

# Maja Frykowska Schudła 10 kilo!

Przeszła na dietę i przy okazji przeprowadziła małą życiową rewolucję

**T**a dieta to prawdziwa masakra! – szczerze mówi nam Maja. – Pewnie dlatego, że jest taka rygorystyczna, przynosi świetne efekty – dodaje z uśmiechem.

Maja, podobnie jak Edyta Górniak, Maja Sablewska czy szereg innych gwiazd odchudza się w klinice Vimed. Zrobiła test nietolerancji pokarmowej, wykluczyła ze swojej diety produkty mączne, mięso i kaszę.

– Tak naprawdę to mało co mogę jeść. Ograniczam się niemalże do warzyw i owoców – zdradza nam.

Mimo że jej dieta jest bardzo drastyczna i zmusiła Maję do całkowitego zmienienia swoich nawyków żywieniowych, ona nie narzeka. Nie tylko bowiem schudła, ale tryska zdrowiem i dobrze czuje się w swoim ciele.

– Na tej diecie jestem już od roku i schudłam 10 kilogramów – cieszy się. – Ale tu nie chodzi tylko o niejedzenie. Regularnie chodzę na basen, siłownię i dbam o kondycję – opowiada nam Maja.

Dzięki utracie wagi Frykowska nie tylko bardzo ładnie wygląda, ale wręcz promienieje szczęściem. Jak sama przyznaje, poprawiła jej się cera, a ciało jest nie tylko smuklejsze ale też bardziej jędrne.

– Nie palę, wysypiam się i po prostu dbam o siebie – zdradza nam. – Alkohol piję okazjonalnie i dbam o to, żeby tych okazji nie było za wiele – dodaje.

Zgodnie z powiedzeniem „W zdrowym ciele zdrowy duch”, Maja wręcz tryska energią, ciągle jest w ruchu.



**Czuła się nieatrakcyjna, ospała i nie miała ochoty na nic**

– Wcześniej czułam się trochę ociężała. Były momenty, że mi się nie chciało, mogłam przespać cały dzień. Dziś mam tysiąc pomysłów na minutę i nie brakuje mi ani siły, ani zapału, żeby je realizować. Energia mnie rozpira – zapewnia nas.

Zmiana nawyków żywieniowych przyczyniła się również do innych zmian w życiu Mai.

– Do niedawna unikałam gotowania, a w kuchni tylko ładnie wyglądałam. Odkąd jestem na diecie, sama sobie przygotowuję posiłki i co ważniejsze, sprawia mi to ogromną frajdę – mówi nam.

Choć Maja nie chce już więcej chudnąć nie zamierza rezygnować ze swojej diety.



**Taką siebie bardzo lubi**

**maj**

– To tak, jakbym miała zrezygnować z dbania o siebie. Nigdy w życiu! – przekonuje w rozmowie z nami. – Mało tego, uważam, że każdy z nas powinien przywiązywać wagę do tego, co je. Tu nie chodzi tylko o to, żeby zrzucić parę kilogramów, ale żeby zacząć zdrowo żyć – apeluje Frykowska.

Patrząc na efekty jej diety i widząc jak rozpira ją energia, śmiało możemy stwierdzić, że Maja nie przesadza.

Nie ukrywa jednak, że miała momenty słabości.

– Konsekwencja i samodyscyplina to podstawa, ale czasami pozwalam sobie na jakiś mały kulinarny grzech. Nie chcę się katować – przyznaje.