



Talk Show #003 – 29 stycznia 2017 r.

Łukasz Grass NaDiecie.pl

Opis odcinka: <http://nadicie.pl/przytyl-do-103-kg-i-szybko-zrzucil-20-lukasz-grass-nadicie-pl-talk-show-003>

Kamil Gapiński: Kamil Gapiński dzień dobry, witam państwa bardzo serdecznie, kolejny odcinek programu nadicie.pl. Dziś moim gościem dziennikarz, redaktor naczelny businessinsider.pl Łukasz Grass, a także sportowiec amator. Dzień dobry.

Łukasz Grass: Dzień dobry.

Łukasz zacznijmy od tego, że pracowałeś przez wiele lat na wizji i był taki moment, że kiedy byłeś prowadzącym na przykład w TVN24 trochę ci się przytyło i czy w związku z tym zdarzyło ci się usłyszeć pytanie w stylu stary jak nie schudniesz to cię zdejmemy sprzed kamery bo jesteś za gruby?

Nie, to właśnie odwrotnie, jak zrzuciłem w bardzo szybkim czasie i w szybkim tempie 20-parę kilogramów.

Raka może masz czy coś takiego.

To tak, ale były takie sugestie, że no na wizji nie wygląda to dobrze, ale faktem jest, że nie wyglądało to dobrze, dlatego, że ja zbyt szybko i to jest jeden z wielu błędów początkujących sportowców amatorów, którzy z jakiejś wysokiej wagi szybko chcą zejść do swojej kiedyś tam osiągniętej optymalnej wagi tak, oni zrzucają zbyt szybko, ja też zrzuciłem te 20 kilogramów zbyt szybko bo to było jakieś kilka miesięcy dosłownie.

No właśnie bo tak trochę wyprzedziłeś moje kolejne pytanie, bo tak chciałem ciebie zapytać jaka jest ta optymalna liczba kilogramów zrzuconych na miesiąc tak, żeby chudnąć zdrowo, bo są tacy ludzie właśnie, którzy zająrają się jak mawia młodzież sportem, zaczynają bardzo mocno ćwiczyć i te kilogramy gubią w zastraszająco szybkim tempie a to nie jest do końca zdrowe.

Nie jest zdrowe i moim zdaniem też nie ma takiej odpowiedzi, oczywiście naukowcy robią jakieś tam badania, żeby 2 kg chudnąć w miesiąc i tak dalej i tak dalej, ale moim zdaniem to

jest jeżeli stosujesz się do zasad zbilansowanego odżywiania i ruszasz się i o to dbasz to już zostaw te kilogramy, one same zejdą, nie bądź zakładnikiem tego, że ty musisz w tydzień zrzucić kilogram i robić wszystko, żeby ten kilogram zrzucić, nie, to myślenie powinno być odwrotne, tak sobie układasz dietę i tak sobie układasz aktywność fizyczną, żeby to było zdrowe i na pewno jeżeli tak będzie to kilogramy same naturalnie zejdą do odpowiedniej wagi.

Okej, ale wróćmy jeszcze na chwilę do tej telewizji, pytali się w TVN-ie czy wszystko w porządku, powiedzieli, że wygląda to średnio i jak broniłeś się przed tymi tekstami?

Nie broniłem się w zasadzie, bo nie było argumentów na to, mieli rację tak, te osoby które mi tam mówiły, że zbyt szybko zrzuciłem wagę, miały rację, ale nie to wtedy nie przekonasz człowieka, który jest zafiksowany, ma klapki na oczach i chce z jakiegoś tam poziomu, a ja ważyłem 103 kg tak i jeżeli zrzuciłem do 80 kg to jest jednak drastyczny spadek.

Ale teoretycznie w telewizji im jesteś chudszy tym lepiej, bo jeszcze jest to słynne porzekadło, mówiące o tym, że kamera dodaje tam nie wiem 7, czy 8 kilo.

