



SOCIAL ANIMAL

**#GIRLPOWER
BY BODY EVOLUTION**


body evolution
studio modelowania sylwetki

Odkryj w sobie motywację do działania!

BODYEVOLUTION.PL



HISTORIA SYLWII

Co najlepiej wspominasz z pobytu w Toskanii?

Wyjazd do Toskanii to było spełnienie marzenia o mieszkaniu w kamiennym domu wśród winnic i gajów oliwnych, w krainie gdzie prawie zawsze świeci słońce. To była cudowna przygoda, która otworzyła przede mną nowe możliwości i pozwoliła odkryć, co naprawdę jest dla mnie ważne i co sprawia mi przyjemność.

Stworzyłam projekt Kobiety w Toskanii, w ramach którego organizowałam wyjazdy do Toskanii tylko dla kobiet. Pokazywałam kobietom moją ukochaną Toskanię, taką mnieją znaną, a urzekająco piękną. Zabierałam je do moich ulubionych osterii, odwiedzanych głównie przez Toskańczyków, na pokazy gotowania i kolacje do toskańskich domów, na spacer wśród winnic w poszukiwaniu kołców jeżozwierzy, na oglądanie zachodów słońca, na cotygodniowe lokalne targi, na degustacje toskańskich specjałów do producentów.

Organizowałam także kolacje degustacyjne dla gości z Polski w swoim domu i w domach znajomych Włochów, wspólnie gotowaliśmy, uczyliśmy się przyrządzać prawdziwą toskańską pizzę w domowym

piecu do pizzy i degustowaliśmy toskańskie wina, sery, trufle. Szczególnie w pamięci z tych kilku lat mieszkania w Toskanii zostały mi niezwykle widoki, rozciągające się wokół winnice, gaje oliwne, zachwyty nad porannymi mgłami czy zachodami słońca. A także, oczywiście, jedzenie. Dużo podróżowaliśmy po Włoszech, zwiedziliśmy między innymi Ligurię, Kampanię, Apulię, Sycylię. We wszystkich tych miejscach szukaliśmy lokalnych osterii i odwiedzaliśmy lokalnych producentów wina i serów. Jedliśmy w knajpach przy drogach i w bardziej eleganckich restauracjach, szukaliśmy nowych smaków, sezonowych dań, lokalnych specjałów. I wszędzie piliśmy wino.

Jak zaczęła się twoja przygoda z zawodem specjalistki ds. wina?

Już we Włoszech rozpocząłam działalność związaną z winem i oliwą. Oprócz organizowania wyjazdów do Toskanii, kolacji na miejscu, zaczęłam prowadzić bloga kulinarnego na temat kuchni włoskiej, i poszerzałam swoją wiedzę uczestnicząc w kursach gotowania prowadzonych przez włoskie szefowe kuchni oraz jeżdżąc na targi i degustacje winiarskie.





HISTORIA SYLWII

Po powrocie do Polski założyłam działalność, bazującą na tych doświadczeniach, związaną właśnie z winem i oliwą. Prowadziłam spotkania i warsztaty kulinarne dotyczące kuchni włoskiej, przygotowywałam cateringi. Zaczęłam chodzić na branżowe degustacje wina i ten temat bardzo mnie pociągnął. Zachwycili mnie pasjonaci znający się na winie, sposób w jaki opowiadali o smakach i aromatach wina, o regionach winiarskich i o sposobach produkcji wina. Postanowiłam, że chcę pogłębić wiedzę na temat wina i związać się z nim zawodowo. Ukończyłam międzynarodowy kurs wiedzy o winie i podjęłam współpracę z jedną z największych polskich firm zajmujących się importem i sprzedażą wina.

