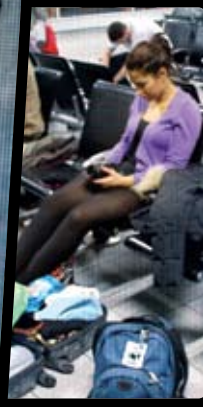
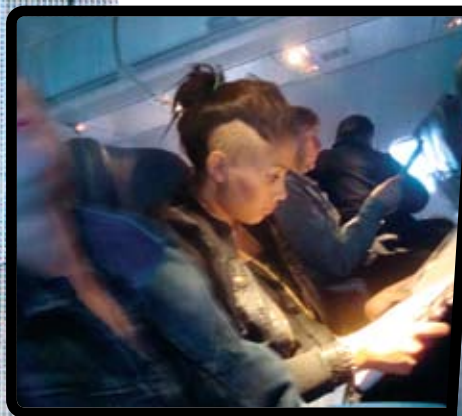


# wolę SPAĆ *niż ćwiczyć*



PATRICIA  
KAZADI  
POSTANOWIŁA  
KATEGORYCZNIE:  
„RAZEM Z SHAPE  
UREGULUJĘ  
SWÓJ TRYB ŻYCIA  
I ZOBACZĘ,  
CO Z TEGO  
CIEKAWEGO  
WYNIKNIĘ”

TEKST  
KRYSTYNA  
ROMANOWSKA



## Staję do walki

Zanosi się na rewolucję w życiu 23-letniej „Trish”! Patricia Kazadi postanowiła, że z inspiracji SHAPE i pod czułą, ale stanowczą opieką osobistego trenera z fitness Clubu Holmes Place, rozpocznie systematyczne ćwiczenia. Cel? Schudnąć, ale nie tylko. Wzmocnić mięśnie na siłowni, bieżni, rowerze. Przed ćwiczeniami dla lepszego efektu redukcji i wysmuklenia ciała Patricia używa kremów firmy Eveline. Jej dietetycznym opiekunem jest firma LightBox dostarczająca codzienne pożywne, energetyczne i mało kaloryczne posiłki. Wszystko po to, by poczuć się lepiej w swojej skórze, nabrać gibkości, a przede wszystkim odreagować stres, którego w życiu młodziutkiej prezenterki „You Can Dance” nie brakuje. Chwilami, jak przyznaje, jest go nawet o wiele za dużo. O zdrowy wygląd jej skóry i doskonałe samopoczucie w czasie intensywnych ćwiczeń zadbać także specjaliści z La Beaute Clinique i Feniks Beauty.

Kiedy SHAPE poprosił Patricię o opisanie swojego dotychczasowego trybu życia, okazało się, że trudno nazwać go zdrowym, takim, który harmonijnie łączy przyjemności, pracę i fitnessowy wysiłek. Wniosek? Patricia potrzebuje systematyczności i ruchu.

## Słodycze i grejpfruty

– Mam dość chaotyczny plan zajęć. Pory, o których wstaję rano, wahają się pomiędzy godz. 5.30 a 12 w południe – przyznaje Patricia. W tych wczesnych porach najczęściej nie zjada śniadania i „na głodniaka” pędzi do pracy. Jeżeli ma czas, żeby wygodnie zasiąść do porannego posiłku, zjada płatki na jogurcie lub kanapki z serem topionym i pomidorem. Zawsze na ciemnym pieczywie z ziarnami! – Drugie śniadanie zjadam zwykle na planie zdjęciowym – mówi Patricia. Przyznaje: „mam ogromną słabość do słodyczy”. Często zdarza się jej podjeść ciastko lub czekoladkę. Jej ostatnim, mniej kalorycz-

nym odkryciem, są smakowite kostki do żucia Sankom, eliminujące chęć objadania się. Gwiazda pije najczęściej wodę niegazowaną, zieloną lub ryżową herbatę i świeżo wyciskany sok z grejpfrutów.

Do domu wraca o bardzo różnych porach, niestety – najczęściej ok. 23 a nawet o 2 nad ranem. Wtedy po prostu pada na łóżko i błyskawicznie zasypia. Często, kiedy przykłada głowę do poduszki, czuje nagle głód. I nic w tym dziwnego, bo stara się nie jeść już po godzinie 18. – Zdrowy tryb życia w moim wykonaniu ma wymiar absolutnie teoretyczny – ocenia samokrytycznie gwiazda telewizyjna. – Mam pojęcie o tym, co jest zdrowe, a co nie. Wiem, że nie powinnam żywić się fast foodami i tego nie robię. Zawsze staram się balansować mój jadłospis. Ale nie będę ściemniać: nie ma szans, żeby zjadała 5 razy dziennie zbilansowany posiłek, jem nieregularnie, przeważnie w biegu.

## Jestem nerwusem

– No i podjadam między posiłkami, najczęściej ze stresu – przyznaje Patricia.

Ćwiczenia fizyczne, jakie najbardziej lubi? – A co to takiego? – pyta ze śmiechem. – Niestety, w moim planie dnia rzadko pojawia się ruch, bardzo ciężko jest mi zmobilizować się do regularnych treningów na siłowni. Bo za każdym razem, kiedy tylko mam na to czas, wolę iść na spotkanie z przyjaciółmi albo... porządnie się wyspać. – Zamiast czynnego uprawiania sportu, wybieram masaż, który bardzo mnie relaksuje, eliminuje napięcie w mięśniach – tłumaczy się Patricia. Odpężenia szukarównież podczas wypadów do teatru, kin czy na koncert. – Lubię fotografować: ludzi, krajobrazy, rośliny, uspokaja mnie to – zwierza się Patricia. Przed nią prawdziwe wyzwanie. Zmiana życiowych nawyków, praca nad sylwetką. Czy upora się z nim tak koncertowo i z takim wdziękiem, jak wypada na ekranie? ●



dostępny w dobrych aptekach  
[www.sequoia.pl](http://www.sequoia.pl)



[www.feniksbeauty.pl](http://www.feniksbeauty.pl)  
Warszawa,  
ul. Giełdowa 4a lok U2  
tel. 22 412 64 65



[www.lightbox.pl](http://www.lightbox.pl)  
catering dietetyczny  
LightBox



[www.labc.pl](http://www.labc.pl)  
Warszawa,  
ul. Cicha 5/5



[www.holmesplace.pl](http://www.holmesplace.pl)  
Warszawa,  
hotel Hilton  
ul. Grzybowska 63  
tel. 22 351 90 35



3D Slim Extreme,  
superskoncentrowane  
serum antycellulitowe  
i przeciwko nawrotom  
cellulitu.  
[www.eveline.pl](http://www.eveline.pl)

Sankom to innowacyjny preparat w formie pysznych kostek do żucia! Wyjątkowy szwajcarski produkt szybko zaspokaja głód eliminując chęć nadmiernego objadania się i sięgania po przekąski. Reguluje metabolizm i usuwa toksyny z organizmu. Sankom jest produktem pochodzenia naturalnego. Do wyboru są 4 wersje smakowe: Grejpfrutowy z ekstraktem z zielonej herbaty, Brzoskwinowy z magnezem, Truskawkowy z wit. A, C, E, wiśniowy a także z wit. C. Jedna kostka Sankom to niewiele – ok. 15 kalorii.

