



#BIGOREKSJA

ZAPAMIĘTAJ!



*Tomek ma 16 lat, zaczął liceum, chodzi do klasy o profilu historyczno-geograficznym. Zawsze lubił czytać i uczyć się, poświęcał temu dużo czasu. Był ambitnym uczniem, jednym z lepszych w szkole. Miał jednak kompleks związany z wyglądem. Poczytajcie jego bloga i zastanówcie się, co moglibyście zrobić dla Tomka.*

20.03.2012

### A może siłownia?

Ostatnio pomyślałem, że najwyższa pora zadbać o wygląd i zdrowie. Co z tego, że ciągle wygrywam olimpiady z historii, skoro już tylko kilka osób w klasie ze mną gada, a reszta tylko śmieje się ze mnie. „Gruby, fail, ciągle je...”. Chyba mają trochę racji. Pora schudnąć. Poza tym nie chcę już być największą ofermą na wuefie. Pokażę wszystkim, że nie tylko w nauce mogę być najlepszy. Mam nadzieję, że tata też będzie wreszcie zadowolony, że nie ma syna łamagi. Znalazłem siłownię, na której można ćwiczyć z trenerem personalnym i umówiłem się z dietetykiem. Zobaczmy, co z tego wyjdzie. Jak macie jakieś rady - chętnie wypróbuję.



**Mikołaj** ~ *Ja od niedawna jestem trenerem personalnym, gdybyś miał jakieś pytnie, to pisz. Na początek ważna jest dieta i dobry rozruch, jeśli nie jesteś typem sportowca, coś spokojnego np. basen. Powodzenia!*



**Anonim** ~ *Haha... Ty i ćwiczenia?! Nie w tym życiu ;p Dobry łach ;p*



**Mikołaj** ~ *Tomek, komenty gimbazy powinienes olać. Rób swoje.*



**Anonim** ~ *Serio? Będziesz ćwiczył? I jeszcze dieta? Może jeszcze zgłosisz się na wybory mistera szkoły? ;p*



- niska akceptacja w gronie rówieśników
- narastające kompleksy
- niskie poczucie własnej wartości
- niska samoocena
- niezdrowe ambicje
- poczucie nieakceptacji ze strony rodziny
- hejty ze strony rówieśników





50%



#BIGOREKSJA

ZAPAMIĘTAJ!

05.05.  
2012

## Pierwsze efekty ;D

Wow, nawet nie spodziewałem się, że tak szybko zobaczę pierwsze efekty mojej diety i ćwiczeń. Minęło dopiero półtora miesiąca, a ja już zrzuciłem 7 kg, ale po kolei. Po pierwszej wizycie u dietetyka bałem się, że nic z tego nie wyjdzie. Na początku musiałem odrzucić tłuszcze (pa pa schabowe) i słodczy. Spotykamy się co 2 tygodnie, podczas wizyty przygotowujemy menu na kolejne dni. Zawsze jestem ważony i mierzony (choć sam też to często robię), dietetyk sprawdza poziom tkanki tłuszczowej i BMI. Najgorsze były pierwsze 2 tygodnie. Oprócz diety bardzo ważne są ćwiczenia. Raz w tygodniu chodzę na siłownię i dwa razy na basen. Na siłowni mam super trenera. Ma ogromną wiedzę na temat budowania mięśni i kształtowania sylwetki. Zawsze daje mi niezły wycisk. Od czasu do czasu zaglądam też na strony poświęcone ćwiczeniom, które bardzo mnie motywują, jest tam mnóstwo zdjęć wyrzeźbionych i zadbanych osób, mam nadzieję, że też będę kiedyś tak wyglądał ;)



**Dominik** ~ *Mógłbyś powiedzieć coś więcej o jedzeniu? Ile jesz posiłków? Bierzesz jakieś odżywki?*



**Tomek** ~ *Z odżywkami dopiero zaczynam, ale już powoli mam swoich ulubieńców, za jakiś czas napiszę o tym posta, więc zagładaj ;D W zakładce „food” są przykładowe posiłki i będę je co jakiś czas uzupełniał.*



**Anonim** ~ *Rośnie kolejny KOKS, jeszcze tylko głowa na zero ;p*



- coraz większe zainteresowanie swoim wyglądem zewnętrznym i wagą
- zwiększona podatność na wzorce dotyczące wyglądu lansowane w Internecie
- nierealne oczekiwania
- wspomaganie się odżywkami