Co najbardziej podoba ci się w twojej pracy. To może mało oryginalne, ale kontakt z ludźmi i pozytywna energia z tym związana. Gdy ktoś mnie pyta czym się zajmuję, mówię, że daniem ludziom przyjemności. Praca z winem jest fascynująca, to zupełnie nowe wyzwania, ogromna, bardzo ciekawa wiedza do przyswojenia a przy tym duża przyjemność świadomej degustacji, odkrywania bogactwa rodzajów, smaków i aromatów wina. Przed pandemią, gdy jeszcze było to możliwe organizowałam wieczory z winem. Były to takie spotkania dla każdego, kto lubi wino i chce się o nim dowiedzieć czegoś więcej, łączące elementy edukacji na temat wina z degustacją i dobrą zabawą. Mam nadzieję, że wkrótce znów będziemy mogli wrócić do tej formuły, bardzo tęsknię za takimi spotkaniami przy winie.

Jako osoba trenująca jak znajdowałaś w sobie motywację?

Nie musiałam szukać w sobie motywacji, bo trenowanie to dla mnie przyjemność, nie konieczność czy obowiązek. Motywacja potrzebna jest natomiast do utrzymania systematyczności. A żeby to osiągnąć dobrze jest, moim zdaniem, znaleźć taką formę i rodzaj ćwiczeń, które nam odpowiadają. Dla jednych będzie to intensywna tabata, dla innych ćwiczenia siłowe a dla jeszcze innych właśnie joga czy pilates. Jeśli będziemy lubić ćwiczenia, jeśli będzie nam to sprawiało przyjemność, motywacja sama się znajdzie. Ja kładąc się spać już się cieszę na mój poranny trening!





HISTORIA SYLWII

Co poradziłabyś dziewczynom, które nie potrafią zacząć trenować?

Radzę zacząć od małych kroków, małych wyzwań. Mniejsze wyzwania łatwiej zrealizować, a zrealizowanie celu daje nie tylko poczucie satysfakcji, ale także budzi potrzebę kolejnych wyzwań. Gdy uda ci się osiągnąć cel, będziesz z siebie dumna, na zasadzie "Yes, I can", daję radę, chcę to mogę! I będziesz chciała więcej, satysfakcja z osiągniętego celu sprawi, że będziesz sobie stawiała kolejne. Dla mnie pierwszym takim wyzwaniem było zastosowanie kilka lat temu diety dr Dąbrowskiej (przez kilka tygodni je się wyłącznie wybrane warzywa i owoce i pije wyłącznie wodę, soki warzywne i herbaty ziołowe). Odstawienie na tak długi czas kawy, orzechów czy wina wydawało się bardzo trudne (pomimo, że od lat jestem wegetarianką, więc odstawienie mięsa i nabiału nie było problemem). Ale dałam radę, okazało się to nie tylko łatwe, ale też całkiem przyjemne. I dało naprawdę ogromną satysfakcję, umocniło wiarę w to, że jeśli coś sobie postanowię to jestem w stanie to zrobić (nie mówiąc o korzyściach zdrowotnych i poprawie wyglądu).

Jak dbasz o siebie ?

Dużo dobrego dało mi wprowadzenie w życie rytuałów. Uporządkowało mi dzień i pozwala utrzymać systematyczność. Mam to szczęście, że nie muszę spieszyć się rano do pracy, mam więc czas na ćwiczenia i drobne przyjemności. Zaczęło się, gdy zostały zamknięte siłownie i byłam zmuszona ćwiczyć sama w domu. Kiedyś nie umiałam tego robić, nie potrafiłam się zmotywować i brak mi było systematyczności. Dlatego wolałam zapisać się na zajęcia w klubie, w konkretnych terminach, tak, żeby mieć to na stałe w kalendarzu i żeby nie spadało na liście priorytetów. Gdy kluby zostały zamknięte, nie było wyjścia, musiałam zacząć ćwiczyć sama. Wiedziałam jednak, że żeby utrzymać rytm i nie odpuścić; potrzebuję dobrego, pasującego mi programu treningowego. Znalazłam trenerkę której treningi i styl prowadzenia bardzo mi odpowiadają. Są to zajęcia pilatesu, jogi, a także takie hybrydowe łączące elementy jogi, pilatesu i fitnessu.

