



Dzień z życia, grudzień 2007

Janusz źle spija. W nocy 3–4 razy wstaje do toalety, przy okazji za każdym razem wypala papierosa. Rano spiesz się do pracy, zamiast śniadania pije kawę i pali papierosa. Telefon nie przestaje dzwonić. Janusz cątuje w pośpiechu swoją partnerkę – 21-letnią Kasię i wychodzi. Wróci za 18 godzin. W tym czasie odbierze kilkadziesiąt telefonów, wypali prawie 3 paczki papierosów, przejedzie kilkaset kilometrów, odbędzie kilkanaście spotkań biznesowych, zje

Janusz bierze leki na nadciśnienie, które jest spowodowane otyłością. Ma ponad 20 kilo nadwagi, szybko się męczy, nie może swobodnie pokonać kilku schodów. Nie przejmuje się tym, nie zmienia swojego trybu życia ani sposobu odżywiania.

Bardziej dokucza mu alergia – szczególnie w podróżach służbowych, kiedy musi szukać hotelu, w którym pościel ma sztuczne wypełnienie. Na puchowych poduszkach Janusz nie zaśnie – kiucha, puchnie, łzawią mu oczy. Gdy objawy nasiliły się, bierze leki przeciwalergiczne.

Po całym dniu ciężkiej pracy wraca do domu. Przelicza, czy starczy mu papierosów do jutra, jeśli nie – robi zakupy. Papierosy to nieodłączny element na każdym jego paragonie w sklepie. Często choruje na zapalenie płuc i oskrzeli, ma świszczący, ciężki oddech, niską wydolność płuc, słaby węch i smak, ale natóg jest silniejszy. Kilka razy próbował rzucić palenie.

W domu Janusz zjada obiad albo śniadanie, którego nie tknął rano. Myje się i przygotowuje ubrania na jutro. Pachną papierosami, bo w domu pali też Kasia. I chociaż oboje wyjątkowo dbają o higienę, pralka pierze na okrągło, a ubrania suszą się na wietrze – pranie nie ma świeżego zapachu. Albo go nie czują. Janusz jest zbyt zmęczony, by wystłuchać do końca relacji Kasi o tym, co dziś się zdarzyło. Ich córka – Julka rośnie jak na drożdżach i codziennie zaskakuje mamę nowymi umiejętnościami. Taty nie było przy jej pierwszym uśmiechu, pierwszym kroku, pierwszym „mama”. Można powiedzieć, że nie było go nawet przy porodzie rodzinnym, bo chociaż na porodówce był, to przez telefon omawiał z szefem projekt dostawy elementów elektrowni wiatrowej. Praca przeszkodziła mu także w innej ważnej chwili: prawie nie zdążył pożegnać się z umierającą babcią, która przez 3 dni wyczekiwała go w szpitalu.

Dzień z życia, grudzień 2008

Janusz wysypia się i wstaje wypoczęty, nie pali już w nocy. Rano wypija miarkę Alveo. Je śniadanie z żoną i dziećmi. Na stole są m.in. warzywa, owoce, ciemny chleb, trzcinowy cukier. Popielniczka i papierosy zniknęły na dobre. Jest wolnym człowiekiem, nie ma szefa, nie ma telefonów od rana ani w nocy. Janusz współpracuje z Akuną, jest niezależny, sam dysponuje swoim czasem, dobiera sobie partnerów biznesowych. Pracuje na lepszą, spokojną przyszłość

Priorytet – rodzina

Pracoholizm, natóg papierosowy, nieregularne i niezdrowe jedzenie, otyłość, nadciśnienie, alergia, słaba odporność organizmu – jeszcze rok temu Janusz Bujnowski z Rzepina nie myślał o zdrowiu, o profilaktyce, o ruchu, nie myślał nawet o rodzinie – nie miał na to czasu. Na liście jego priorytetów królowały praca i pieniądze.

coś w fast foodzie, wypije 1–2 litry coli. Ma 32 lata, jest dyrektorem i prokurentem w dwóch międzynarodowych firmach spedycyjnych. Od 5 lat nie był na urlopie i nie wyłączył telefonu, jest dostępny całą dobę, 365 dni w roku. Zarabia bardzo dobrze, jego rodzina żyje na wysokim poziomie, są zabezpieczeni finansowo. Ale płacą za to wysoką cenę. W życiu rodzinnym Janusz prawie nie uczestniczy – albo go nie ma, albo jest zbyt zmęczony. Niedzielne obiady, święta, uroczystości rodzinne? Dźwięk telefonu i wyjście Janusza już niko go nie dziwi. Spacer z Kasią czy wypad do kina? Tysiące razy zmieniali plany, bo Janusz był potrzebny w firmie. Właściwie żyje dniem dzisiejszym, nie planuje tego, co będzie za miesiąc, za pół roku. A dzisiaj liczy się głównie praca.

swojej rodziny. Pracy poświęca 6 godzin dziennie. Reszta to czas dla rodziny – dla Kasi, Julki, Kacperka i dla siebie, dla swojego zdrowia.

