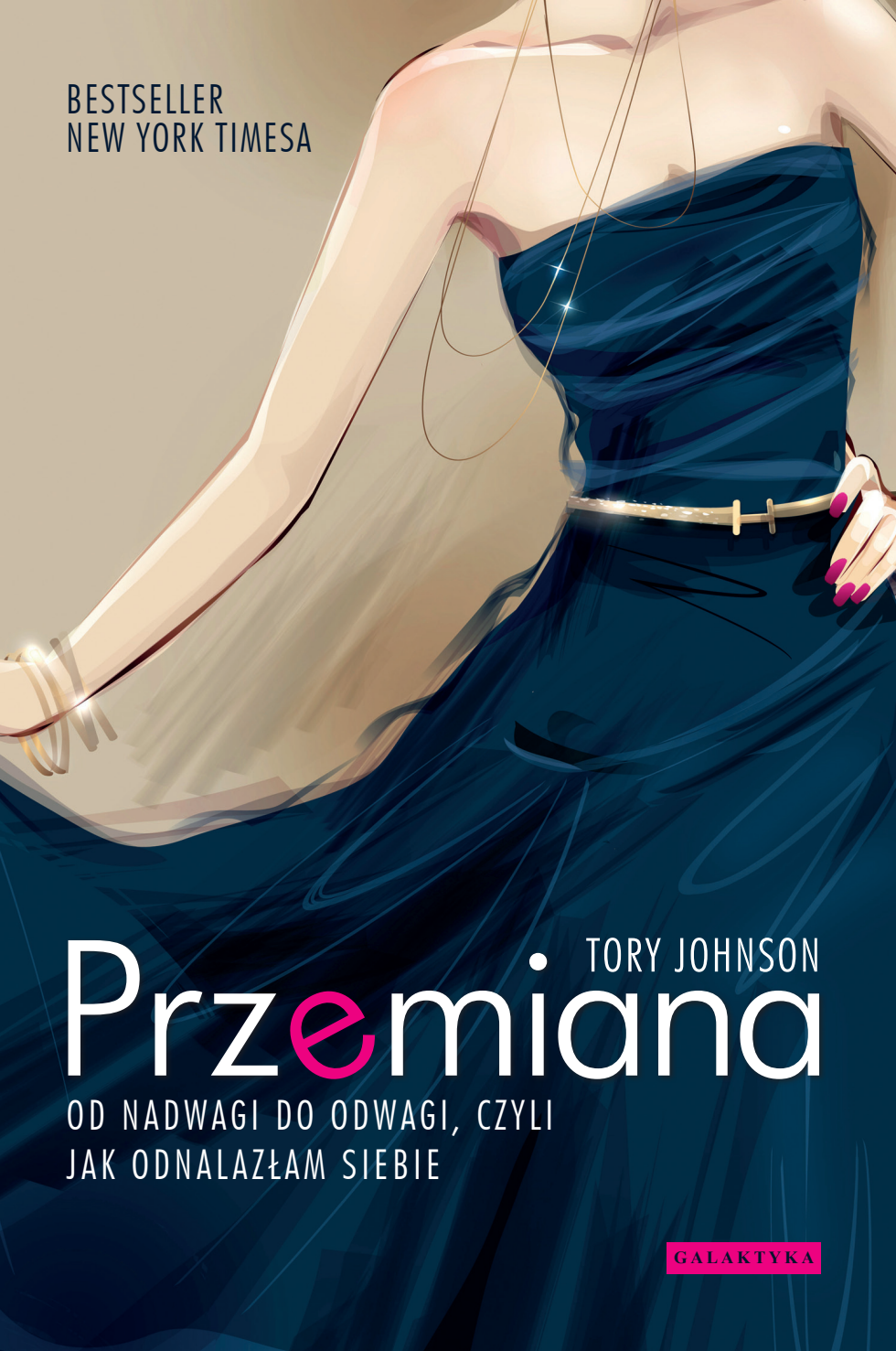


An artistic illustration of a woman from the waist up, wearing a strapless, floor-length blue gown with a gold belt. She is adorned with a long, thin gold chain necklace and a gold bracelet on her right wrist. Her right hand is resting on her hip, showing pink nail polish. The background is a soft, warm gradient.

