

# Adrian Lukoszek



## Tajemnica Adriana

120 kg w niespełna rok

*Adrian Lukoszek*

**TAJEMNICA  
ADRIANA**

120 kg w niespełna rok

© Copyright by  
Adrian Lukoszek & e-bookowo

Projekt okładki: Adrian Lukoszek

ISBN e-book 978-83-7859-531-1

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo  
[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)  
Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione  
Wydanie III 2015

## ***Do Czytelnika***

Tylko grubas zrozumie grubasa. Ktoś, kto nigdy nie miał problemów z nadwagą nie powinien wypowiadać się w tej kwestii. Nigdy nie zrozumie, co przeżywa i czuje osoba, która musi nosić nadmiar zbędnych kilogramów. Może jedynie teoretyzować, nie mając zielonego pojęcia o praktyce, którą znamy tylko my sami — ludzie otyli. Chcąc wyglądać atrakcyjnie, często chwytamy się przysłowiowej brzytwy. Stosujemy głodówki zalecane przez czasopisma albo płacimy duże pieniądze za specyfiki, które rzekomo mają nas w cudowny sposób odchudzić. W rezultacie pogarszamy naszą i tak ciężką sytuację. Waga wkrótce powraca, nierzadko z dużym nadmiarem, a wystarczy jedynie dobrze wszystko przemyśleć. Zacząć trzeba od głowy. Właśnie tu, w naszych głowach, winniś-my szukać odpowiedzi, dlaczego chcemy się zmienić, zmienić „na lepsze”. Jeśli nie pomożemy sobie sami, nikt nam nie pomoże. Silna wola, upór i wiara — te trzy cechy stanowią klucz do naszego sukcesu. Mam nadzieję, że tak jak ja i Państwo otworzycie nim drzwi do lepszego życia.

Życzę powodzenia!

Adrian Lukoszek

## ***Tylem, bo jadłem***

Nigdy nie byłem szczupły. Jak sięgam pamięcią wstecz, zawsze miałem problemy z nadwagą — raz było jej więcej, a raz trochę mniej. Pojawiłem się na świecie jako owoc miłości moich rodziców i ich pierwsze dziecko, przed moją siostrą Barbarą i bratem Rafałem. Adrianek stał się oczkiem w głowie mamusi i tatusia. Tata, jak każdy dobry ojciec, opiekował się swoim synkiem najlepiej jak potrafił. To samo, lecz chyba z większą przesadą, robiła moja mama.

„Dlaczego on tak długo śpi?” — zadawała sobie pytanie mama, patrząc na smacznie śpiącego spokojnego Adrianka. „Dlaczego on nie domaga się jedzenia? Przecież zazwyczaj takie maleństwa drą się, prosząc o papu.” Po latach mama przyznała, że robiła źle: „Budziłam cię, żeby dać ci jeść. Spałeś i spałeś. Nie dawało mi to spokoju.” Nie mam do mamy pretensji, bo sam mam dwójkę dzieci i wiem, jak to jest. Z drugiej strony, gdyby nie mama, może dziś nie pisałbym tego poradnika...

Jak widać jadłem, i to sporo, już od kołyski. Moje dzieciństwo wspominam jako wspaniałe do czasu, gdy moje nogi przekroczyły próg przedszkola. Pamiętam to bardzo dobrze. Większa ode mnie była wyłącznie pani przedszkolanka! Na samym początku jakoś to było. Wygrywałem konkursy typu „kto wszystko zje na obiadek, ten dostanie nagrodę.” Pani przedszkolanka nie mogła się mnie nachwalić, jak to pięknie wszystko zjadam. W dodatku bez marudzenia! Takie i tylko takie konkursy udawało mi się wygrywać, bo byłem gruby. Zaczęły się docinki. Mirek był Zorro, Wojtek zaś Jankiem

z „Czterech pancernych”, a ja byłem grubasem lub co najwyżej Niemcem, czyli kimś, kogo grupa pancerniaków brała do niewoli, a następnie likwidowała. Nie cierpiałem przedszkola do tego stopnia, że byłem do niego wnoszony — mama chwytła mnie za ręce, pani przedszkolanka za nogi. Mama płakała. Widziałem to. Było jej mnie żal.