Odszedł z pracy w maju 2008 roku. Powiedział „dość”. Zbyt wiele stracił, zbyt wiele go w życiu ominęło. Chciał to nadrobić, chciał znaleźć normalną pracę przez 8 godzin dziennie. Chciał cieszyć się wolnymi sobotami, świętami, chciał do końca zjeść niedzielny obiad u mamy, chciał iść do kina z Kasią, na spacer z dziećmi, chciał patrzeć, jak rosną, jak się rozwijają, chciał w tym uczestniczyć. Chciał być wolny.

Ze swoimi kwalifikacjami w ofertach pracy mógł przebierać, ale szukał spokojnie, bał się znów wpaść w pułapkę. Kierował się już nie wysokością zarobków, ale czasem pracy. „Nienormowały!” – rezygnował.

W czerwcu 2008 roku z propozycją współpracy z Akuną zgłosił się do niego Bogdan Gałwa. Przetawiał plan marketingowy firmy, jasne, uczciwe zasady. Janusz zgodził się i jak zawsze postanowił do swojej pracy podejść profesjonalnie. Ma być promotorem zdrowia – nie może mieć nadwagi, nie może palić, musi poprawić swoją odporność, uprawiać sport, a przede wszystkim dowiedzieć się, czym jest profilaktyka zdrowotna i suplementacja. Musi zacząć dbać o zdrowie swoje i najbliższych.

Nabył karton Alveo. Kasia spodziewała się drugiego dziecka, mama – Krystyna miała wiele dolegliwości związanych z odpowiedzialną i stresującą pracą. Pierwszym efektem działania preparatu było oczyszczanie. Detoksykację Janusz wspomina niechętnie – przez 3 dni nie wychodził z toalety. Dzięki temu, że organizm pozbył się zalegających resztek i toksyn, zrzucił 12 kg, nie zmieniając przy tym radykalnie nawyków żywieniowych. Żadna dieta wcześniej nie dała takich rezultatów. Postanowił więc pójść za ciosem. Rzucił palenie z dnia na dzień, namówił też do tego Kasię. Początki były trudne, ale nawzajem wspierali się w postanowieniu i wytrwali. Następnie przeanalizowali swój sposób odżywiania. Wyliminowali niezdrowe przekąski i jedzenie w fast foodach. Do swojej diety wprowadzili warzywa i owoce, przestrzegają właściwych połączeń pokarmów – mięso jedzą z surówką, nie z ziemniakami. Zamiast zgrzewek coli kupują zgrzewki wody mineralnej. Kolejnym celem na ich liście było zadbanie o aktywność fizyczną. Zaczęli od spacerów, potem dołączyli basen i bieganie. Łączą przyjemne z pożytecz-

nym, bo poprawiają swoją kondycję i rodzinnie spędzają czas.

Na efekty zmiany stylu życia nie czekali długo. Świadomość prozdrowotna i potrzeba profilaktyki opłaciły się. Kasia w drugiej ciąży nie miała anemii. Urodziła zdrowe i śliczne dziecko – Kacperka. Jej organizm pozbył się toksyn zalegających z powodu wielu lat palenia papierosów. Teraz ma ładną, świeżą cerę, mocniejsze włosy i paznokcie. Ma więcej energii i siły do zajmowania się dziećmi. Krystyna jest znacznie spokojniejsza. Do pracy wstaje wypoczęta i uśmiechnięta. Unormowało jej się ciśnienie. Zapomniała, co to ból głowy. Janusz waży 105 kg. Lepiej się czuje, ma większą wydolność organizmu, mniej się poci i męczy. Nie uskarża się na alergię, której objawy ustąpiły do tego stopnia, że może spać w pościeli z naturalnym, puchowym wypełnieniem. Poprawiła mu się odporność organizmu, w tym roku nie chorował ani na zapalenie płuc, ani na zapalenie oskrzeli.

Wraca do domu spokojny i zrelaksowany. Jest popołudnie, czas na obiad z rodziną. Telefon odbiera bez stresu, nigdzie nie musi wychodzić – umawia kolejne spotkania w sprawie Alveo. Ma wielu współpracowników, ponieważ wśród swoich byłych partnerów biznesowych nadal cieszy się dużym zaufaniem. Bardzo szybko został Liderem, ale jego plany sięgają pozycji Viceprezidenta. Po obiedzie ma czas dla Kasi i dzieci. Może pójść do kina, może do babci Krysi, a może zaplanują wycieczkę do ciepłych krajów. Mogą sobie na to pozwolić – mają stabilną sytuację finansową i czas, aby realizować marzenia.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski

