo jest z medytacją czy innymi praktykami uważności.

J.M.: Czyli dopiero niedawno odkryłaś medytację?

A.M.: Tak, tak, niedawno. Pierwszy raz jakieś 2 - 2,5 roku temu.

J.M.: No to niedawno, rzeczywiście. (śmiech)

A.M.: Ale nie praktykowałam jej, naprawdę, robiłam to nieregularnie. Dużo mi dało jak poszłam na konkretne warsztaty i musiałam raz w tygodniu przyjść, odrobić pracę domową. Wiedziałam, że trzeba coś konkretnego codziennie zrobić. To mi bardzo sprzyjało. Jeśli chodzi o ruch. Chodziłam na różne fitnessy, ale mi rehabilitantka zabroniła, bo mam problemy z kręgosłupem. Teraz mam po prostu zestaw ćwiczeń, które muszę zrobić, raczej delikatny pilates. To wynika z mojego konkretnego problemu. Ja niestety jestem osobą niezdrową. Wiele osób będzie się świetnie czuło na śmieciach albo nie będzie czuło się źle tak jak ja po wielu produktach, ale mój organizm tak reaguje po prostu i tego się cały czas uczę, że ja jestem nadwrażliwa na wiele rzeczy. Nie każdy tak ma. Nie jestem zdrową osobą, jestem zdrowsza dzięki temu świadomemu życiu, ale zdrowa osoba z lepszym bagażem urodzeniowym będzie miała po prostu łatwiej. Dieta może jej pomóc długofalowo. Jestem świadoma, że muszę podchodzić do tego indywidualnie. Ruch... Jeżdżę rowerem, nie mam prawa jazdy. To też jest jakiś ruch. To jest mój podstawowy środek transportu. Albo chodzę, ale nie uprawiam żadnego sportu jako takiego. Z fitnesssem skończyłam niestety, ćwiczę codziennie jakieś swoje ćwiczenia, ale one nie spalają.

J.M.: Ale to nie chodzi o to, żeby się spalało, tylko żeby się ruszać.

A.M.: Ruch jak najbardziej, cały czas coś robię. Siedzę dużo też, ale staram się wstawać często.

J.M.: W dzisiejszych czasach ciężko jest nie siedzieć.

A.M.: Komputer. Właśnie, wszystko przez te internety.

J.M.: Ok, Agnieszko, bo powoli zbliżamy się do końca. Chciałabym zadać ci ostatnie dwa pytania. Pierwsza rzecz jest taka, co tobie pomogło i nadal pomaga odżywiać się w taki sposób jak się odżywasz?

A.M.: Na pewno to, że mój chłop przeszedł też w pewnym momencie na takie rzeczy. Obserwował, obserwował i nagle zatrybiło. Widział, że się lepiej czuję, że coś tam. Jak przeszedł, to było parę ładnych lat temu i to wcale nie ja nakłaniałam go do tego. Jedno zdanie w pewnej książce nie związanej w ogóle z odżywianiem sprawiło, że przeszedł na tą moją stronę mocy i schudł 15kg w 7 miesięcy bez niczego. To nie była w ogóle dieta, to jest zmiana oparta głównie na tym, że nie było prawie w ogóle pieczywa i nie było cukru i nie było wysoko przetworzonych produktów. Te trzy rzeczy większości osób wystarcza. Zwłaszcza facetom, bo u facetów często nadwaga nie jest związana z hormonami. Wiem, że są takie osoby, które genialnie się odżywiają, ale nie mogą schudnąć. Wtedy trzeba pogrzebać, trzeba spojrzeć też i dać sobie spokój czasami.

J.M.: Czyli pomogło ci to, że wciągnęłaś swojego faceta?

A.M.: Tak, jak byliśmy w tym już razem i dziecko, to pomaga. Co jeszcze pomaga? To, że miałam grupę ludzi, z którymi mogłam na początku kupować w tych miejscach, że nie byłam taka inna. To pomagało tak praktycznie po prostu. Dzielenie się przepisami, jedzeniem, to, że robiłam słoiki bez cukru, mogliśmy się wymieniać. Więc też grupa ludzi. Nie wiem, co jeszcze... To, że człowiek lepiej się czuje i to, że w Krakowie był ten targ pietruszkowy. Nigdzie indziej w naszym kraju nie ma takiego targu.