W końcu na jakiś czas uwolniono mnie od niedobrych kolegów i wylądowałem u babci. Czułem się szczęśliwy, będąc pod jej opieką w czasie nieobecności mamy i taty. Tak było aż skończyłem 7 lat i musiałem pójść do szkoły. O dziwo nie wspominam źle ośmiu lat edukacji w podstawówce. Co prawda nie należałem do grupy chłopaków dominujących w klasie, ale, co było dla mnie najważniejsze, nie byłem już Niemcem. Koledzy wołali na mnie Adaś. Adaś nawet lubił chodzić do szkoły i wszystko układałoby się pomyślnie, gdyby nie jeden przedmiot. Wtedy wychowanie fizyczne mogło dla mnie w ogóle nie istnieć. Nadmiar ciała przeszkadzał mi niezmiernie, a pompki, przewroty, mostki i kozły to ćwiczenia, które śniły mi się po nocach. Nie było łatwo.

Przełom w moim „ciężkim” życiu nastąpił w szóstej klasie, kiedy to odkryłem, że odziedziczyłem po mamie ładny głos. Tata podczas pobytu w Korei kupił mi gitarę. Zacząłem udzielać się muzycznie, co dodawało mi wiary w siebie. Podnosił mnie na duchu także fakt, że koledzy doceniali mój talent. Nareszcie ktoś mnie zauważył! Pomyślicie Państwo, że to był koniec koszmaru. Niezupełnie, bo znalazł się nowy problem. Nie mogłem znaleźć ubrań w moim rozmiarze. Były to pamiętne lata osiemdziesiąte, czyli czasy, kiedy w sklepach półki świeciły pustkami. Można było liczyć tylko na pacuszki z ciuchami zza zachodniej granicy, ale i tam widocznie wtedy nie sztyto dużych ubrań, zwłaszcza spodni. Na ratunek pośpieszył mój dziadek, który mieszkał naprzeciw jednostki wojskowej. To właśnie tam udało mu się „załatwić”

dla mnie spodnie moro. Byłem szczęśliwy, bo były duże i dobrze pasowały.

Waga troszkę spadła, gdy chodziłem do ósmej klasy. Podrosłem nieco, a tym samym schudłem i już na komersie pojawiłem się w garniturze. To był szczęśliwy okres w moim życiu! Miałem coraz więcej kolegów, a i koleżanek mi nie brakowało.

### *Kochanego ciała...*

Wkraczając w dorosłe życie, nadal cieszyłem się zdrową sylwetką. Przyszedł czas na odbycie zasadniczej służby wojskowej. Osiemnaście miesięcy regularnego jedzenia plus musztra zrobiły swoje. W wojsku śpiewałem i grałem na gitarze w estradowym zespole wojskowym AKSELBANTY. Uczestniczyłem w warsztatach muzycznych prowadzonych przez fachowców. Można powiedzieć, że kończąc służbę zarówno głos, jak i mięśnie miałem dobrze wytrenowane.

Gdy wróciłem do domu z dyplomem, od razu zacząłem szukać pracy. Zatrudniono mnie w Ośrodku Rehabilitacyjnym znajdującym się w Reptach Śląskich. Pracowałem jako dostawca artykułów żywnościowych. Tam też poznałem młodą, dobrze gotującą kuchareczkę, z którą się później zaręczyłem.

To były wspaniałe dni pełne miłości i dobrego jedzenia. Powolotku zacząłem się zaokrąglać.

Byłbym zapomniał! Piwo! Ten napój smakował mi najbardziej ze wszystkich możliwych. Co gorsza, smakował najbardziej w połączeniu z dobrym i wcale nie chudym jedzeniem. Takie nawyki skutkowały uwydatnianiem się mojego brzuszka, ale jakoś mi to nie przeszkadzało. Nie przeszkadzało także kobiecie, z którą spędzałem większość czasu. „Ukochanego ciała nigdy nie za wiele” – mówiła. Wtedy nikt

nie przypuszczał, że pewnego dnia będzie go aż tak wiele.

Po dwóch latach beztroskiego, wspaniałego życia wzięliśmy ślub. Od tego czasu byliśmy już razem dzień w dzień — od dobre-go śniadania po sytą i smaczną kolację. Starszy syn, Patryk, pojawił się na świecie dwa i pół roku po naszym ślubie. Nie oszczędzaliśmy na zdrowych, ekologicznych „papinkach”, które zjadał malutki Patryczek. Osobiście znałem smak każdej zupki, przecieranych jarzynek, delikatnego mięska. Przecież grzechem byłoby wyrzucić to, co synuś zostawił. Mleko dla niemowląt też nie było najgorsze w smaku. Tatusz dożywał się przy synku.