BESTSELLER
NEW YORK TIMES

• TORY JOHNSON

Przemiana

OD NADWAGI DO ODWAGI, CZYLI
JAK ODNAŁAZŁAM SIEBIE

GALAKTYKA

Dla Barbary Fedidy –
za to, że powiedziała mi to, co chciałam usłyszeć

Tytuł oryginalny: *The Shift. How I Finally Lost Weight and Discovered a Happier Life*

Copyright © 2013 Tory Johnson

This edition published by arrangement with Hyperion, New York, New York, USA.
All rights reserved. Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Hyperion, New York, New York, USA. Wszelkie prawa zastrzeżone

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2014
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-308-6

Grafika na okładce: © *Bree Leman*

Zdjęcie na grzbiecie: © *David Beilinson*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Studio Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *OPOLGRAF S.A.*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Podziękowania 9

Prolog 11

MIESIĄC PIERWSZY

1. Rozmowa 13

2. Całkiem inne Och! 19

3. Podróż 29

MIESIĄC DRUGI

4. Czystka 42

5. Przyjęcie urodzinowe 50

6. Wredne dziewczyny 54

MIESIĄC TRZECI

7. Pierwsze pięć kilogramów 67

8. Unikanie lekarza i nieudane diety 72

9. Obietnica pięknej figury 81

MIESIĄC CZWARTY

- 10. Nadzieja nie jest żadną strategią 88
- 11. Dziewczyny i jedzenie na wynos 91

MIESIĄC PIĄTY

- 12. Ucałuj kucharza! 99
- 13. Pierwsze dziewięć kilogramów 104
- 14. Sekret szczupłych dziewczyn 108

MIESIĄC SZÓSTY

- 15. Sabotażysta 116
- 16. Mogę (jeść wszystko), ale nie chcę 121
- 17. Trzy duże piątki 127

MIESIĄC SIÓDMY

- 18. Przemiany w moim małżeństwie 130

MIESIĄC ÓSMY

- 19. Nie ma tak wysokiej góry 136
- 20. Dzisiaj mam rozmiar M 141
- 21. Wyłom w przemianie 145
- 22. Powrót do rutyny 158

MIESIĄC DZIEWIĄTY

- 23. Sukienka 166
- 24. Inny pomysł na urodziny 174
- 25. „Czyżbym widział chudsza Tory Johnson?” 176

MIESIĄC DZIESIĄTY

26. Odlotowe wieczory w rodzinie Johnsonów 181
27. Bieżnia stacjonarna nie jest moim wrogiem 184

MIESIĄC JEDENASTY

28. Wdzięczna za wszystko 192

MIESIĄC DWUNASTY

29. Witaj, świecie 196
30. Idealny moment jest właśnie teraz 199
31. Maraton, a nie sprint 207

- Epilog 212
Twoja kolej na przemianę 220
O autorce 221

Prolog

Ta książka nie opowiada o żadnej diecie. Nie jestem lekarką, dietetyczką ani instruktorką. Jestem zwyczajną kobietą, która ma kochającą rodzinę i satysfakcjonującą pracę. Ale mam ochotę pochwalić się całemu światu, że w końcu udało mi się schudnąć. Zajęło mi to okrągły rok, jednak było warto, bo dzięki temu odzyskałam pewność siebie, a moje poczucie własnej wartości osiągnęło poziom, o jakim wcześniej mi się nawet nie śniło.

Mam dla ciebie dobrą wiadomość – wcale nie musisz stosować się do jakiejś konkretnej diety, przygotowywać sobie sałatki albo wpatrywać się w podziałkę wagi – przynajmniej nie dziś. Musisz jedynie uświadomić sobie, że jesteś w stanie schudnąć. To absolutnie wykonalne i leży całkowicie w zasięgu twoich możliwości.

Kiedy chudniesz, w dodatku zauważalnie, tak jak to było ze mną, każdy chce poznać twój sekret. My wszyscy – a zwłaszcza kobiety – pragniemy znaleźć cudowną dietę, która sprawi, że pozbędziemy się zbędnego tłuszczu, najlepiej raz na zawsze. Tą książką staram się odpowiedzieć tysiącom kobiet (dosłownie), które wysyłały mi e-maile po tym, jak zobaczyły mnie w TV, zaczepiały mnie na ulicy,

a nawet zagadywały w restauracyjnych toaletach, zadając mi jedno proste pytanie: „Tory, jak to zrobiłaś?”

