



**Talk Show #001** – 1 stycznia 2017 r.

**Piotr Nowak NaDiecie.pl**

**Opis odcinka:** <http://nadiecie.pl/talk-show/piotr-nowak-nadiecie-pl-schudl-30-kg-bez-efektu-jojo-talk-show-001/>

**Kamil Gapiński:** Kamil Gapiński dzień dobry, witam państwa bardzo serdecznie to nowy program nadiecie.pl , w którym wraz z artystami, wraz ze sportowcami będziemy rozmawiać o stylu odżywiania się, o tym co jedzą trenując, o tym co jedli wcześniej zanim złapali bakcyła czy to triatlonowego, czy to biegowego, czy też być może jeszcze innego. Moim gościem dziś Piotr Nowak, dzień dobry, witam cię serdecznie.

Piotr Nowak: Wiesz jaką mam ksywę?

**No?**

Nowy, zaczynasz nowy program.

**No tak, to dobrze, rzeczywiście, myślałem, że może na przykład jakoś nawiązałeś do Piotra Nowaka też, bo jest taki trener piłkarski bardzo znany. Znacie się w ogóle?**

Nie.

**Nie mieliście jeszcze okazji, on też lubi zdrowy tryb życia. Co dziś zjadłeś na śniadanie?**

Dzisiaj zjadłem na śniadanie... generalnie wypłem sobie szejka z jęczmienia zielonego, ale wcześniej tradycyjnie jak codziennie wypłem wodę z cytryną jednego dnia, albo z octem jabłkowym kolejnego dnia.

**A co powiedz zjadłeś na śniadanie takie klasyczne, co jadłeś na śniadanie w czasach pozasportowych, przedsportowych?**

Nie pamiętam, to było szybkie jedzenie, to była bułka z masłem, z dżemem, miodem, taki szybki strzał, żeby coś zjeść, jajecznicą to było klasyczne takie śniadanie.

**I teraz to co już totalnie jakby uprawianie sportu przewartościowało twoją dietę, czy też tak się trochę wkradło, a trochę nie, czasami zjadłeś coś niezdrowego?**

Powiem ci tak, kiedyś miałem taki przypadek w teatrze, jak zaczynałem swoją przygodę w ogóle w teatrze, jak dostałem angaż w teatrze współczesnym i miałem swoją pierwszą premierę i zaczęło się od tego, że była trzecia generalna i podszedł do mnie Władek Kowalski, z którym grałem wtedy na scenie, bo to jest taka anegdota, która jest bardzo dobra do tego co teraz się dzieje, ze mną przynajmniej i podchodzi do mnie i mówi tak, ty młody jak masz tam gdzieś ten tekst to tak się zastanów i tak jedno zdanie i tak sobie tak powiedz jak się nazywa to takie zielone, to takie gęste, to co pan mi dawał za pierwszym razem, olśnienie miałem, no myślę sobie jakie to jest proste, po prostu się zastanów, pomyśl sobie co chcesz powiedzieć i powiedz. Odwróciłem się szczęśliwy, przygotowany, żeby wejść na scenę, klepie mnie ktoś, odwracam się, Maja Komorowska. I mówi tak, Piotruś, Piotruś, proszę cię kochany ty się zastanów, a potem jednym zdaniem to powiedz jak to się nazywa takie zielone co pan mi dawał za pierwszym razem? I to była dla mnie największa nauka, że od tego momentu jestem w teatrze sam i to ja decyduję co jest dla mnie najlepsze, a nie inni, którzy mi mówią co mam robić, podobnie jest z tym co jem. Ja poprzez te wszystkie lata, kiedy zacząłem myśleć o tym, żeby dobrze się czuć, żeby zrzucić z tych 8 kilo te 30 kilo, które mi się udało zrzucić to była po prostu tak naprawdę jedna wielka próba, to była próba doświadczania czegoś próbowania rzeczy, których mi ktoś radził, a przede wszystkim to było słuchanie siebie.

