

27 sierpnia 2018

# Karolina Szostak - sprawdź dzięki czemu schudła 30kg!

## Na czym polega jej sukces?

Tags: [dieta](#) [odchudzanie](#) [karolina szostak](#)



**Do dzisiaj nie możemy wyjść z podziwu jej niesamowitej metamorfozy!**

Prezenterka sportowa (od ponad 20 lat jest dziennikarką Telewizji Polsat) przez długi czas zmagiała się ze sporą nadwagą. W pewnym momencie postanowiła wziąć się za siebie i popracować nad mniejszym rozmiarem. Ciężka praca na siłowni, i dość restrykcyjna dieta się opłacały. Dokładnie rok temu Karolina Szostak wzięła udział w sesji zdjęciowej do SHAPE (wrzesień 2017) i udzieliła nam wywiadu, w którym opowiedziała całą swoją przygodę z odchudzaniem.



Na pytanie jak to się stało, że tak naprawdę odchudzała się przez całe życie z różnym skutkiem, i dopiero za którymś kolejnym razem się udało odpowiedziała: „*W dużej mierze to zasługa diety dr Dąbrowskiej, bo to jest leczniczy post, działa kompleksowo i załatwia wiele zdrowotnych spraw, w moim przypadku niedoczynność tarczycy. Ale uważam, że to też kwestia odpowiedniego momentu w życiu.*”

Karolina Szostak przyznała, że ona, post dr Dąbrowskiej, zniosła nad wyraz dobrze. „*W ciągu 2 lat zrobiłam pełny, 42-dniowy post i potem po kilku miesiącach, tzw. kilkudniowe przypomnienie – czyli kilkudniowe posty warzywne. Za każdym razem miałam kryzys 3. dnia i po pierwszym tygodniu. Oczywiście przy tak długiej diecie zabójcza jest monotonia i zdarzało się, że jadłam nawet mniej, bo zajrzałam do pudełka, popatrzyłam na buraki i... oddawałam danie kolegom z pracy.*”



Karolina idąc za sukcesem w lipcu 2017 roku wydała książkę „Moja spektakularna metamorfoza”, a chwilę później książkę „Mój spektakularny detoks”. Na pytanie co jest fenomenem jej książki bo przecież wszystko to co jest w niej opisane to proste i znane rzeczy, skąd te tłumy na spotkaniach autorskich odpowiedziała: *„wiele kobiet pyta mnie jak to zrobiłam, że po kuracji nie przytyłam, albo czy nie wisi mi skóra na brzuchu. Część z tych kobiet przychodziło przede wszystkim po to, żeby zobaczyć czy ja to ja? Czy naprawdę wyglądam jak ta na okładce i w telewizji. Słyszałam, już mnóstwo plotek na temat mojej figury, że ta dieta to ściema, bo miałam chirurgicznie usuwany tłuszcz, że mało jem, bo mam balonik w żołądku. Kiedyś kupowałam nowe dżinsy i pani ekspedientka – wprost zapytała, czy mam dużą bliznę po tych operacjach”. Po prostu pokazałam jej brzuch – nie mam żadnej blizny, nie mam nawet rozstępów, choć w tym wypadku to bardziej zasługa dobrych genów, moja mama ma ponad 60 lat i nadal wspaniałą skórę. Owszem regularnie stosuję zabiegi na skórę i masaże w Klinice La Perla, czego nigdy nie ukrywałam i dokładnie opisałam.”*

Wśród zabiegów, z których korzysta Karolina Szostak jest zabieg doskonale redukujący cellulit, usuwający toksyny oraz nadmiar wody z organizmu. **ICOONE** – bo o nim mowa – to urządzenie do masażu próżniowego (endermologicznego) oparte na technologii **ROBODERM**, które polega na użyciu zmechanizowanych głowic masujących z rolkami Robotwins. Głowice te wywołują multimikrostymulację, działając precyzyjnie i dogłębnie na każdy milimetr skóry bez powodowania podrażnień i urazów. System masażu obejmuje 20-minutowy, podstawowy masaż całego ciała oraz 10-minutowe masaże poszczególnych partii ciała.