Tak, ale ja niezdrowo zrzuciałem, znaczy zbyt szybko, jeżeli nagle widz mnie ze 103 kg zobaczył 80-kilogramowego szczupaka, kości policzkowe wystają, uszy odstają, oczy się zapadają.

Gospodynie domowe przyzwyczały się do takiego pucołowatego Grassa a tu niespodzianka.

A tu niespodzianka, wiesz dla mnie to było fajne, bo ja szybciotko zrzuciłem te zbędne kilogramy tłuszczu takiego, który był zbędny i to było fajne, ale wizyjnie to nie było fajnie.

Jak w ogóle facet, który studiował na AWF-ie i który był bardzo wysportowany jako młody chłopak zapuścił się tak bardzo, żeby ważyć ponad 100 kg, ile ty masz 182?

182.

Raczej dużo za dużo, ze 20 kg przeważnie.

No tak, ale to są takie tego typu pytania dlaczego palisz papierosy, nadużywasz alkoholu, no są takie w życiu momenty, gdzie gubisz, albo skręcasz, te wartości zostawiasz swoje, rzucasz

się w pracę, tak jak ja się rzuciłem, gubisz ten balans, priorytety, dobrze, że nastąpił taki moment, że ja wróciłem, uzmysłowiłem sobie wchodząc po schodach, to jeszcze było w pracy, wchodzę po schodach, 30 lat gościu i dostaje zadyszki, robi mu się niedobrze, mówię że coś jest nie halo. Tak się zapaściłem, jadłem te fastfoodowe żarcie, uzależniłem się, to była wymówka oczywiście tak, bo ja sobie mówiłem, że nie mam czasu na zdrowe żywienie, nie mam czasu na sport, bo praca, praca, praca. Gówno prawda.

A co było twoim daniem popisowym, jakieś skrzydełka z KFC, nie wiem burgery z McDonalda?

Nie właśnie wiesz co ja nigdy aż takich fastfoodów typu McDonald, KFC nie odwiedzałem, tylko raczej to było takie zapychanie się czym było pod ręką, nie patrzyłem co to jest, tylko po prostu słodczy, no ja uwielbiam słodczy, lubię sobie też wypić jakiś dobry alkohol, lubiłem, bo teraz już jest troszeczkę inaczej, ja wiem jakie są priorytety, wiem jakie są priorytety, wiem co muszę robić trenując sport troszkę na wyższym poziomie niż taki rekreacyjny tak i wiem, że dieta to jest... oczywiście są badania, naukowcy mówią, że około 15 % sukcesu w sporcie to jest dieta, ja uważam, że jest więcej, znaczy na poziomie zawodowym to ewidentnie, możesz trenować, zarzynać się treningami, robić cuda, ale jeżeli nie stosujesz odpowiedniej diety to nie będzie wyników.

Do diety w sporcie jeszcze wrócimy, ale tak sobie myślę nawiązując do tych twoich kilogramów, ja też miałem taki moment w życiu, że ważyłem dużo za dużo i dużo osób, które znam, które są tak w przedziale 30-40 lat, miało przynajmniej rok, dwa czy trzy, taki że totalnie się zapaściło, większość z tego wyszła, ale to jest chyba też taki znak naszych czasów, że zaczynamy pędzić, zaczynamy spieszyć się za pracą, chcemy podołać na kilku różnych frontach i w pewnym momencie każdy prędzej czy później ma taki moment, że się po prostu zaniedbuje.

Tak masz rację i to dochodzi jeszcze jeden czynnik, który jest takim czynnikiem troszeczkę niezależnym od nas. Oczywiście możemy mówić, że to my mamy wybór i z pięknych półek możemy sobie wybrać zdrowe żywienie, oczywiście że tak, ale ilość tego jedzenia śmieciowego na półkach sklepowych i niemożność wybrania tego takiego bezkonfliktowego, że ja wchodzę do sklepu, śpieszę się aha są płatki fit to ja ufam, że będą fit, a to też nie jest prawda de facto, bierzesz naszpikowane ogromną ilością cukru, chemikaliów i tak dalej i przy

tym trybie życia, który ty prowadzisz, to jeżeli nie zwracasz na to uwagi to bardzo często się zapuszczasz.