Już wtedy musiałem zmienić swoją garderobę na większą, ale takie rozmiary jeszcze można było dostać w sklepach. Czuję się szczęśliwym ojcem. Dziś mogę powiedzieć, że szczęście trwało do czasu, kiedy spostrzegłem, że jestem olbrzymem.

### *Życ, aby jeść*

Wszystko ponownie zaczęło się sześć lat temu, kiedy urodził się mój młodszy syn, Kamil. Pracowałem wówczas w firmie produkującej podzespoły do fiata. Miałem siedzącą robotę, tak zwaną taśmową, czyli nudne i żmudne osiem godzin. Do pracy, którą wykonywałem na prasie potrzebne były mi tylko dwie ręce i prawa noga oraz sokoli wzrok. Reszta ciała spoczywała wygodnie na krześle, nie czyniąc przy tym żadnych ruchów, co sprzyjało wolnemu gromadzeniu się tłuszczu w moim organizmie. W warsztacie mieliśmy malutki piecyk, na którym w czasie przerwy piekliśmy kiełbasę.

Gdy wracałem do domu, czekał na mnie ciepłutki obiad, zazwyczaj składający się z dwóch dań, a do tego słodziutki kompot. Później jakaś kawa, ciastko, w końcu kiełbaski (najlepiej z grilla) i do tego, rzecz oczywista, piwko.



Gdyby kończyło się na jednym, nie byłoby tak źle...

Nie wspominałem jeszcze o najgorszym, czyli niewinnym podjadaniu między posiłkami — a to paluszki, a to chipsy albo coś słodkiego. Zmęczony całodzienną konsumpcją człowiek kładł się spać. Można było żyć. Teraz już wiem, że w taki sposób można żyć tylko do czasu.

Krótko po przyjsciu na świat Kamila w zakładzie, w którym pracowałem nastąpił kryzys. Zaczęły się zwolnienia. Bałem się, że i mnie spotka los kolegów. Długo nie musiałem czekać. Co prawda nie dostałem do ręki wypowiedzenia, ale propozycję przejścia na urlop wychowawczy. Nie miałem wyjścia. W sumie było to lepsze od zwolnienia. Po siedemnastu latach pracy taki cios! Tak, był to dla mnie mocny cios. Nie mogłem się pozbierać.

Właśnie wtedy zaczął się intensywny przyrost mojej wagi. Żona chodziła do pracy, a ja opiekowałem się synkiem. Kamil jadł, to i tatuś jadł. Synuś spał, spał i ojciec. Tak przez pięć dni w tygodniu. Pięć dni, bo w dwa pozostałe grałem na uroczystościach weselnych, gdzie, jak Państwo doskonale wiedzą, jedzonka nie brakuje. Żyłem z dnia na dzień, nie przejmując się jeszcze wtedy swoim wyglądem. Jak już wcześniej napisałem — do czasu. Do czasu, gdy w sklepach z ubraniami zabrakło dla mnie rozmiarów, a serce zaczęło dawać znać o czymś niedobrym. „Nadciśnienie tętnicze pierwszego stopnia” — usłyszałem na wizycie u lekarza. Zbyttno mnie to nie przestraszyło i dalej nie odmawiałem sobie przyjemności, jaką jest dobre jedzenie.



*Fot. Adrian Lukoszek*

Jednak powoli życie stawało się udręką. Moje ciało, a zwłaszcza jego nadmiar, ciążyło mi jak kula u nogi. Dwustudwudziestokilogramowa kula, której nie można było w żaden sposób się pozbyć. Zostałem więźniem własnego ciała. Świat w moich oczach stawał się nieciekawym i bez sensu. Moje nogi powoli odmawiały posłuszeństwa, a każdy ruch produkował krople potu na całym ciele. Z dnia na dzień coraz bardziej nienawidziłem siebie, ale nie potrafiłem niczego z tym zrobić. Byłem całkowicie bezradny.