**Ty na ½ w Malborku jak skończyłeś ten dystans powiedziałaś coś takiego, że to był czas, w którym świadomie chciałeś pożegnać się z różnymi chemicznymi dodatkami takimi jak izotoniki, batony, cola, i tak dalej, wytrwałeś w tym postanowieniu przez ponad rok udało ci się tego nie jeść?**

Tak, tak, tak, dlatego, że miałem taki okres, że przez dwa sezony w ogóle wyczyściłem swój organizm nie używałem żadnych izotoników, żadnych jakichś batonów energetycznych czy coś, to wszystko się opierało na jęczmieniu, na chlorelli na rzeczach naturalnych, które moja żona mi robiła, specjalne kulki energetyczne i to było coś takiego, że ludzie się na mnie patrzyli jak na dziwaka, a ja patrzyłem na nich dosyć zadowolony na mecie kiedy wbiegali za mną i okazało się, że do połówki to wystarczało, dawało mi na tyle energii że nie byłem w

stanie to zrobić, a nie byłem jeszcze gotowy na to, znaczy na ćwiartki to wystarczało, a jeżeli chodzi o połówkę tam gdzieś brakowało mi energii i jakby szukałem takiej możliwości, żeby właśnie to jakby na czysto, czyli na tym zielonym, żeby zrobić tą połówkę, niestety tej energii w Gdyni przynajmniej w tym samym sezonie mi nie starczyło, bo zabrakło mi tam 23 sekund, żeby piątkę złamać, za to w Malborku to było niezłe doświadczenie, ponieważ tam totalnie dostałem po tyłku, ponieważ te batony, które nagle zaczynałem rzucać bo wydawało mi się, że jak sobie dowalę tymi batonami, jak dowalę sobie tymi izotonikami to przecież tą piątkę złamię. Mylne myślenie, skończyłem to z czasem 5:15, czy 5:20 z wieloma skurczami, ludźmi, którzy musieli mi masować nogi, po prostu to była dla mnie męka.

**Każdy z nas to zna te skurcze, a powiedz jak w ogóle jeść zdrowo mając piątkę dzieci w tym sensie, że pewnie te dzieciaki gdzieś tam ciągną cię, no to zabierz mnie do McDonalda, tato weź mnie na pizzę, tato chcę frytki, tato coś, nie jest tak, że tata kochany zawsze gdzieś tam bierze i przy okazji sam sobie dziabnie...**

Nie no jeżeli w momencie jeżeli w ogóle zająłem się bieganiem, potem triathlonem, to po prostu waliło mnie mówiąc szczerze tak jak odwała tym wszystkim, którzy w to wchodzi.

**Czyli takie przewartościowanie o 180 stopni tego jedzenia.**

Totalnie, wydawało mi się... ja taki jestem, że jak się za coś wezmę i naprawdę mi na tym zależy to po prostu to zrobię i zależało mi na tym, żeby przede wszystkim podstawowa rzecz to była taka, żeby zrzucić wagę, żeby zmienić to [...] które jest, do którego jestem jakoś tak przyklejony w teatrze, filmie do tych śmiesznych grubych koleś, którzy wskakują mówią śmieszna kwestię, wyskakują, zawsze byłem zatrudniany jak komuś wpieprzyć to Nowak, jak kogoś zgwałcić to Nowak, zabić tak Nowak, bardzo dobrze, bo on jest taką złą postacią gra i bardzo i zależało na tym, żeby coś tutaj zmienić, żeby zacząć mieć jakieś nowe wyzwania, zagrać księdza, albo zagrać jakiegoś prawnika nie wiem.

**Czyli ta zdrowa dieta, to że zrzuciłeś ile 30 kg?**

30 kilo.

**To się totalnie zmieniło twoje życie zawodowe można powiedzieć, może nie totalnie, ale jednak zaczęto cię obsadzać w innych rolach.**

I tu cię zdziwię właśnie nie, chodzi o to, że ludzie, którzy siedzą tam z drugiej strony prawdopodobnie większość ich nie chcą wszystkich obrazić, ale niektórych bardzo chętnie obrażą po prostu nie mają wyobraźni, nie są sobie w stanie wyobrazić mnie na przykład...