Rodzi się teraz pytanie, czy w ogóle zabiegani ludzie mają czas na to, żeby jeść zdrowo w tym sensie, żeby wiesz wejść do sklepu rzeczywiście przejrzeć każdy produkt zastanowić się nad tym i tak dalej, no bo to wymaga trochę czasu i skupienia to nie jest tak, że wchodzisz nie wiem pod budkę z kebabem bierzesz kebab, zjesz i zapominasz.

Tak, ale ja mam na to sposób taki, że jak wchodzę do restauracji, nawet swojej takiej korporacyjnej restauracji i jeżeli widzę co jest w tych pojemnikach podgrzewanych serwowane i nie wiem czy to jest okej i mam wątpliwości czy to jest zdrowe to biorę najprostsze rzeczy do których mam pewność, czyli kasza gryczana leży, kasza jaglana leży, warzywa gotowane i wystarczy, nie muszę jeść mięsa. Mięso przy moim treningu jak ja zjem raz w tygodniu steka jest okej tak, ale patrzę no przecież nikt tam do warzyw gotowanych nie doda chemikaliów, do kaszy gryczanej, jaglanej, komosy ryżowej, tym podobnych rzeczy też nic nie włożysz, to jest suche, nie musisz tego nawet sosem polewać.

A propos tych twoich 103 kg wagi, miałeś taki moment, że brzydziłeś się sobą jak spojrzaleś w lustro? Bo ja pamiętam to jak dziś, 2007 rok, Polska grała z Niemcami w mistrzostwach świata piłkarzy ręcznych, ja wróciłem z Grecji z wyjazdu służbowego, gdzie z piłkarzami, tam Marcin Mięciel, Żewłakow, jadło się piło nocami jak to w Grecji, ja przyjechałem, ja nagle zobaczyłem, że ja mam trzeci podbródek, już nawet nie drugi, że pierwszy raz w życiu ważę powyżej 90 kg a zawsze uprawiałem sport i to było coś w stylu, stary jesteś grubą świnia, ja byłem przerażony sobą i pamiętam też, że było tak, to nie było że od jutra, to była zima, bo to był styczeń i to była taka naprawdę zima, ja zszedłem z tej wagi, założyłem jakiś dres w ogóle stary ortalion, który nie przepuszcza powietrza i poszedłem nawet nie biegać tylko sapać, ale zrobiłem to od razu, bo pamiętam że byłem sobą zażenowany wtedy, bo ja się wstydziłem tego jak ja wyglądam, nagle pękła szybka, czy ty miałeś coś podobnego?

Oczywiście, że tak, dwie rzeczy zrobiłeś, jedną rzecz na początku zrobiłeś idealną, książkową i to powinno się dawać jako przykład, czyli po prostu zdecydowałeś tu i teraz, ja jestem przeciwnikiem jakichś postanowień noworocznych, pierwszy piątek miesiąca, tego typu rzeczy, między bajki to włożyć, stajemy się zakładnikami tego dnia, który sobie

wyznaczyliśmy, a jak się okazuje w poniedziałek, że dziecko nam się rozchorowało i idziemy do lekarza i nie możemy zrobić treningu to mówimy no dobra, to następny poniedziałek będzie za kilka dni, za tydzień, to ja sobie w poniedziałek. Nie, tu i teraz, oczywiście, że tak, mitem jest i nie wierz nikomu, kto nie zwraca uwagi na swoją fizyczność, ona jest ważna, w kontekście nawet naszego umysłowego rozwijania się, samopoczucia i w ogóle samorozwoju.