J.M.: W Warszawie też nie ma?

A.M.: Są biobazary, ale to jest zupełnie co innego. Jak się wejdzie na biobazar, a się wejdzie na targ pietruszkowy, to jest dobre odzwierciedlenie tego, czym jest Warszawa, a czym Kraków w sensie miasta i jaka jest natura tych miast. Jak się pójdzie na targ pietruszkowy, to spotka się mnóstwo znajomych, z każdym się pogada, każdy będzie miał czas żeby pogadać. Rolnicy, którzy sprzedają, sami uprawiają. To jest takie bardzo lokalne, takie bardzo małe, jest klimacik. W Warszawie jest po prostu mnóstwo sprzedawców, którzy nie zawsze wiedzą, co sprzedają. Jest mnóstwo ludzi, nikt się nie zna, wszyscy się mijają - taka specyfika. Myślę, że Warszawa coś takiego ma w sobie.

J.M.: Ok, to teraz już ostatnie pytanie: jaka radę dałabyś dziewczynom, które chciałyby się zdrowo odżywiać, ale czują, że to totalnie nie jest dla nich żadną przyjemnością, że się do tego zmuszają?

A.M.: Taką, żeby tego nie robiły, niestety.

J.M.: Taka radę byś im dała?

A.M.: Tak, oczywiście fajnie jak wszystko przychodzi nam z łatwością. Nie mam tu nic chyba mądrego do powiedzenia. Powiedziałabym: rozsmakowywać się, nawet nie

eliminować sobie rzeczy, chyba, że jest taki prikaz medyczny. Ale raczej, żeby się rozsmakowywać i próbować nowych rzeczy warzywnych. Zacząć używać dużo przypraw i szukać w tym kierunku. Czy od innych ludzi, z literatury czy na warsztatach. Fajnie jednak jak się pójdzie jednak na jakieś warsztaty kulinarne i coś się zrobi. Wtedy jest łatwiej, lepiej się zapamiętuje, książka tego nie daje. Mam dużo książek kucharskich, ale to nie jest do końca to.

J.M.: Można pójść na przykład do Agnieszki Majewskiej na warsztaty. Kiedy będą jakieś warsztaty?

A.M.: W Grodzisku Mazowieckim będą 29 września i to w ogóle bezpłatne. Robię taki cykl i muszę to ogłosić jak już będę miała wszystkie daty tak na tip top, ale raz w miesiącu. W klubie seniorów szerzę tą wiedzę i wspaniali są, bo dla nich to wszystko jest nowe. Nowe i trochę takie, że sobie przypominają jak kiedyś było jak nie było supermarketów. Zapraszam 29 września o 10.30, dworzec PKP, bo to jest część Domu Kultury w Grodzisku Mazowieckim. Poczekalnia PKP - Przestrzeń Kulturze Przyjazna na Facebooku, tak trzeba sobie wrzucić <https://www.facebook.com/PoczekalniaPKP>, a oprócz tego pracuję nad kursem on-line kiszonkowym. Kiszonki są takim moim konikiem, są też trendy, więc ludzie chętnie przychodzą, uczą się kisić. Kiszonki są bardzo proste, moje ulubione kimchi. Niedługo o tym w newsletterze. Zapraszam na newsletter.

J.M.: Powiedz, gdzie możemy ciebie znaleźć w internetach.

A.M.: Najchętniej na Facebooku Agnieszka Majewska gotuje nie truje <https://www.facebook.com/GotujeNieTruje/>. Moja strona internetowa www.gotujenietruje.pl istnieje, ale nie w takim kształcie, jak bym chciała. Zatem też pracuję i pracuję nad tym, że coraz mniej pracuję, żeby zrobić sobie przestrzeń i przestać pracować w ogóle i wtedy zbudować sobie wszystkie swoje rzeczy, strategie i pomysły i wyklarować sobie. To jest też to dbanie o głowę, że jak za dużo pracuję, to potem na przykład zdrowie siada i nic nam nie pomoże.