SYLWIA

Zaczęłam ćwiczyć codziennie, odpuszczam bardzo rzadko, tylko wtedy jeśli rzeczywiście jest ważny powód. Ćwiczę zgodnie z moimi potrzebami danego dnia. Czasem włączam komputer i czuję, że potrzebuję spokojnych ćwiczeń rozciągających, a czasem bardziej intensywnych. Czasem ćwiczę tylko 15 minut, czasem robię kilka treningów pod rząd. Dopasowuję to do moich potrzeb danego dnia i nie narzucam sobie ile czasu mam ćwiczyć. O wiele ważniejsza jest systematyczność i regularność ćwiczeń, picie kawy.!

Jakiś czas temu odkryłam nową pasję- zaczęłam morsować. I przy okazji „odkryłam” Wina Hofa. To tak zwany Iceman, człowiek, który oswoił zimno. Kolejnym elementem mojego porannego rytuału stały się zimne prysznice.. Kiedyś wydawało mi się to nie lada wyczynem, nie wyobrażałam sobie jak można z własnej nieprzymuszonej woli polewać się zimną, ba! lodowatą wodą. Przecież przyjemność to ciepłutki prysznic! Ale pewnego dnia spróbowałam i , po pierwszych kilkudziesięciu nieprzyjemnych sekundach, poczułam ogromną przyjemność. Po prostu - pewnego dnia zrobiłam sobie zimny prysznic i od tamtego dnia biorę je codziennie. W międzyczasie zaczęłam czytać o metodach Wina Hofa, o oswojaniu zimna i o ćwiczeniach oddechowych. Obejrzałam filmy instruktażowe i postanowiłam spróbować. I tak ćwiczenia oddechowe również stały się kolejnym elementem porannego rytuału. Czyli podsumowując mój codzienny rytuał dbania o siebie wygląda tak - najpierw w łóżku ćwiczenia oddechowe, potem trening power joga lub pilates, następnie zimny prysznic, po nim przygotowuję sobie energetyczną kawę i robię śniadanie - power- owsiankę (z orzechami, żurawiną, chia, masłem orzechowym, syropem daktylowym i bananem) . 2 - 3 razy w tygodniu robię sobie pod prysznicem porządny piling ciała z samodzielnie przygotowanej mieszanki z fusów kawy z olejem kokosowym lub oliwą z oliwek i soli gruboziarnistą. Od ponad roku jestem na tzw. poście przerywanym 8/16. Polega to na tym, że mam tzw. okienko żywieniowe czyli godziny w których jem. W pozostałym czasie nie jem, mogę zaś pic płyn. Zazwyczaj jem między godz. 12 a 19-20. Takí sposób odżywiania bardzo mi pasuje, rano nie jestem głodna, woda, zielona herbata i kawa z chili w zupełności mi wystarczają. Moją power owsiankę zjadam ok. godziny 12. Potem jem 2-3 nieduże posiłki bazujące na warzywach i kaszach lub strączkach. Zamknięcie okienka żywieniowego ok. godziny 20 sprawia, że jestem w stanie powstrzymać się przed wieczornym podjadaniem. Jeśli mam na coś ochotę to po prostu robię sobie zieloną herbatę.

Morsowanie pojawiło się zupełnie spontanicznie, nie planowałam tego, właściwie wcale o tym wcześniej nie myślałam. Tak jak większość z nas myślałam o sobie: „Nie lubię zimna, jestem zdecydowanie ciepłolubna”. Na początku listopada właściwie przypadkiem dołączyłam do nowopowstającej grupy kobiet, które zaczynały morsować, pojechałam na pierwsze babskie morsowanie i... wpadłam po uszy. To było coś tak zupełnie zaskakującego, nowego, nieznanego. Takie wrażenia i emocje, które trudno opisać! Spotykamy się regularnie 2-3 razy w tygodniu, najczęściej wieczorami, same kobiety i kąpiemy się w jeziorze (większość z nas beztekstylne). Zanurzamy głowy, śpiewamy na cały głos, śmiejemy się. A po morsowaniu ogromna radość, satysfakcja i ... nie możemy się doczekać kolejnego razu.