

## Karol – trener personalny – inne źródła węglowodanów

2 lata temu jako młody "adept" (mam 18 lat) sportu, ćwiczeń i amatorskiej kulturystyki zacząłem interesować się dietetyką, sportem i zdrowiem. Byłem mały grubaskiem, który chciał się zmienić i poprawić swój komfort życia. Mój zapał nie ustał aż do dnia dzisiejszego i całymi dniami potrafię siedzieć i przeszukiwać różne artykuły, badania (szczególnie odnośnie dietetyki), jeździć na szkolenia i cały czas chłonąć wiedzę. Mam sporo certyfikatów doradcy oraz specjalisty różnego rodzaju sprzętów, lecz te szkolenia z dietetyki na dzień dzisiejszy wiem, że nic mi nie dały.. To wszystko zaowocowało, tym, że jestem jednym z najmłodszych (jak nie najmłodszych) instruktorów kulturystyki i trenerem osobistym, ponieważ chciałem pomagać też innym robiąc to co KOCHAM.

**Gdy trafiłem na Pani artykuły, stronę, audycje w radio Opole i filmy, [podcasty](#) po prostu wszystko wyrzuciłem do góry nogami. Nagle uświadomiłem sobie ile jest kłamstwa i propagandy**, trafiłem do Polskiej Akademii Zdrowia, gdzie miałem zaszczyt spotkać Jerzego Ziębę. Sama wiedza jednak nie przekonywała mnie dopóki nie wprowadziłem tych zasad i wiedzy w życie. Wzdęcia, refluks i niestrawność po prostu zniknęły. Nie mogłem wyrzucić całkowicie węglowodanów z diety ponieważ mam dużo aktywności fizycznej (treningi swoje i podopiecznych), lecz zmieniłem ich źródła.

Moje efekty w postaci np. lepszego wchłaniania białka i budowania masy mięśniowej mnie przeraziły. Już teraz wiem, co robiłem źle. Co więcej! Gdy rozpisuję plan żywieniowy dla swoich podopiecznych, oni także są zachwyceni. W każdej wolnej chwili edukuję się, lecz teraz już w wartościowy sposób. Mam wielkie cele, bo za sprawą Pani osoby i Jerzego Zięby, Kuby Mauricza mam plan aby uświadomić większość Polaków jak powinni jeść i jakie to jest proste! Bardzo pragnę przybyć w końcu do Opola na Pani [szkolenie](#) i posłuchać na żywo a także poradzić się m. in. gdzie mogę się szkolić, jaką szkołę wybrać i gdzie podążać abym mógł wykorzystać swój czas jak najlepiej. Robi Pani genialną rzecz, ponieważ prawdziwą, rzetelną i popartą ciężką pracą i uśmiechem! Jestem pewny, że w końcu uda mi się z Panią porozmawiać, bo teraz wiem, że z pośród niewielu osób, które mogą mi poradzić i pomóc - Pani jest w pierwszej trójce. W załączniku podeślę swoje zdjęcia, które pokazują, że bez "katowania" się udało mi się w końcu uzyskać ten sławny czteropak i trochę masy mięśniowej (przed i po). **Jeszcze raz wielkie gratulacje i życzę aby zawsze, pomimo ciężkiej pracy, towarzyszył Pani uśmiech na twarzy i radość z pomagania innym!** Pozdrawiam, Karol Pabian.