*Fot. Adrian Lukoszek*

Po słownej interwencji żony udawało mi się schudnąć parę kilogramów, ale w krótkim czasie wracały w podwójnej ilości. Unikałem patrzenia w lustro, które mijałem, wychodząc z sypialni. Byłem zmuszony szyc ubrania na miarę. Wstydziłem się swojego ciała. Sto osiemdziesiąt centymetrów w pasie. Panie ściągały ze mnie miarę dwoma metra-

mi krawieckimi. Olbrzymia ilość materiału na olbrzymiego osobnika. Cena też była duża. Czułem się jak jedno wielkie nieporozumienie. Nikt się chyba ze mnie nie śmiał. Ludzie patrząc na mnie, raczej współczuli. Nie wiem, która z tych możliwości jest gorsza. To było moje piekło. Zaczęłem coraz częściej sięgać po alkohol, który mnie rzekomo uspokajał. Waga mojego ciała, które musiało być ważone na specjalnej wadze, stale wzrastała. Garnitury szyte jeszcze nie tak dawno, zaczynały pękać w szwach. Mogłem wtedy liczyć tylko na swoją siostrę, która widząc moją bezradność, przywoziła mi olbrzymie ubrania z Zachodu. Zamawiała je w jednym ze sklepów internetowych. Tragedia, którą zgotowałem sobie na własne życzenie, a w zasadzie na życzenie mojego żołądka, który wściekle domagał się jedzenia, wciąż trwała. Żyłem, aby jeść. Za nic miałem sygnały wysyłane przez znajomych, abym wziął się w garść i zmienił swoje przyzwyczajenia żywieniowe. Nie przejmowałem się nawet wysokim nadciśnieniem, przy którym bardzo możliwe jest wystąpienie zawału lub wylewu.



*Fot. Adrian Lukoszek*

Myślałem wtedy, że Bóg mnie po prostu opuścił. Moja wiara, praktykującego katolika, była bardzo krucha. Czułem ogromny wstyd, dlatego ograniczałem kontakty z bliskimi i znajomymi. Każde wyjście z domu kojarzyło mi się ze wspinaczką na Mont Everest. Najbardziej lubiłem spacerki moim peugeotem 406. To był chyba jedyny samochód osobowy, do którego jeszcze się mieściłem. Nawet w celu przebycia najkrótszej trasy wsiadałem, a raczej wsuwałem się za kierownicę, i w tenże leniwy, ale wygodny dla mnie sposób przemierzałem dwieście metrów, choć zdarzały się także długie przejażdżki. Często zastanawiałem się, kto ewentualnie podrzuciłby mnie do miasta, gdyby mój kochany samochodzik zepsuł się gdzieś na odludziu. Myślę, że w grę wchodziłyby wyłącznie samochody ciężarowe. Jednym słowem było mi w tym czasie bardzo ciężko. Moja psychika nie wytrzymała. Bywały dni, że gdzieś w ukryciu popłynęły mi łzy żalu. Czułem wściekłość na siebie i cały świat. Aż tu nagle słowa mojego syna spadły na mnie jak grom z jasnego nieba: „Tato, chciałbym, żebyś był chudszy, jak inni tatusiowie moich kolegów z przedszkola.” To zdanie, wypowiedziane przez mojego młodszego syna, zważyło mnie z nóg. Stałem bez słowa. Byłem całkowicie sparaliżowany. Nie umiałem nic odpowiedzieć. W jednej chwili jakaś zapora w mojej głowie runęła. Coś się odblokowało i chwyciło mnie za serce. Usiadłem w dużym fotelu i zacząłem rozmyślać. Stop! Koniec z tym! Koniec z użalaniem się nad sobą! Koniec z piciem, z opychaniem się! Czas zacząć nowe życie! Nagle dotarło do mnie, że przez cały czas byłem żalonym samolubem, który myśli wyłącznie o zaspakajaniu swoich potrzeb. Przecież rodzina może się za mnie wstydzi. Mam prawie czterdzieści lat – chyba warto resztę życia przeżyć jak człowiek. Wiedziałem, że nie będzie łatwo. Zdawałem sobie sprawę, że zgubić dwa-

dzieścia kilogramów to nie lada wyczyn, a co dopiero pozbyć się co najmniej stu dwudziestu! To graniczyło z cudem, ale postanowiłem wziąć się za siebie. Moją decyzję zawdzięczam jednej, małej osobie. Swoimi, jakże bezpośrednimi, słowami Kamil dokonał czegoś do tej pory niemożliwego, a wspaniałego — zmiany we mnie.