**Czyli już cię zaszufładowali w jednej roli i koniec.**

Kiedyś miałem taki przypadek, że stoję sobie na castingu i przychodzi dziewczyna, która akurat mnie reprezentowała jako mój agent i mówi ty Piotr a ty jesteś na tym castingu? Ja mówię no tak, kolega mówił, że jest, ale wiesz tutaj przystojni mają być. Okazało się, że ja i mój kolega pojechaliśmy do Wrocławia i było nas dwóch, którzy byli brani pod uwagę do tej głównej roli, on wygrał, no tak się akurat dzieje, ale ja byłem tym drugim który był brany pod uwagę.

**Czyli nie byłeś taki nieprzystojny jak jej się wydawało.**

No właśnie to dosyć zabawne jest.

**A powiedz jak zaczęli na ciebie patrzeć znajomi, rodzina, dzieci jak ty te kilogramy zacząłeś po kolei tracić to raczej było wow stary super widać, że trenujesz, czy uważaj na siebie, bo to może być za szybko, za mocno, za bardzo się w to wkręciłeś?**

Oczywiście byli tacy, którzy nie widzieli mnie długo i nagle jak ich spotykałem to się pytali czy mam na przykład raka, albo jestem chory, ja mówię nie, wręcz przeciwnie, czuję się zajebiście, a ci którzy byli obok mnie to pewnie tej zmiany tak bardzo nie zauważali, dokuczliwe to mogło być to o tyle, że bardzo mi zależało na tym, żeby tą wagę zrzucić, żeby się po prostu wkręcić, znaczy wkręciłem się w ten triathlon przede wszystkim i w te zawody, zależało mi cały czas, żeby poprawić wynik, żeby być lepszy, żeby być szybszy, co było mylnym myśleniem, ponieważ spowodowało po 3 latach kontuzje i problemy natury po prostu fizycznej, które powstrzymały mnie w tym ale dzięki temu nauczyłem się też, że sport to nie jest taki strzał, że kupujemy sobie samochód bawimy się nim a po 3 latach go wyrzucamy, to jest ja to sobie rozłożyłem na dłuższy etap, bo jak wiadomo w wieku 25 lat nasze enzymy, które odpowiadają za budowanie tej komórki, za to żebyśmy byli młodzi one się po prostu ich jest coraz mniej, teraz świadomie musimy o tym wszystkim dbać, ja nie chcę być 70-letnim starszym panem, który nagle sobie wymyśli kijki, wyjdzie na ulicę i będzie sobie chodził do kościoła czy na jakieś spotkanie w kijkach, dla mnie to jest słabe, dlatego,

że... znaczy fajnie, że oni to robią, to jest ich sprawa, ja tego nie oceniam, ale szkoda, że nie zaczęli tego właśnie 20 lat temu w wieku 40 lat, kiedy jest taka... Rich Roll też ruszył się w wieku 40 lat.

**Przypomniał sobie o sporcie, bo wcześniej był znakomitym pływakiem, natomiast rzeczywiście jakoś tak ruszył, czyli ty też masz taką ambicję, żeby być, bo z Łukaszem Grassem kiedyś o tym rozmawiałem, on powiedział, że chciałby być takim 70-letnim dziadkiem, który on będzie podawał swoim wnuczkom herbatę czy kawę i będzie biegał po domu a nie one jemu i to on ich będzie ciągnął i inspirował do treningu, a nie one jego.**

Dokładnie absolutnie się zgadzam z Łukaszem, ja też Łukasza pamiętam, widuję go może niecodziennie, ale czasami go spotykam, no to pamiętam go teraz, po prostu świetnie wygląda, to każdy zauważył, każdy człowiek, każda przede wszystkim kobieta, czy ktoś, po prostu świetnie wygląda i wydaje mi się, że świetnie się z tym czuje i ja czuję to samo.

**Masz jakieś zdrowe jedzenie, do którego nie możesz się za skarby świata przekonać, że wiesz, że by ci mogło pomóc, żebyś lepiej się regenerował, lepiej trenował, ale mówisz, że nie, bo to jest tak niedobre, że nie jesteś w stanie?**

Nie, nie, nie ma czegoś takiego. Nauczyłem się zrzucając wagę, wiedziałem, że pewne rzeczy muszę odstawić, muszę odstawić cukier, muszę odstawić colę, te ciastka, słodycze i absolutnie to zostało odstawione, ale są zamienniki różne, są naprawdę rzeczy, są wegańskie ciastka, wegańskie lody, czy coś takiego i zawsze sobie można tym nadrobić jeżeli masz ciśnienie, ale jeżeli masz cel i naprawdę powoli do tego celu dążysz to to nie ma znaczenia.