J.M.: I tym, chciałabym powiedzieć, optymistycznym, ale to chyba nie jest optymistyczny akcent...

A.M.: No właśnie, uważam, że nie załatwimy sobie samą zdrową dieta wszystkiego.

J.M.: Ale przynajmniej będziemy się czuć choć trochę lepiej.

A.M.: Tak, na pewno. To jest fundamentalne, tak jak powiedziałaś, trzy grube filary: dieta, ruch, głowa. Nie trzeba od razu rewolucji robić, każdy jest inny, każdy szuka swojej drogi. Ale smaczne przede wszystkim to ma być. Optymistyczny akcent na koniec: kubki smakowe się zmieniają. Jest zasada, która została naukowo udowodniona, teraz nie podam przypisu, że im więcej czegoś jemy, tym bardziej to lubimy. Czyli, będziemy jeść więcej frytek - będziemy bardziej je lubić, ale jeżeli będziemy jeść więcej zielonych shake'ów (choć to

nie dla każdego), ale w ogóle zieleniny czy warzyw, będziemy bardziej je lubić. I to się sprawdza, i to jest, uważam, kluczowe. O, właśnie, jedźmy więcej jarmużu!

J.M.: I to jest ten optymistyczny akcent, którym zakończymy.

A.M.: No właśnie, jadę do Krakowa.

J.M.: No właśnie, jak bardzo zakręcona jest Agnieszka. Jeszcze raz bardzo dziękuję.

Nie wiem, jak Ty, ale moja pierwsza myśl po rozmowie z Agnieszka była taka, że chcę się odżywiać jeszcze lepiej, jeść jeszcze więcej warzyw, jeszcze więcej się przykładać do swojego zdrowego odżywiania i mam nadzieję, że Twoja myśl jest bardzo podobna.

Jeszcze gwoli podsumowania, chciałabym podkreślić - nie wiem, czy to wyłapałaś - że Agnieszka nie mówi o zdrowym stylu życia. To raczej ja częściej używam tego określenia. Agnieszka nazywa to świadomym wyborem czy świadomym stylem życia i to, muszę powiedzieć, bardzo mi się spodobało. Druga rzecz, która mnie też w Agnieszce bardzo urzekła, to to, że potrafi patrzeć bardzo szeroko na posiłki, tak niestandardowo. Ja też często kiedy pracuję ze swoimi klientkami, to tłumaczę im, że na śniadanie możemy zjeść coś więcej niż kanapki, jajka i ewentualnie naleśniki i owsiankę. To bardzo otwiera nas na możliwość przygotowania różnych posiłków, na bardziej różnorodną kuchnię. Polecam, byś spróbowała troszkę szerzej spojrzeć na to, jakie przygotowujesz posiłki. Myślę, że to co udało się Agnieszce i dlaczego odniosła sukces wprowadzając zmiany do swojego odżywiania to również taka rzecz: zamiast szukania zamienników, Agnieszka szukała informacji, na przykład o tym, że jakiś element diety, który chce wykluczyć, na przykład cukier, jest szkodliwy. Docierając do tych informacji zdobywała kolejną motywację do tego, że robię dobrze i że jestem w dobrym miejscu. Agnieszka to też podkreśliła. Tutaj chodzi o zmianę myślenia. Nie o to, że jeśli nie mogę jeść czekolady firmy X, to jaką inną czekoladę mogę jeść tylko: co innego mogę jeść żeby mieć z tego przyjemność, ale jednocześnie odżywiać się zdrowo.