Przez wiele lat uczyłam kobiety, jak rozpocząć, utrzymać i popchnąć do przodu własną karierę, spełnić się zawodowo i jeszcze nieźle na tym zarobić. Przez cały ten czas nie opuszczało mnie jedno marzenie, którego za żadne skarby nie byłam w stanie zrealizować: strasznie chciałam schudnąć. Miałam nadzieję, że doczekam dnia, kiedy liczba na wyświetlaczu wagi przestanie wywoływać u mnie lęki. I jeszcze jeden drobiazg: chciałam obudzić się w pewien noworoczny poranek z inną listą postanowień niż ponura wyliczanka różnych diet.

Tyłu spraw w życiu nie jesteśmy w stanie kontrolować: zatrudnienia, kryzysu, nagłej plajty. Przez całe dziesięciolecia tkwiłam w błędnym przekonaniu, że moja waga to kolejna rzecz będąca poza moją kontrolą. Nienawidziłam swojej „puszystości”. Nienawidziłam nawet tego eufemizmu, który miał zatuszować bezsporny fakt, że jestem po prostu grubą babą. Próbowałam różnorodnych diet, ale bezskutecznie; uwierzyłam, że mnie zawiodły. Ani moja waga, ani moje życie nie zmieniły się, dopóki sobie nie uświadomiłam, że ważniejsze jest to, co wkładam sobie do głowy, niż to, co pakuję do ust. Właśnie o tym jest *Przemiana*.

Po latach stosowania różnych diet, latach poczucia winy, wstydu i frustracji, potrzebowałam tylko jednej szczerej rozmowy, aby podjąć decyzję o przemianie i zrobić w swoim życiu rewolucję. Mam nadzieję, że ta książka odegra w twoim życiu rolę takiej właśnie iskry.

9. Obietnica pięknej figury

Za dwa dni przypada mój cotygodniowy program w *GMA* i zaczynam się denerwować. Bardzo mi zależy, aby uwypuklić ten niemal niezauważalny spadek wagi i pokazać jakiś postęp. Chcę, żeby moi koledzy zauważyli, że zmieniłam swoje życie o sto osiemdziesiąt stopni i nie jestem leniem. Nigdy nie należałam do miłośniczek gorsetów wyszczuplających, za bardzo ścisnęły i ograniczały ruchy, ale teraz podejmuję stanowczą decyzję: potrzebuję gorsetu. Natychmiast.

– Tylko żebyś się nie rozmyśliła – mówi Peter, kiedy wychodzę z domu. Wybieram się na zakupy do Bloomingdale. Jadę taksówką przez Central Park i zastanawiam się, dlaczego właściwie nie idę piechotą. Przecież to tylko dwa kilometry. Ale wygląda, jakby trochę padało, ja jestem spięta, po prostu nie i już! Po drodze widzę kobiety szczupłe, średnie i grube, w wygodnych strojach gimnastycznych, biegające, truchtające albo maszerujące szybkim krokiem. Na trawniku po lewej stronie młody mężczyzna z włosami na jeża, przypominający instruktora musztry w wojsku, tylko bez munduru, trenuje grupę ośmiu kobiet. Wszystkie energicznie podnoszą nogi do góry.

Wiem, że w pewnym momencie powinnam włączyć do swojego programu jakieś ćwiczenia gimnastyczne, ale bronię się przed tym niczym przed kanałowym leczeniem zęba. Po prostu o tym nie myśl. Lekcje wuefu w szkole średniej nie odeszły jeszcze całkowicie w niepamięć: pozostała po nich nienawiść do wysiłku fizycznego. Nie znam ani jednego specjalisty, który by twierdził, że możesz schudnąć i utrzymać wagę, głodząc się na kanapie z pilotem w ręku. Wszyscy powtarzają, że nie wystarczy drastycznie ograniczyć jedzenie, ale trzeba także spalać kalorie przez regularne ćwiczenia. Spokojnie, nie wszystko naraz. Jednak kiedy przyjeżdżam do sklepu, wchodzę po ruchomych schodach na trzecie piętro, zamiast po prostu wejść. To moje milczące przyzwolenie na gimnastykę. Albo przynajmniej coś w tym kierunku.