To wiadomo, że jak czujesz się atrakcyjny fizycznie to od razu ma to przełożenie na twoje zachowanie.

Zdecydowanie i to nie w takim kontekście, że ty czujesz się atrakcyjny wobec płci przeciwnej na przykład.

Ale wiesz, że łatwiej cię przeskoczyć niż obejść...

Zdecydowanie, patrzysz sobie w lustro i mówisz kurczę upływają lata i jest okej, nic się dobrego nie dzieje i nie jestem jak to ty określiłeś grubą świnia tak. kolejny aspekt to jest ten zdrowotny, no naprawdę to ma ogromne znaczenie, ja wszystkim ludziom, którzy są w takim wieku, który jeszcze nie jest alarmowym wiekiem, że metabolizm zaczyna spadać i tak dalej, mówię trenujcie sport, nawet jak ładnie wyglądacie pięknie, jesteście młodzi i piękni, nie dlatego, że źle wyglądacie, tylko dlatego, że to jest inwestycja. Za 20 lat się obudzicie i powiecie, kurczę a mogłem mając 30 już inwestować w siebie, przestrzegając zdrową dietę i sport.

Jesteś w ogóle zwolennikiem diet, uważasz że one coś dają?

Nie.

Czy należysz do grona ludzi, którzy twierdzą, że to nie ma sensu i że tak naprawdę najlepszą dietą po prostu jest to, że jeżeli spalasz 3000 kalorii dziennie to musisz zjeść 2 i wtedy chudniesz, bo przyjmujesz mniej kalorii niż spalasz i to jest taka MŻ klasyczna mniej żreć.

Mniej żreć, ja jestem z tego gatunku, ja jestem jeszcze wyznawcą Rich'a Roll'a znaczy człowieka, który...

Wyjaśnijmy, że to jest triathlonista, człowiek, który po latach zaczął znowu uprawiać sport będąc prawnikiem i który wszedł na bardzo wysoki poziom w triathlonie, wcześniej pływał

mniej więcej tak na poziomie finału mistrzostw Ameryki chyba na 200 metrów kraulem, albo coś takiego i też się straszliwie zapuścił, tak jak Łukasz miał problem z tym, żeby wejść po schodach, bo się zakochał bardzo mocno w hamburgerach i we wszelkim fastfoodzie.

Tak, ale to też jest ważne podkreślenie, że ja nie jestem wyznawcą Richarda dlatego, że on jest weganinem, tylko dlatego, że on uczynił, to jest normalny styl żywienia tak, zdrowe żywienie, on już nie patrzy na hamburgera i mówi Jezu jak ja bym go chciał zjeść.

Ja ciągle tak patrzę.

A ja nie, ja na słodycze jeszcze tak patrzę, jak widzę słodkie to mnie ciągnie do słodkiego, ale styl życia, ja jestem przeciwnikiem diet wszelkiego rodzaju, zdrowy styl żywienia, tak sobie ułożyć, żeby po prostu zdrowo jeść, warzywa.

A da się według ciebie oduczyć tej miłości do pizzy nie wiem, do takich niezdrowych rzeczy, bo jest to tak często w ludziach głęboko zakorzenione, bo jesz tak od 10, 15, 20 lat, od małego pamiętasz, że gdzieś tam były te zapiekanki, hot-dogi, to tak trochę jakbyś całe życie pił alkohol, jesteś alkoholikiem i po 30 latach mógłbyś powiedzieć sobie, że nie. To wyobrażam sobie, że odstawienie takich rzeczy niezdrowych jest podobnie ciężkie, jak dla alkoholika przestanie pić.