### *Czas na zmiany*

Teraz albo nigdy? Na to pytanie odpowiedziałem sobie niemalże natychmiast. Pierwsze kroki skierowałem do Boga, prosząc Go o siłę i wiarę. Czułem potrzebę przeproszenia Go za wszystko, za moje, bo przecież wykreowane przeze mnie samego, nieciekawe życie. Ciekawego życia nie miała też ze mną moja rodzina, dlatego dla nich postanowiłem zmienić się całkowicie. Kłamałbym, pisząc że było łatwo, zwłaszcza w pierwszej fazie mojej odmiany. Byłem głodny, nerwowy, wybuchowy, a jednocześnie uparty. Cały czas brzmiały mi w uszach słowa Kamila. Uzbrojony w silną wolę, pchany jakąś siłą zacząłem tworzyć zdrową dietę, którą w szczególności opiszę Państwu w dalszej części książki. Na dobry początek wyeliminowałem całkowicie ze swego życia alkohol i, co ciekawe, nie ciągnęło mnie do niego. Wszelkie tłuszcze zredukowałem praktycznie do zera. Takie „przyjemności” jak słodczyce, fast foody, chipsy i białe pieczywo na zawsze wymazałem z bazy danych, która mieściła się w mojej głowie. Na moim stole zaczęły królować surówki oraz mięsa drobiowe pozbawione tłuszczu. Zacząłem coraz częściej wychodzić z domu na prawdziwe spacerki. Na rower na razie nie wsiadałem, bo który by wytrzymał moją wagę. Odwiedzałem markety, gdzie wpadałem w szal kupowania owoców, szczególnie ananasów i grejpfrutów. Jak się później okazało to one pomagały mi tracić wagę. Wszystko, napraw-

dę wszystko, co miało przejść przez mój układ pokarmowy, wrzucałem na wagę żywnościową. Kolejną czynnością było obliczanie kaloryczności danego produktu. Dopiero po starannym wykonaniu tych dwóch czynności przystępowałem do tworzenia niskokalorycznych, lecz przyjemnych dla oka i nosa dań kulinarnych. Staralem się, aby nie były one monotonne, a kolorowe, smaczne i, co najważniejsze, bogate w witaminy. Zacząłem dostarczać organizmowi więcej płynów, ale teraz były to płyny pozbawione CO<sub>2</sub> oraz alkoholu. Soki owocowe bez dodatku cukru mieszane pół na pół z niegazowaną wodą mineralną doskonale dawały sobie radę z moim pragnieniem. Wcale nie potrzebowałem piwa, po które wcześniej nieustannie sięgałem. W przygotowaniu moich posiłków byłem konsekwentny i samodzielny. Nie dopuszczałem do ich tworzenia nawet swojej żony, bojąc się, że wykwalifikowana kucharka doda do smaku troszeczkę cukru. Może było to chore myślenie, ale, przyznacie Państwo, jakże pozytywny skutek odniosło. Kolejną przeszkodą do przeskoczenia były wesela, na których gram co weekend. Jestem wokalistą zespołu muzycznego Mirage Band. Jak się okazało i z tym dałem sobie radę. Pamiętam jak na jednej z imprez w trakcie obiadu źle sformułowałem zdanie i wypaliłem do kelnerki, która podawała mi tłuste mięso: „Przepraszam, ale ja nie jadam byle czego.” Teraz wydaje się to śmieszne, ale zdarzyło się to w lokalu mającym swoje dobre i znane tradycje kulinarne. Możecie sobie Państwo wyobrazić reakcję tej pani. Oczywiście szybko skorygowałem gafę i grzecznie przeprosiłem, tłumacząc swoje położenie. Ważnym krokiem było przyzwyczajanie całej rodziny oraz znajomych do moich nowych potrzeb. To bardzo istotne dla osoby chcącej doprowadzić swoją wagę do normalności. Gdy miałem się pojawić na przyjęciu rodzinnym, obojętne gdzie to było: u rodziców, siostry, brata lub cioci, wszyscy wiedzieli, co jem, a czego nie.