Agnieszka mówi, że już po 2 tygodniach zmiany swojej diety, czyli odstawienia cukru, glutenu i nabiału poczuła się dużo lepiej. To były tylko 2 tygodnie i to dobre samopoczucie tak ją nakręciło, że ona jeszcze, jeszcze chciała się zdrowo odżywiać. Ja uważam, że to jest bardzo dobry pierwszy krok. Jeśli masz takie poczucie, że nie wiesz, od czego zacząć zmianę swojego stylu odżywiania to po prostu jedź więcej warzyw. Agnieszka zapytana o radę, której mogłaby udzielić tym wszystkim kobietom, którym zdrowe odżywianie nie kojarzy się z przyjemnością, powiedziała: "Odpuść sobie. Nie zmuszaj się do tej zmiany. Albo zacznij się rozsmakowywać". Zacznij szukać egzotycznych przypraw, może zacznij szukać też warzyw, których do tej pory nie jadłaś, idź na warsztaty. Nie tylko kupuj książki kulinarne, ale zdobądź wiedzę praktyczną.

Bardzo ważne dla mnie jest też to, że Agnieszka podkreśliła, że dieta nie zmienia wszystkiego, nie załatwi wszystkich problemów. Rzeczywiście, wiele osób ma takie podejście, że jak zmienię swoje odżywianie, znikną wszystkie choroby, które mam, bo przecież odżywiam się zdrowo. Tymczasem nie zawsze tak jest, bywają momenty, kiedy zdrowe odżywianie nam nie pomaga. Ale zawsze, zawsze jeśli zmienisz dietę i zaczniesz się lepiej odżywiać, poczujesz się lepiej choć odrobinę, a na pewno więcej niż odrobinę. Agnieszka słucha mocno swojego ciała i to też jest coś, za co muszę ją bardzo, bardzo mocno pochwalić, bo tego, jak potrafi wsłuchiwać się w swoje potrzeby niejedna osoba mogłaby jej pozazdrościć. Ciebie również zachęcam byś obserwowała Twoje ciało kiedy masz różne zachcianki czy jesz różne produkty. Nie szukaj odpowiedzi w internetach, czy to jest dla Ciebie dobre czy nie, bo tak naprawdę nikt tego nie wie.

Chciałabym wyjaśnić jedną rzecz. W rozmowie z Agnieszką padł temat ryżu i zawartości arsenu w łupinkach ryżu, natomiast biały ryż ma dość wysoki indeks glikemiczny. Jak wyjść z tego impasu? Agnieszka wybiera raczej ryż biały, ja też jem raczej ryż biały. Jeżeli w jakiejś potrawie jest ryż brązowy, to czemu nie, natomiast sama nie kupuję ryżu brązowego właśnie z powodu arsenu, którego nie jesteśmy w stanie się pozbyć. To, co możemy zrobić, to obniżyć indeks glikemiczny ryżu białego. Jeżeli zjemy sam ryż gotowany na przykład z jabłkiem i cynamonem, to wiadomo - będzie miał wysoki indeks glikemiczny. Ale jeżeli dorzucimy do niego warzywa, które nie będą jakoś bardzo rozgotowane, czyli jędrne *al dente* i dodamy do tego dobre tłuszcze, to obniżymy indeks glikemiczny. Także, jestem za białym ryżem, chociaż może jest to wbrew opiniom większości dietetyków, to ja jestem za białym ryżem.

Agnieszka mówi o jeszcze jednej bardzo ważnej rzeczy, którą ja też często podkreślam, zwłaszcza kiedy mówię o detoksie cukrowym. Jest to rzecz ważna przy wprowadzaniu jakiegokolwiek zmiany: mieć wsparcie. Dla mnie to też jest kluczowy czynnik. Agnieszka mówi wprost, że to, że przekonała swojego męża, miało znaczenie. W zasadzie nie przekonała, bo on sam na podstawie obserwacji tego, co ona robi stwierdził, że też chce się zdrowo odżywiać. Ale to, że miała grupę osób, które te 5 czy 6 lat temu zwariowały na punkcie świadomego odżywiania i chciały szukać rozwiązań innych niż oferowały współczesne sklepy, pomogło - Agnieszka przyznaje - te zmiany przeprowadzić. Bezboleśnie. Tobie również to polecam. Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany do swojego sposobu odżywiania, to szukaj wsparcia. To nie musi być koniecznie wsparcie w Twoich domownikach, w Twoim mężu i najbliższych. Nie każdy z nas ma takich wyrozumiałych bliskich, którzy powiedzą: "Ok, zrobię coś bezglutenowego. Nie jesz mięsa? Nie ma problemu, będą dania wegetariańskie". Raczej najczęściej jest tak, że boimy się powiedzieć rodzinie o naszej zmianie, bo jak oni zareagują. Choć Agnieszka była od początku zdecydowana, że jeżeli ktoś poda jej coś, co nie wpisuje się w jej model odżywiania, to tego nie zje.