– Dzień dobry, w czym mogę pomóc? – zagaduje przyjaźnie ekspedientka, stojąca wśród imponującej kolekcji majtek wyszczuplających, modelujących i biustonoszy podnoszących biust. Przeprowadzam inspekcję, strzelając oczami na lewo i prawo w poszukiwaniu jakiegoś czarodziejskiego cudenka, które wyszczupli mi uda. Zamierzam wystąpić w telewizji w lekkich spodniach z wełny. Chcę jakoś ukryć zwaly tłuszczu prześwitujące przez spodnie i sprawić, żeby się o siebie nie obcierały. Ekspedientka, śliczna dwudziestokilkuletnia dziewczyna o drobnych piersiach i talii osy, mówi, że chyba coś dla mnie ma. Próbuje przekonać mnie do majtek przypominających spodenki rowerowe. Przysięga, że pod każdymi spodniami uformują superszczupłą sylwetkę.

Bo ja wiem? Nienawidzę swojego ciała, ale dobrze je znam. Oglądając rozmiar, który według jej obietnic porządnie mnie ścisnie, widzę oczyma wyobraźni walki tłuszczu wylewające mi się znad paska. Podejrzewam, że to samo niechybnie się zdarzy na drugim końcu i nad moimi kolanami utworzą się dwa ogromne

obwarzany. Dlaczego projektant majtek wyszczuplających sobie wymyślił, żeby kończyły się w połowie uda, a nie pod kolanem? Czy naprawdę jestem jedyną kobietą, której uda nie zwężają się cudownie w połowie drogi do kolan? Strasznie to przygnębiające.

– Proszę iść do przymierzalni. Sama się pani przekona – zaprasza ekspedientka. Jest miła i stara mi się pomóc, ale oprócz tego jest nachalna i trochę agresywna. A może to ja, zważywszy na sytuację, jestem zdenerwowana i marudna. Bez wątpienia to drugie.

– Nie, dziękuję, wezmę raczej te – decyduję i kładę na ladzie zestaw bielizny firmy Spanx. Po powrocie do domu zamknę się w sypialni i przymierzę wszystko po kolei. Kupuję majtki modelujące uda o dwóch rodzajach sprężystości: średnie i mocne oraz gorset wyszczuplający, który wygląda na absurdalnie niewygodny, ale podoba mi się jego nazwa Hide&Sleek. I na wszelki wypadek legginsy. Nie ściskają mocno, ale są za to wygodne. Nie mogę się doczekać, żeby wrócić do domu i poddać wszystko testowi. Kiedy przymierzam legginsy, nie widzę wielkiej różnicy, poza tym, że niezbyt wygodnie się czuję w spodniach założonych na grube legginsy z nylonu i lycry. Jedna para dłuższych majtek jest całkiem wygodna, ale dziwię się, dlaczego nie wyglądam w nich jak supermodelka. W najlepszym razie odjęły mi ponad dwa centymetry z obwodu w najszerszej partii uda. Nikt nie zauważy, bo ja ledwo to widzę. Cholera.

Za niecałe czterdzieści osiem godzin wystąpię na antenie przed milionami widzów. Stojąc przed lustrem w łazience, uświadamiam sobie, że jest absolutnie bez znaczenia, ile wydam na bieliznę, która ma korygować moje kształty. I tak nie zmieni to faktu, że noszę spodnie w rozmiarze szesnastym³. Nie ucieknę od tego

³Odpowiednik europejskiego rozmiaru 46 (przyp. red.).

i od swojego wyglądu. Gdzieś w środku zdaję sobie sprawę, że powinnam być zdecydowanie mniej niecierpliwa. Jednak zrobiłam niewielkie postępy, chociaż jeszcze tego nie widać. Z drugiej strony, część mojego ja wciąż szuka sposobu, żeby się wymigać od przykrego zadania. Wciąż jestem przekonana, że istnieje jakiś inny sposób, że znajdę metodę, dzięki której stanę się szczupła albo przynajmniej będę szczupło wyglądać. Szczerze mówiąc, tego właśnie oczekiwałam po tych przeklętych gorsetach. Ciężko tak od razu pozbyć się starych nawyków.