**A to jest tak, że twoja żona, musi gotować całej gromadce pięciorgu dzieci i Piotrowi Nowakowi, czy na przykład ty też lubisz stanąć sobie przy garach i masz swoje dania popisowe?**

Znaczy ja lubię gotować i nie lubię jak mi ktoś w to wchodzi. Lubię sam nastawiać gaz, lubię sam to kontrolować, bo jeżeli sam sobie tego nie zrobisz to nikt ci nie zrobi tak jak naprawdę chcesz i wtedy masz pretensje, że coś jest nie takie czy inne.

**A masz na to czas? bo dużo osób narzeka jeżeli chodzi o takie szybkie życie powiedzmy w Warszawie, że okej, dam radę jeszcze trenować, dam radę jeszcze pracować, ale jakbym miał jeszcze trenować to bym w ogóle nie spał.**

Nie, jeżeli masz wszystko zaplanowane, jeżeli masz pewien cel to znajdziesz czas na wszystko tak uważam.

**Jakie są twoje guilty pleasures, jeżeli chodzi o jedzenie, coś niezdrowego na co sobie raz na jakiś czas pozwalasz, bo też wiadomo, że nie można żyć cały czas 365 dni w żywieniowym kieracie ani treningowym, zawsze musi być ten okres i trenowania i takiego odpuszczenia sobie.**

Wiesz co ja teraz jestem w takim okresie troszeczkę odpuszczenia sobie, ale nie polega to na tym, że nie wiem jem kotlety, że jem mięso, pozwalam sobie na to...

### **Codziennie mielony...**

W ogóle nie jem takich rzeczy, na przykład zdarza mi się jeść, zazwyczaj jak jesteśmy gdzieś nie wiem wyjedziemy, czy coś zjeść, jajecznicę w jakimś hotelu czy coś, ale staram się również później nie powtarzać i zdarza mi się zjeść kawałek ciastka, czy zjeść kawałek czekolady, przypomnieć sobie ten smak, ale to są tylko takie strzały, które absolutnie nie sprawiają, że ja wracam do tego.

### **A są po nich wyrzuty sumienia czy po prostu...**

Absolutnie nie, najgorszą rzeczą to są wyrzuty sumienia, wydaje mi się, że to właśnie wyrzuty sumienia sprawiają, że wracamy do tych rzeczy i że zaczynamy sobie szukać jakiegoś wytłumaczenia dlaczego żeśmy to zrobili, nie, robię to, robię to na przykład zjadam pół tabliczki czekolady, ale wiem, że za chwilę mam trzy godziny na trenerze więc absolutnie nie robi to dla mnie żadnego wrażenia.

**Powiedz mi jak jakby łączyć życie w środowisku artystycznym z jedzeniem, bo wiadomo, że wy macie wiele, po pierwsze wyjazdów, czyli nie masz jak jeść zdrowo nawet jakbyś chciał do końca, bo to są hotele, to są jakieś tam glutaminy i inne świństwa, plus dodatkowo są te wszystkie spotkania celebryckie gdzieś w Warszawie, gdzie wiadomo, że też są te przekąski, nie przekąski, człowiek ma okazję żeby się za darmo napić wina, wódki, piwa i tak dalej.**

No i o to chodzi za darmo piję wodę a nie jem no.

**Czyli w ten sposób to rozwiązujesz tak?**

No tak.

**Powiedz mi a jeżeli chodzi o plan...**

No to na planie wiadomo, że teraz coraz więcej pojawia się takich cateringów i to jest naprawdę super, bo są naprawdę ci kucharze świetni i oni proponują po prostu robią tradycyjne rzeczy, które jedzą normalnie ci którzy chcą jeść, a jeżeli się poprosi o coś to oni ci ugotują torebkę ryżu, dadzą do tego ugotowane warzywa dziękuję.

