

skreślić. Potem odkryłam fajny klub fitness dla kobiet – mogłam wpadać, kiedy chciałam, i ćwiczyć, ile chciałam. Zajęcia prowadziły równe babki, każde ćwiczenie trwało 40 sekund – nie było mowy o objaniu się i nudzie. Wokół tylko takie kobiety jak ja, mniej więcej 50+. Poczucie wspólnoty rosło. I już po roku ciało, przyznaję, było sprawniejsze, ale waga nie drgnęła. W sprawie jedzenia też podjęłam wyzwanie – zaczęłam odżywiać się zgodnie z zaleceniami intermittent fasting, czyli w ciągu doby robiłam trzynastogodzinny post. Zaczynałam jeść o 13, kończyłam około 22. Zalecenia dietetyczne były zgodne z moją naturą, więc ich przestrzeganie nie było dla mnie problemem. Coś jednak musiałam robić nie tak, bo nie chudłam. Na szczęście innych diet nie tykałam – mam koleżankę, która na efektach jo-jo wyhodowała sobie sporą nadwagę. Tak się przerzucała z diety na dietę, że jej organizm bardziej jej nie słucha niż mój mnie. Mam też drugą, schudła na diecie Dąbrowskiej, ale wymagało to dużych wyrzeczeń i czasochłonnych przygotowań posiłków. Nie dla mnie. Podsumowanie dwóch lat starań? Plus 10 kilogramów, drżące ciało, opięte ubrania, wielki drugi podbródek, stan przedcukrzycowy, senność już ok. 17 i zadyszka na drugim piętrze. Dość.

Krok pierwszy:

konsultacja lekarska

Może ze mną jest coś nie tak, pomyślałam i zapisałam się do specjalisty. „No cóż, metabolizm zwalnia, to normalne w tym wieku” – usłyszałam. W jakim wieku!? Przecież mam DOPIERO 50 lat. A czuję się na trzydzieści, ciągle się uczę, mam nastoletniego syna, mnóstwo znajomych i ogromny apetyt na życie. Nie zgadzam się na mentalną i cielesną emeryturę! Na szczęście trafiłam do dr. Jakuba Bukowczana – diabetologa, endokrynologa, lekarza chorób wewnętrznych. Uczył się na Uniwersytecie Jagiellońskim, trzy



1 szczotka do masażu L'Orient 64 zł 2 łagodny piling Kawa Bio Alterra Rossmann 15 zł 3 ujędrniająca emulsja do skóry dojrzałej Weleda 90 zł 4 balsam nawilżająco-odżywczy Regenovum Pharmaceris 40 zł

Szczotkowanie lub pilingi. Plus tłuste kosmetyki – po pięćdziesiątce skóra wchłania je bez śladu.

specjalizację w Irlandii i Wielkiej Brytanii, nowoczesnego leczenia otyłości w Weill Cornell w Nowym Jorku. Tam nie mówią: „Ma pani 50 lat, już czas na pogodzenie się z upływem czasu”. Przeciwnie. Usłyszałam od niego: – To nie wina kobiet, że nie dają rady. Po pięćdziesiątce spada poziom kobiecych hormonów, od których zależy silna wola, chęć zmiany trybu życia, apetyt, jakość snu, nastrój.

Oporność, choroby tarczycy oraz metaboliczne, jak insulinooporność i cukrzyca. Estrogen to zwrotnica. Dlatego na początek odchudzania kobiet dojrzałych doktor przepisuje te hormony. A jeśli ktoś z powodów zdrowotnych nie może ich brać?

– Proponuję roślinne odpowiedniki, które działają na receptory estrogenowe człowieka. Męczennicę plamistą, czerwoną koniczynę, olej z wiesiołka. I częstsze kontrole zdrowia. Wiele kobiet z grupy podwyższonego ryzyka

decyduje się na to, bo chcą znowu poczuć wiatr w żaglach – tłumaczy. Na nadwagę przepisuje leki poprawiające metabolizm, jeśli jest taka potrzeba. By zmniejszyć apetyt, radzi wzbogacić potrawę kolendrą, morwą, cynamonem – utrzymują poziom cukru przy mniejszym stężeniu insuliny. Zmniejszają napady głodu i brzuch (insulina tuczy brzuch). Wieczorem radzi spacer, dla lepszego snu, lub/i medytację. A dzień zaczynać śniadaniem – podnosi poziom energii, reguluje metabolizm.