Poświęciłam szmat życia na różne błyskawiczne programy utraty wagi, drogi na skróty czy inne cudowne sztuczki, zamiast skupić się na tym, żeby po prostu mniej jeść – konsekwentnie, dzień po dniu. W zamian za to z uporem maniaka czepiałam się wszystkiego, co kusilo obietnicą łatwego rozwiązania tej trudnej łamigłówki, w dodatku bez wkładu własnego. Wypróbowałam chyba każdą dietę będącą akurat na czasie i dałam się przekonać do każdego dziwaczного programu odchudzania, zwłaszcza jeśli nie wymagał ode mnie wysiłku. Kiedy idzie o walkę z moją nadwagą, zamieniam się w idiotkę. Logika schodzi na dalszy plan.

Czy wpadłaś kiedyś w rutynę, która ci nie służy? To mogą być niezdrowe lunchy, popołudniami słodki przysmak kupowany w automacie, dodatkowa filiżanka kawy zastępująca długi sen. Chcesz dokonać innego wyboru, ale takiego, który nie będzie odmówieniem sobie czegoś czy karą, tylko czymś dobrym. Ponieważ jednak wszystkie zmiany wymagają pracy, czujesz blokadę. Tak było ze mną i z chińskim daniem na wynos, na które pozwalałam sobie w każdy środowy wieczór przed cotygodniowym występem w GMA. Chciałam to zmienić. Nie potrafiłam. Nie mogłam. Trwało to długi czas.

Po dwóch miesiącach od rozpoczęcia przemiany zauważyłam rzecz niezwykłą: ponieważ to wielkie i niezdrowe danie nie pojawiało się już na stole w środowe wieczory, w czwartki rano nie budziłam się już ze złym samopoczuciem, rozbita fizycznie i psychicznie. W rzeczywistości im zdrowszy zjadłam wieczorem posiłek, tym chętniej następnego dnia wyskakiwałam z łóżka, kiedy dzwonił budzik. Zaczęłam rozwijać swoją teorię. Co jeszcze mogę poprawić w środach, aby lepiej się przygotować do czwartkowego czasu antenowego w *GMA*?

Nabrałam zwyczaju, żeby w środy nie brać taksówek, co oznaczało, że w ciągu dnia pokonywałam bez trudu od sześciu do ośmiu kilometrów, po prostu chodząc po mieście. Może to niewystarczająca gimnastyka, aby z dnia na dzień schudnąć, ale nie to się w tym momencie liczyło. Dokonałam zaskakującego odkrycia, że przemiana nie tylko działa na moją linię, lecz także przede wszystkim na moją pewność siebie. Wiedziałam, że jestem silna, a okazało się, że nawet silniejsza. Nieważne, jaki nosiłam numer ubrania, byłam osobą posiadającą niezwykłą umiejętność skupiania się na celu. Nie dasz rady bez samodyscypliny poprowadzić własnego biznesu i jednocześnie zrobić kariery w telewizji. Przemiana wyciągnęła te cechy na pierwszy plan. Świat mógł co czwartek obserwować skutki przemiany, kiedy pojawiałam się na antenie w *GMA*, ale to w środy udowadniałam sobie, jak potrafię być oddana sprawie.

Każda kobieta może tego dokonać. Pomyśl o dniu, kiedy czujesz się szczególnie przytłoczona. Może jest to piątek, kiedy pracujesz jako wolontariuszka w szkole, do której chodzą twoje dzieci, albo regularnie udzielasz się w jakiejś organizacji charytatywnej. Może poniedziałek rano, gdy spotykasz się na cotygodniowej odprawie ze swoimi współpracownikami, dla których

szklanka jest zawsze do połowy pusta. A może niedzielny obiad z teściami albo twoją wiecznie krytykującą siostrą i jej perfekcyjną pod każdym względem rodziną. Wszyscy mamy taką chwilę, raz w tygodniu, wiele razy w tygodniu, kiedy musimy czemuś sprostać lub coś udowodnić, a jedyne, na co mamy ochotę, to uciec i schować się do mysiej dziury. Możesz wykorzystać przemianę, by wnieść w te wzajemne relacje pozytywną energię. Poprzedniego dnia pozwól sobie w większym stopniu na to, o czym wiesz, że dobrze ci robi. Dla mnie wszystko się zaczęło od dodatkowych ćwiczeń i jeszcze bardziej zdrowego odżywiania. Dla innych to może być dziesięciominutowa medytacja z iTunesa. Jeszcze inni będą woleli w czasie lunchu przepuścić pieniądza na manicure.