**A z tym cateringiem nie masz takiego, takie to jedzenie, które można sobie zamówić do domu, ja na przykład próbowałem, ale po 2 czy 3 tygodniach mnie znużyło to, że bardzo często musiałem jeść coś na co kompletnie nie miałem ochoty.**

Jak robiliśmy „Triathlon Story” to akurat tak się złożyło, że Bartek Topa jadł pewien catering, a Leszek Lichota też jadł pewien catering i porównywałem te ich catering. To ten Bartka był po prostu taki, że miałem ochotę coś takiego spróbować i czasami się zdarzało, że kończyła się próba wcześniej czy coś i on coś mu zostało, albo zapomniał z lodówki, wtedy mówi weź zjedz to, bo po prostu szkoda, bo to się do jutra zmarnuje do próby czy coś, więc miałem okazję spróbować, ale miałem też okazję spróbować tego co jakby jadł Leszek, bo oni akurat obaj byli w próbach do... znaczy w okresie przygotowawczym do Watachy 2, rzucali, przygotowywali się i spróbowałem tego Leszka jedzenia to ono było słabe, teraz to po prostu trzeba samemu kontrolować dlatego ja uważam, że jeżeli sobie sam nie zrobię i sam nie zadbam o to jak jest zrobione, no to nikt mi dobrze nie zrobi.

**A masz też czas na przykład żeby jeździć po marketach i te wszystkie składniki taki pieczolowicie kupować czy raczej jesteś w tym gronie ludzi którzy po prostu zamawiają przez internet i czekają aż im przyjedzie...**

Nie, nie, ja mieszkam pod Konstancinem, mam dwa razy w tygodniu targowisko wielkie, poznałem panów sąsiadów, którzy mają swoje gospodarstwa, marchew, buraki...

**Czyli masz bezpośrednio dojścia do dobrego żarcia.**

W tym roku pozwolił nam pan wejść dał nam nóż, chcecie słoneczniki, idźcie sobie na łąkę i sami sobie wycinajcie, więc chodziliśmy i wycinaliśmy sobie świeże słoneczniki. Też staram się jakby jeść te rzeczy, które teraz jakby przychodzą, jeżeli pojawią się truskawki

wpierniczam truskawki ile wlezie, maliny tak samo, teraz mam po prostu totalną ochotę na rzeczy, tak jak patrzyłem tutaj, papryczki takie rzeczy ostre, takie rozgrzewające, staram się przynajmniej raz, dwa razy w tygodniu ugotować zupę z dyni, którą naprawdę ona jest taka mocno rozgrzewająca, ale po prostu to jest tutaj, ja nie jestem w stanie tego teraz jeść zielonej sałatki, po prostu ona wychładza mnie, ale wiem też, że za chwilę to się wszystko skończy wrócę do tego trybu zielonego jedzenia.

**A zdarzało ci się popełnić jakiś błąd żywieniowy przed treningiem, bo ja na przykład zawsze wychodziłem z założenia, że przed kolarstwem i przed pływaniem mogę zjeść wszystko i kiedyś okazało się na przykład zjadłem szakszukę z pomidorami przepyszną zresztą w Mezze, w ogóle jestem w Mezze na Różanej 1, bo zapomniałem ich zareklamować, także to jest reklama i mimo, że to jest jedno z moich ulubionych dań to w basenie myślałem że ten pomidor mnie zabierze i się zarzygam, czy miałaś jakieś takie historie na treningu, że nie trafiłeś kompletnie z jedzeniem?**

Wiesz co najtrudniej jest trafić z jedzeniem, z bieganiem, ale na szczęście biegam w miejscach gdzie jest dużo lasów, więc się tym po prostu nie przejmuję wiesz no tak samo na basenie no powiem ci, że można na chwilę z tego toru zejść nikt ci tego toru wiesz, ja pływam w Górze Kalwarii, gdzie generalnie nie zdarzyło mi się, żeby był jakiś wielki tłok, więc zawsze mogłem na chwilę wyskoczyć, ale to prawda, staram się pewne rzeczy, jakby teraz dbam o to, że, nie to że zjem i od razu wybiegam na trening, tylko staram się zjeść, zrobić sobie tą godzinę przerwy, żeby to się wszystko gdzieś tam fajnie się ułożyło i dopiero ruszam na trening.