Podsumowanie sześciu miesięcy kuracji u dr. Bukowczana: minus dwadzieścia kilogramów. I od półtora roku waga się utrzymuje. Mechanizm się naprawił, hurra.

Krok drugi: pielęgnacja

Obniżenie poziomu estrogenów wpływa też na spadek lipidów w skórze. Powoduje jej przesuszenie i spowolnienie produkcji kolagenu. Czuję wdzięczność skóry, gdy nakładam na nią lipidowe, gęste, tłuste masła (z olejami roślinnymi, skwalanem, ceramidami, cholesterolem) zamiast lekkich mleczek. Anna Grela z warszawskiego gabinetu Warsztat



1 olej Gold Sensation Dry Oil Yasumi 69 zł 2 balsam uzupełniający lipidy Xera Calm Avène 64 zł 3 piling z ekstraktem z mandarynki Satsuma Happiness Rituals Yoskine 30 zł 4 mocno natłuszczający krem do ciała Cicatopy Dermedic 78 zł

Piękna przekonała mnie też do szczotkowania ciała. Obawiałam się nieprzyjemnych odczuć – niepotrzebnie. Szczotkowanie pobudza jak kawa. I masaż ciała. Poprawia krążenie i drenaż. Składniki odżywcze transportowane są sprawnie z krwi do komórek, a to, co zbędne, z nich odprowadzane. Pomaga w pozbyciu się nadmiaru wody i toksyn, usuwa też martwy naskórek – jak piling. Dzięki regularnemu szczotkowaniu skóra staje się bardziej świetlista i jędrna. Miłe skutki uboczne: pobudzenie ciała i umysłu. Oraz odstresowanie – skupiając się na tej czynności, odrywam głowę od negatywnych emocji. – Używaj przeznaczonej do tego szczotki – radzi Anna Grela. Na początku delikatnie, by przyzwyczaić skórę. Przez trzy minuty ruchami okrężnymi (jak ósemki) szczotkuj ciało od dołu do góry, zgodnie z kierunkiem przepływu krwi i limfy. Nogi, pośladki, dół pleców, boki, brzuch, górę pleców. Potem ręce od palców do ramion. – Dopasuj intensywność ruchów do wrażliwości skóry. Po skończeniu powinna być miękka i zaróżowiona, gotowa na prysznic – podpowiada kosmetyczka. W umytą, wilgotną jeszcze skórę wsmarowuję masło, balsam lub olej, po pilingu wnika i od razu zostaje wykorzystany. To działa.

Krok trzeci: zabiegi

Kosmetyki, w odróżnieniu od leków, działają tylko na naskórek. Szczotkowanie także na mikrokrażenie. Czy zabiegi zrobią coś więcej? Choć estrogeny, które brałam, sprawiły, że skóra nie wisi, ale ładnie się obkurczyła, a lipidowe kosmetyki dbają o jej odżywienie, jakość, napięcie i gęstość pozostawiają wiele do życzenia. A tu wiosna idzie. – Czy można odmłodzić ciało po pięćdziesiątce? – pytam Kasię Boguńską z kliniki Sharley. – Tak, ale nie o dwadzieścia lat. I nie o dwadzieścia kilogramów. I nie w dwa tygodnie. Można poprawić jakość skóry i jej ujędrnienie – obiecuje – ale nie należy spodziewać się efektów jak po operacji plastycznej. Ekspertka zaczyna od masażu ręcznego. Po to, by zdiagnozować problem. – Pod rękami czuję, w którym miejscu tkanki są najbardziej wiotkie. Czy ktoś pije wodę, jak się odżywia, czy uprawia sport. –



1 naturalny piling myjący Magnolia i różowy pieprz LaQ 68 zł 2 olej do masażu O₂ Ministerstwo Dobrego Mydła 68 zł 3 odżywczo-nawilżający krem do ciała Wellness Baltic Home Spa Ziaja 20 zł 4 ujędrniający krem do ciała z naparem z zielonej herbaty Tealogy 135 zł