Zobaczcie, że wiele z nas ma takie, może nie wyrzuty sumienia, ale takie wymówki, że nie mogę, idę w gości, zrobię komuś przykrość, ktoś się napracował, zrobił taki piękny tort, a ja powiem, że nie jem i co? Zobaczcie, że tak się właśnie zachowujemy. Jeżeli nie palisz papierosów, a ktoś Cię tymi papierosami częstuje, czy będziesz sięgała po papierosa, bo druga strona częstuje? Raczej nie. Jeżeli wiesz, że coś Ci szkodzi i to jest w żywności - na przykład cukier - i nie chcesz tego jeść, to masz prawo odmówić. No właśnie. To chyba to, co z rozmowy z Agnieszką najbardziej się we mnie odbija echem.

Zapraszam Cię serdecznie na warsztaty Agnieszki, bo widzisz, że jest w niej niesamowita energia, dużo ciepła i optymizmu. Oczywiście podlinkuję miejsca, gdzie Agnieszkę możesz znaleźć. Zapisz się koniecznie na jej newsletter, bo wszyscy subskrybenci dostają książkę kucharską, która powstała w ramach projektu Rodzina łączy pokolenia. W tej książce kucharskiej znajdziesz mnóstwo fajnych przepisów: jest przepis na domową nutellę, słodkie przysmaki, ciasta bez mąki pszennej, także naprawdę polecam. Wiele przepisów, które Agnieszka tam umieściła, wykonane są z kilku składników. Wierz mi, nie będziesz musiała jeździć po całym mieście w poszukiwaniu składników na pyszny smakotył polecany przez Agnieszkę. Chyba to już wszystko. Bardzo dziękuję Ci za wysłuchanie tego odcinka podcastu - tak jak mówiłam, najdłuższy do tej pory. Z gośćmi ciężko nagrać krótki odcinek, bo przecież chce się zapytać o tyle różnych rzeczy.

W kolejnym odcinku, który pojawi się za 2 tygodnie będę znowu gadać ja, więc będzie trochę krócej, a za kolejne 2 tygodnie znowu ktoś prawdopodobnie do mnie zawita, ale jeszcze nie zdradzę, kto. Na razie bardzo Ci dziękuję, wszystkiego dobrego i do usłyszenia niebawem.

Jeśli zaciekała Cię osoba Agnieszki Majewskiej, znajdziesz ją na Facebooku <https://www.facebook.com/GotujeNieTruje/> oraz na jej stronie www.gotujenietruje.pl

Zachęcam Cię bardzo do skorzystania z warsztatów Agnieszki, gdzie nauczysz się gotować prosto i zdrowo, a przede wszystkim świadomie. Najbliższe warsztaty z jej udziałem odbędą się 29 września o godz. 10.30 w Grodzisku Mazowieckim. Są bezpłatne, tym goręcej zapraszam. Więcej informacji znajdziesz na stronie Domu Kultury Przestrzeń Kulturze Przyjazna w Grodzisku Mazowieckim: <https://www.facebook.com/PoczekalniaPKP>

Zachęcam Cię również do zapisania się na bombowy newsletter Agnieszki, gdzie prócz żywieniowej petardy serwuje najlepsze na świecie suchary. Zapisać możesz się na stronie <http://www.gotujenietruje.pl/>

Do usłyszenia w kolejnym podcaście!