Zaczynam sobie uświadamiać, że kobiety, które budzą mój największy podziw – gwiazdy takie jak Robin Roberts i Lara Spencer; moje szefowe w *GMA*, Margo Baumgart i Barbara – robią to na co dzień. Promienieją w pracy i w domu, na ekranie i poza nim, ponieważ zawsze znajdują czas na drobiazgi oraz duże rzeczy, dzięki którym świetnie wyglądają i zachowują dobrą formę psychiczną. Pracują nad tym, bo gra się toczy o wysoką stawkę. Lata upłynęły, zanim przyjechałam do wiadomości, że szczupłe kobiety nie urodziły się takie ani nie mają cudownej przemiany materii. Wszystkie z rozmysłem koncentrują się na zachowaniu niezłej formy i utrzymaniu swojej dobrej pozycji, bo im na tym zależy.

W czwartek rano przed wyjściem do telewizji wbiłam się w pas wyszczuplający w nadziei, że jeśli zobaczą mnie moi szefowie, to zauważą, że jestem mniej puszysta niż trzy miesiące temu – że realizuję plan i robię postępy. Pas nie sprawił, że stałam się lżejsza, lecz nieco wygładził wciąż pokaźne krągłości. Prawidłowo-

wo się odżywiałam. Chodziłam pieszo. Może nie chudnę tak szybko, jak bym chciała, ale przecież należą mi się jakieś punkty za wytrwałość, za to, że trzymam się przemiany. Przemknęło mi to przez myśl, gdy J.C., nasz akustyk, przypiął mi z tyłu do spodni baterię, przeciągnął kabel mikrofonu i zaczepił o bluzkę, a potem powiedział szeptem: „Schudłaś. Brawo”. Nie wiem, czy sprawił to pas wyszczuplający, czy nowo odzyskana pewność siebie, ale gdy pojawiłam się na wizji, promieniałam.

PRZEMIENÍ SIĘ

Zaufaj przemianie

Większość diet działa, ale raz za razem
zawodzi związany z dietą sposób myślenia
(schudnij łatwo i szybko!).

Przemiana nie tylko wpłynie na twoją linię,
lecz także przede wszystkim na twoją
pewność siebie i poczucie własnej wartości.
Przyznaj sobie punkt za każdy zdrowy posiłek
i każdy kilometr, który przeszedłaś pieszo.

To nie przypadek, że niektórzy są szczupli, a inni nie. Szczupła osoba potrafi utrzymać swój apetyt w ryzach. Zanim weźmie coś do ust, zastanowi się, czy na pewno jest głodna, czy nadeszła pora na posiłek, a być może również, czy będzie on wartościowy.

Bohaterka *Przemiany* po latach stosowania „cudownych” diet odkrywa, jak wiele satysfakcji przynosi umiejętność zrezygnowania z chwilowej przyjemności na rzecz zdrowia i szczupłej sylwetki.

Odzyskanie kontroli nad jedzeniem nie jest łatwe, ale możliwe do osiągnięcia, zwłaszcza jeśli masz motywację, a u boku kogoś bliskiego, kto cię wspiera. Powodzenia!

Katarzyna Koper, dziennikarka „PANI”

Szczera, refleksyjna i zabawna... nie mogłam się od niej oderwać.

*Gretchen Rubin, autorka książki Projekt szczęście,
bestsellera z listy „New York Timesa”*

Tory Johnson zawsze miała nadwagę, ale nigdy nie znalazła w sobie dość siły, by się zmienić. Poskutkowało dopiero ostrzeżenie od szefowej: jeśli Tory nie schudnie, jej dalsza kariera dziennikarki telewizyjnej może stanąć pod znakiem zapytania.

Przemiana rozpoczyna się od incydentu, dzięki któremu Tory otwiera oczy i wyrusza w podróż ku wymarzonemu, chudsze-
mu „ja”. Z rozbijającą szczerością opowiada o stoczo-
nej walce i demonach, które musiała pokonać.

Ta książka zainspiruje każdego, kto pragnie
zmienić swoje życie i raz na zawsze
przejść nad nim kontrolę.

www.galaktyka.com.pl

ISBN 978-83-7579-308-6