**A zdarzyła ci się taka akcja, że po prostu dostałeś takiego ataku głodu na treningu, że myślałeś, że padniesz? Ja mam kolegę, który po bieganiu 4-godzinnym, po prostu tak go zassało, biegł po Kabatach, że zadzwonił do jakiejś pizzerii i powiedział że o tej i o tej porze będzie na metrze Kabaty przy tym i przy tym wyjściu i poprosił o Margeritę o taką najzwyklejszą, najlżejszą pizzę, słuchali go jak wariata, ale koniec końców delivery boy przyjechał dał mu tą pizzę on wziął w rękę i pobiegł dalej.**

Okej, można tak, tylko ciekawe jak pobiegł dalej z tą pizzą, okej niech to tak będzie, ja jeżeli mam na przykład 3-godzinny trening, żeby akurat teraz tak sobie, przez to że jakby oszczędzam kolano, które jest w świetnym stanie, biegam, nie ma żadnego problemu, ale



mimo wszystko w tym okresie przygotowawczym chcę je oszczędzać, więc poświęcam więcej czasu na rower i na trenażer, ja jestem, jakby ta pogoda mi nie do końca odpowiada, ja wolę naprawdę usiąść i 3 godziny kręcić nie mam z tym żadnego problemu ale jeżeli taki trening odbywa się to staram się go przygotować, staram się świadomie podejść do tego, że idę na 4 godziny biegania i wiem, że za 2 godziny mój organizm zażąda tego jedzenia, trzeba być po prostu na to przygotowanym, ale to jest ta świadomość, którą się nabywa z czasem i z kilometrami które się wybiega tak mi się wydaje.

**A powiedz Piotrek czy twój tryb życia i treningi i dieta i to że schudłeś zmienił też trochę tryb życia ludzi wokół, nie wiem czy ludzie z teatru czy ludzie z planu filmowego zobaczyli, że wow ten Nowak zaczyna jeść zdrowiej lepiej wyglądać, że ma wyniki sportowe i to kogoś zainspirowało do tego, bo ty mówiłeś, że ciebie Bartek Topa zainspirował do triathlonu, czy to poszło teraz tak, że ty z kolei jakiegoś innego artystę żeś w tym kierunku zaciągnął?**

Wiesz co prawdę mówiąc przez pierwsze dwa lata jak biegałem, jak chwaliłem się każdym treningiem każdym osiągnięciem, 30 sekund szybciej, 2 km dalej, to był taki motor, który mnie napędzał, teraz odłożyłem zegarek, bo jestem w stanie włączyć zegarek i zostawić go w domu i pójść na trening, bo wiem, że to jest 10 km wiem, że to jest 15, znam te trasy i czuję, nie ma to w ogóle znaczenia, robię to tylko i wyłącznie dla siebie, ponieważ wiem już po tych 5 latach trenowania, czy też tak naprawdę jeżeli ty sam nie będziesz chciał tego zrobić to nikt cię nie namówi do tego, żeby to robić.

**Poza tym jest też chyba tak, że jak odrzuca się zdjęcie z każdego treningu, każdego posiłku i tak dalej to ludzi możesz wręcz trochę odrzucić, bo stwierdzą po jakimś czasie na Facebooku...**

Jest to po prostu nudne, staje się to nudne, sam obserwuję na tych portalach społecznościowych ludzi, którzy po prostu się tym chwalą i też widzę takie jakby etapy w ich życiu kiedy przestają się tym chwalić, po prostu widzą, że ilość lajków się zmniejsza i po prostu tylko od ciebie zależy, czy wstaniesz rano i pójdziesz biegać.

**Piotrek Nowak był gościem programu nadiecie.pl myślę, że regularnie będziemy zapraszać takich ludzi, którzy tak jak on mają sporo do powiedzenia i mam nadzieję, że będą nas**

inspirować czy do treningu czy do zmiany trybu życia, a może stwierdzicie, że kompletnie się z nimi nie zgadzacie i będziecie mieli ochotę podyskutować i będziecie mieli ochotę podyskutować gdzieś tam w komentarzach do tego bardzo gorąco zapraszam. Dziękuję restauracji Mezze na Różanej 1 za to, że nas ugościła, że tutaj będziemy nagrywać najbliższe programy.