Rodzina patrzyła wręcz z podziwem na moją silną chęć do bycia innym. Bez żadnych grymasów przygotowywała osobne posiłki przeznaczone specjalnie dla mnie. Chcąc uzyskać szybki i skuteczny efekt diety, musimy zaangażować w to nie tylko siebie, ale także swoje najbliższe otoczenie. Usilnie wierzyłem w swój sukces, nie poddawałem się absolutnie żadnym pokusom kulinarnym i twardo z uporem pokonywałem każdy kolejny dzień opieczętowany wyrzeczeniami i postanowieniami. Na minimalny, lecz jakże cieszący mnie, efekt mojej ciężkiej pracy nie trzeba było długo czekać. Już po niespełna czterech tygodniach poczułem, że nic, co robię, nie idzie na marne. Uskrzydłony rewelacyjnym samopoczuciem zacząłem wyjmować z szafy ubrania, w których chodziłem osiem czy dziesięć lat wcześniej. Tak! Cały czas miałem te ubrania, choć nie jeden raz żona miała zamiar je wyrzucić. Chyba tylko ja jeden na tym świecie wierzyłem, że mi się uda. Zresztą niewiara mojej żony była usprawiedliwiona, bo przecież niejednokrotnie obiecywałem, że schudnę. Obiecywałem, obiecywałem i na tym się kończyło. To jednak już przeszłość i lepiej o niej zapomnieć. Wyjmowałem i przy mierzałem moje ubranie z dalekiej przeszłości, z czasów, kiedy moja waga była o wiele, wiele mniejsza. Niestety, na razie musiałem się cieszyć, że wchodzę w ciuchy sprzed pół roku, ale — jak już pisałem — cieszył mnie i ten minimalny efekt. Co dzień zwracałem się do Siły Wyższej, której obecność doskonale wyczuwałem w czasie realizowania mojego „projektu.” Prosiłem Boga o siłę i wiarę, abym nie przegrał sam ze sobą. Postawiłem na baczność swoje sumienie, które miało za zadanie nie dopuszczać nawet myśli o jakiejś małej odskoczni od wyznaczonego planu. Mozolnie piąłem się do góry po szczeblach drabiny, którą sobie stworzyłem. Drabiny bardzo wysokiej, której końca ciągle nie było widać.





*Fot. Kosma*

## ***Życ dla innych...***

### *Dieta Adriana*

Muszę im pomóc...” — ta myśl przesywała moją głowę w czasie, kiedy moja 220-kilogramowa waga zaczęła spadać. Już wtedy przyrzekłem sobie, że podam rękę tym, którzy cierpią tak samo jak ja.

„To twoja misja” — zabrzmiały słowa Joanny Frydrych, autorki reportażu „Tajemnica Adriana”. Rozpocząłem realizować to, co powiedziała. W dotarciu do osób cierpiących na taki problem jak ja ciągle pomagały mi telewizja, prasa oraz radio. Otrzymywałem coraz więcej listów mailowych. Moje skrzynki pocztowe pękały w szwach. Nie mogę się teraz wycofać, choć troszkę mnie to przerosło. Budzony głosem sumienia, nocą wstawałem z łóżka i odpisywałem na proszące o pomoc listy. Często zastanawiałem się nad tym, czy robię dobrze, czy w ogóle mogę to robić. Przecież nie jestem lekarzem, nigdy nie chciałem też zostać dietetykiem. Na dodatek moja rodzina znów mnie nie miała dla siebie. Byłem pochłonięty sytuacją, która działa się wokół mnie. Ciągłe wyjazdy, wywiady i reportaże zbliżały mnie do obcych ludzi, oddalając od najbliższych. Dzieciom próbowałem tłumaczyć, co robi ich ojciec. Często wymykałem się z domu, by w ciszy pobliskich pól myśleć o tym wszystkim. Co dalej? Jaka drogę wybrać? Nie było mi łatwo. Zostałem z tym wszystkim sam. Czulem się, jakbym był w wirówce, do której wpadłem tuż po zrzuceniu moich kilogramów. Telewizje, gazety, radio, wyjazdy, życie na walizkach. Wszystko stało się tak nagle. Ludzie zaczęli plotkować: „To jest ojciec?!”, „Sława uderzyła