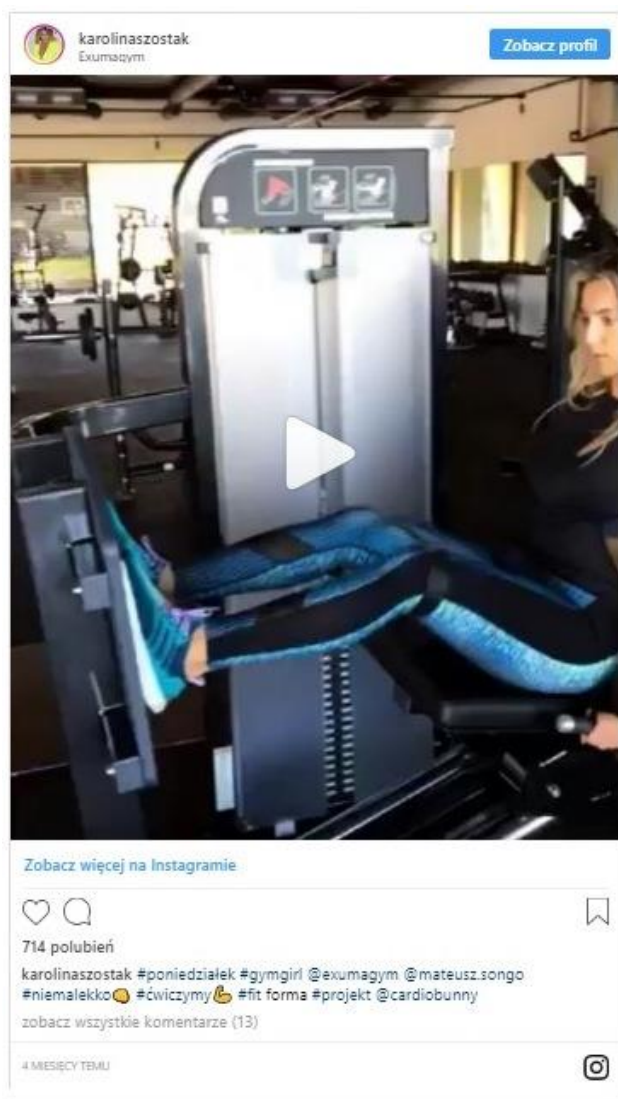
Musi być skuteczny, skoro Karolina od początku swojej metamorfozy poddaje się temu zabiegowi: *„Jesteśmy razem od początku mojej metamorfozy: post dr Dąbrowskiej plus zabiegi na ciało w La Perli, masaże, drenaże to na prawdę działa. Wiele razy Panie pytały się co się stało z moją skórą po odchudzaniu? Była po prostu odpowiednio potraktowana przez profesjonalistów w Klinice La Perla i dlatego jest w świetnej kondycji.”*



## A teraz, co Karolina Szostak je i jak często ćwiczy?

W wywiadzie dla SHAPE (wrzesień 2017) zdradziła, że: *”Jem wszystko, na co dzień nadal jem moją wegetariańską dietę pudełkową, ale poza tym pozwalam sobie na jakieś smakołyki ekstra. Łącznie z moimi ulubionymi lodami słony karmel. Nie ćwiczę jakoś szalenie intensywnie – nie chciałabym mieć takiej suchej, wytrenowanej sylwetki, lubię moje krągłości i miękkości. Mam w domu orbitrek, bo oczywiście wyobrażałam sobie, że jak będę go miała pod ręką, w salonie to będę sobie oglądała filmy i latała na nim codziennie. Guzik prawda. Za to zaczęłam chodzić na siłownię.”*

W tym samym wywiadzie Karolina powiedziała: *„ja nigdy nie czułam się źle w swoim ciele, nigdy nie uważałam, że jestem nieatrakcyjna, niezgrabna i nieszczęśliwa z tego powodu. To nie jest tak, że przeszłam po wybiegu w pokazie Łukasza Jemiola, jak już zostałam szczupłą laską, bo my przyjaźnimy się od lat i chodziłam już wcześniej, gdy byłam o te kilkanaście kilo cięższa. Ale to jednak bardzo fajne, gdy bierzesz z wieszaka jakąś sukienkę z nowej kolekcji, uszytą na modelkę i okazuje się, że w nią wchodzisz. To super, że mogę przymierzać te wszystkie rzeczy w rozmiarach 36, 38... Najbardziej dopingują mnie inne kobiety. Te, które czytają moją książkę, przychodzą na spotkania, zagadują na ulicy, w sklepie. Bo one wierzą, że skoro mnie się udało taka metamorfoza, to im też może się udać, też mogą mieć taki efekt. I to mnie nakręca, bo ja chcę, żeby im też się udało schudnąć...”*





shape.pl  
Warsaw, Poland

Zobacz profil



Zobacz więcej na Instagramie



746 polubień · 7 komentarzy



12 MIESIĘCY TEMU