Jest coś takiego jak określona flora bakteryjno-jelitowa, którą mamy kultywując jakieś tam nawyki i przyzwyczajamy organizm, uzależniamy go od pewnego rodzaju jedzenia, te pizze, hot-dogi, fastfoodowe jedzenie zmienia nam tą florę bakteryjno-jelitową, jeżeli my się przestawimy, pierwsze kilka miesięcy jest najtrudniejsze, po to, żeby i też w mózgu przestawić ten sposób myślenia o jedzeniu to jesteśmy w stanie się oduczyć, oczywiście, że tak. To nie ma żadnego problemu, to trzeba zmienić te nawyki to po pierwsze florę bakteryjno-jelitową, przyzwyczać kubki smakowe i w ogóle do odczuwania innego rodzaju jedzenia. To tak jak z tą pizzą podaję przykład, polewaną ketchupem, jak widzę kogoś kto siada do pizzy i polewa ją nieprawdopodobną ilością ketchupu mówię to co ty jesz ketchup czy pizzę? Ja jem pizzę bez ketchupu.

Już jesteś ile do przodu.

To samo z kawą, jeżeli piję kawę to wyobraż sobie w ogóle bez, kawa, czysta kawa.

Ale wiesz co, ja myślałem, że to będzie dla mnie ciężkie, ale pamiętam, że koleżanka, która jest maniaczką zdrowego trybu życia, przedstawiła mi badania na temat mleka i tak dalej, ja naprawdę zrezygnowałem tak jak z tym bieganiem, że od razu zszedłem z wagi i poszedłem biegać i tak od razu z dnia na dzień i od tej pory to było pół roku temu nie wypilem jednej kawy z mlekiem po prostu tak jestem zdziwiony, że tak łatwo to poszło, po prostu nie brakuje mi tego mleka.

Mnie do tego przekonał Adam Ringer, założyciel, właściciel Green Cafe Nero, z którym robiłem program dla Business Insidera i on mówi, że, wyjaśniał mi dlaczego, opisywał cały cykl produkcji kawy, parzenia, ile w Polsce... wiesz jakiej kawy się w Polsce najwięcej pije?

Nie wiem.

Z mlekiem. Polacy piją tak, 2/3 mleka i reszta kawa, odwrotnie, jeżeli chcesz się napić kawy to poczuj smak tej kawy.

Bardzo dobra kawa proszę państwa jest w restauracji Mezze na Różanej 1, w której nagrywamy nasz program nadiecie.pl. Mają też fantastyczne wegańskie jedzenie, taką robimy im reklamę, ale naprawdę nie jest to nic dodawanego specjalnie ode mnie. Ja mieszkam nieopodal, często się tutaj stołuję, warto. A propos jedzenia, a propos treningu, Łukasz jest triatlonistą amatorem, czyli gościem, który pływa, który biega, który jeździ na rowerze, który też pracuje w siłowni nad tym, żeby jego korpus, żeby jego ciało dobrze wyglądało. To jest bardzo dużo godzin treningu w tygodniu, dochodzi do 20, 25, może nawet czasami 30, co byś polecił tym ludziom, którzy nas oglądają i którzy ćwiczą, czy to jest tak, że możesz jeść wtedy absolutnie już wszystko czy to jest tak, że jednak trzeba uważać, bo nie wiem nam koło 40 to już ten metabolizm właśnie spowalnia i można to odczuć.

Jak mówią Amerykanie it's depends , wiesz to jest organizm organizmowi nierówny i teraz żeby odmitologizować troszeczkę te ilości godzin, liczbę godzin, które ja spędzam na treningu to te 25 to raz mi się tak zdarzyło w takim sezonie, generalnie myślę, że między 10, a 15 godzin w tygodniu byśmy zamknęli trening, ale jeżeli chodzi o to jedzenie, organizm organizmowi nierówny. Ja jestem człowiekiem, który jeżeli zje za dużo białka zwierzęcego to idzie od razu jak to mówią w cycek. Po prostu idzie rozbudowany taki korpus wielki, ja nie

wiem dlaczego nie idzie tutaj w uda, tylko idzie w klatkę piersiową i to zależy, na przykład Faris al Sultan, który był na konferencji polskiego triathlonu kilka lat temu.

Były mistrz świata.

Tak profesjonalny triathlonista wypija nieprawdopodobne ilości coli i nic, można tak, są zawodnicy, którzy potrafią jak kombajn wpieprzać wszystko i nic, a ja mam taką przemianę materii, tak mój organizm reaguje na pewne produkty, że ja muszę się pilnować, jak chcę zrzucić do wagi startowej 78 kg masę tłuszczową i mięśniową bo tych mięśni jest w pewnym okresie za dużo, ja bardzo szybko masę mięśniową łapię, ja muszę się przestrzegać, muszę jeść mniej mięsa, więcej warzyw.

Ale doszedłeś do tych wszystkich wniosków metodą prób i błędów, czy na przykład nie wiem poszedłeś na jakieś badania, bo wiadomo, że są te badania...

Nie, metodą prób i błędów.

A polecałbyś tego typu badania? Znasz to, że nie wiem, czytałem powiedzmy, że polscy piłkarze grający w Serie A mieli tam badany ten włos, to tam kosztuje około 1000 zł, na przykład wyszło jednemu, że totalnie nie może jeść pomidorów, bo jego organizm tego nie przyjmuje, inny musiał chyba Paweł Wszołek reprezentant Adama Nawałki zrezygnować z jajek i opowiadał jakie to było dla niego ciężkie, ponieważ on kochał jajka, ja mam to samo, ja muszę zacząć dzień od jajecznicy, albo czegoś i to jest kwestia tego, jakby polecaś naszym widzom, żeby tak się badali i próbowali tego typu rzeczy, czy właśnie ta metoda prób i błędów jest dla ciebie lepsza?

To zależy od celu jaki chcemy osiągnąć, ale też nie dajmy się zwariować, jeżeli by mi ktoś wyrwał tego włosa zbadał i powiedział, że Grass nie możesz jeść jajecznicy, to ja bym podziękował i powiedział już dalej mnie nie badajcie. Chodzi o to, żeby się słuchać swojego organizmu. Tak jest popularny sok z buraka na przykład wśród triathlonistów, rozpropagował to Mkon.

Czyli Marcin Konieczny.

Ja nie cierpię smaku soku buraczanego to jest dla mnie jeden łyk i powoduje odruchy wymiotne, mogę zjeść buraka w sałatce, gotowanego.

Surowy burak jest nawet, ja lubię.

Tak jadłem, ale na przykład sok z buraka nie i nikt mnie do tego nie przekona, chociażby mi powiedział, że ma nieprawdopodobne wartości odżywcze, to ja się do tego nie zmuszę, ale też nie odstawię produktów, które uwielbiam, które wiem, że są zdrowe, bo przecież jajka, to nie jest tak, że jajko jest niezdrowe, po prostu odpowiednie ilości jajka możesz zjeść i jest okej. Polecam te badania dla własnego takiego rozeznania się.

Ale nie dajmy się zwariować tak?

Nie dajmy się zwariować, no jeżeli ja nie jestem sportowcem zawodowym, nie biję się o medal olimpijski, no to jeśli z wyrwanego włosa by mi powiedział, że ja nie mogę jeść jajek to ja podziękuję.

My też dziękujemy bardzo serdecznie, szybko mija czas, kiedy rozmawia się ciekawie o jedzeniu, Łukasz Grass redaktor naczelny Business Insider Polska był moim i państwa gościem, dziękuję ci bardzo. Nadiecie.pl zapraszamy państwa gorąco do śledzenia naszego portalu i też do oglądania programów z ludźmi ze świata czy show-biznesu czy sportu, którzy mają dużo ciekawego na temat jedzenia do powiedzenia, jesteśmy w restauracji Mezze na Różanej 1, tutaj nagrywamy nasze programy, Kamil Gapiński dziękuję państwu serdecznie, dobrego dnia, do zobaczenia.