mu do głowy!”, „Gwiazda!”. Zacząłem się zastanawiać, co stało się z moją rodziną, co jej zrobiłem. Przecież nie zrobiłem tego dla sławy czy kariery. Dziękowałem Bogu, że nie sięgnąłem, jak kiedyś, po alkohol, który „załatwiał” takie problemy. Wtedy, gdy wszystko wydawało się bezsensowne, rozdzwaniał się telefon: „Panie Adrianie, dzięki panu schudłam 20 kilogramów”, „Dziękuję, że pan jest...”, „Szanuję pana, ma pan wielkie serce...”. Takie słowa osób, które niedawno ze łzami w oczach prosiły mnie o jakąś radę, dodawały mi sił i motywowały do rzeźbienia tego, co rozpocząłem. A ludzi takich było coraz więcej. Zrozumiałem, że swoją osobą, a w zasadzie moim osiągnięciem, zachęcam ludzi do walki ze swoimi słabościami. Mądrzejszy o własne doświadczenia postanowiłem osobiście pojechać do tych, którzy chcą się ze mną spotkać i porozmawiać o tym, co bardzo w życiu przeszkadza, o nie pozwalającym normalnie żyć nadmiarze ciała. Wiedząc już wtedy, że dieta to nie wszystko, wsiadłem do samochodu i ruszyłem w drogę. Większości osób, do których docieram jest potrzebne wsparcie duchowe od osoby, która wie, co znaczy dźwigać ciężki balast swego ciała. Tak! Dieta to nie wszystko. Ludzie potrzebują zapalnika, iskierki, która podpali ładunek niszczący mur zrezygnowania i niewiary we własne siły. Moją iskierką był mój młodszy syn Kamil, który słowami „Tato, chciałbym, żebyś był chudszy, jak inni tatusiowie moich kolegów z przedszkola” zmienił całe moje życie, które nie było wcale kolorowe. Goszcząc u ludzi z problemami nadwagi oraz otyłości, nie raz widziałem łzy młodej osoby, do której matka mówiła: „Ty gruba świnió” lub żony, którą mąż już przestał traktować jak swoją kobietę. Załamanie męża, który w oczach żony, przestał być atrakcyjnym...

Pozdrawiam,  
Adrian

PS. W następnej książce, która ukaże się już niebawem, przedstawię wyniki mojej pracy z ludźmi. Pokażę Państwu metamorfozy tych, którzy skorzystali z mojego doświadczenia. Znajdziecie w niej historie osób, które poradziły sobie ze zbędnymi kilogramami – przeczytacie o ich ciężkiej pracy i zwycięstwie. Czy przyczyną tuszy jest choroba duszy? Tak! O tym też będzie w następnej książce. No i to, co najważniejsze - dieta oraz jak się podnieść po kolejnym upadku - wszystko przeplatane moimi refleksjami po spotkaniach z ludźmi...



*Fot. Adrian Lukoszek*



*Adrian Lukoszek urodził się 21.09.1970 w Zbrostawicach. Od czternastego roku życia jego życiową pasją jest muzyka. Pisze komponuje śpiewa. Ma nadzieję, że jego życiowa walka z otyłością przełoży się na szczęścia innych ludzi z nadwagą. Obecnie mieszka w Tarnowskich Górach.*

*Podczas reportażu o Adrianie Lukoszku cała ekipa była pod wrażeniem osobowości bohatera. Rzadko się zdarza, taka umiejętność szczerego mówienia o najtrudniejszych problemach i najskrytszych emocjach. Otwartość docenili telewidzowie i obdarzyli Adriana zaufaniem szukając u niego pomocy w rozwiązywaniu swoich problemów. Teraz taką szansę będą mieli czytelnicy tej książki.*

*Joanna Frydrych,*

*autorka reportażu pt. „Tajemnica Adriana”*

## ***Spis treści***

<b><i>Do Czytelnika</i></b>	<b>4</b>
<b><i>Tyłem, bo jadłem</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Jak wystartować</i></b>	<b>29</b>
<b><i>Artykuł Katarzyny Bondy</i></b>	<b>50</b>
<b><i>Listy</i></b>	<b>60</b>
<b><i>Kilka opinii na mój temat</i></b>	<b>69</b>
<b><i>Ludzie pisali</i></b>	<b>71</b>
<b><i>Mój profil w internecie</i></b>	<b>74</b>
<b><i>Tabela kaloryczna</i></b>	<b>76</b>
<b><i>Kilka prostych przepisów</i></b>	<b>98</b>
<b><i>Co robić, żeby ponownie nie przytyć. Efekt jo-jo</i></b>	<b>104</b>
<b><i>Utrata tyłu kilogramów w tak szybkim czasie! Czy było to mądre? Zdrowe?</i></b>	<b>106</b>
<b><i>Życ dla innych...</i></b>	<b>108</b>