

KAMIL WOJCIECHOWSKI

A silhouette of a person wearing a hoodie and pants, standing on a bridge with a wooden railing. The person is facing away from the camera, looking towards the horizon. The bridge railing is visible on both sides, creating a sense of depth. The background is a clear, light blue sky.

**ZEROPIJCA**

**METAMORFOZA**

WYDANIE I

**INFORMACJE**

E-BOOK ZEROPIJCA  
METAMORFOZA CIAŁA I UMYSŁU  
JEST CAŁKOWICIE

**DARMOWY**

PROSZĘ JEDYNNIE O LIKE LUB  
SUBSKRYPCJĘ NA:



ODWIEDŹ STRONĘ:

<http://zeropijcy.pl>

**DZIĘKUJĘ 😊**

## PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy e-book może być rozpowszechniany na dowolnej stronie internetowej jedynie w formie niezmienionej.

Sprzedaż, kopiowanie i przedruk e-booka **ZEROPIJCA – METAMORFOZA** bez zgody autora, Kamila Wojciechowskiego, zabronione.

Zdjęcia przedstawiające moją osobę zamieszczone w e-booku chronią prawa autorskie. Wykorzystywanie ich do celów komercyjnych i prywatnych bez zgody autora zabronione.

Część zdjęć w niniejszym e-booku wykorzystywanych jest zgodnie z zasadami portalu <https://unsplash.com/>

Autor: Kamil Wojciechowski,  
**zeropijcy.pl** © Wszelkie prawa zastrzeżone

# Moja historia

Alkohol uczynił mnie niewolnikiem. Przyłożyło się do tego wiele czynników. Mój ojciec sięgał chętnie po alkohol, więc tłumaczyłem sobie, że mam identyczne geny i też muszę pić. Alkohol był obecny w naszym domu od zawsze, każdy wiedział, że robi on wiele złego, jednak nikt, nigdy nie przestał go pić. Od młodych lat, każda moja imprezka na wzór moich rodziców musiała być zakrapiana. Głęboko zakorzeniono w mojej głowie, że alkohol = dobra zabawa, choć sam wielokrotnie widziałem, co działo się po alkoholu. Wesole było jedynie, gdy ktoś się kompromitował, a poza tym, zakrapiane imprezy były pełne agresji i natarczywych, wypaczonych zachowań.

Jako dziecko wiedziałem już, że alkohol to zło, mówiłem sobie, że nigdy nie będę go pił, że nie będę jak mój ojciec, jednak szybko się złamałem.

Cieężko utrzymać się w postanowieniu nie picia, gdy od strony rodziców nie ma dobrego przykładu, wszyscy rówieśnicy piją, a osoby nie pijące są uważane za dziwaków.

Jeśli nie masz silnego charakteru i nie umiesz się postawić, to ten system Cię tłamsi i stajesz się jego niewolnikiem.

Okazało się, że ja nie umiałem się postawić, złamałem się w wieku 17 lat. Chciałem być częścią grupy, nie chciałem być odludkiem.

Z góry byłem skazany na niepowodzenie. Byłem słabym, niedojrzałym dzieckiem i całe moje środowisko piło. Jedyni znani mi niepijący byli alkoholikami, którzy nie pili, bo ich organizmy były na tyle wyniszczone, że dalsze picie groziło śmiercią.

Po alkoholu na przestrzeni lat doświadczyłem wielu kompromitacji, kłótni i awantur. Po każdej nieprzyjemnej sytuacji, mówiłem sobie, że już więcej nie będę pił, jednak moje postanowienia były chwilowe. Problem alkoholowy wracał jak bumerang. Nie potrafiłem się z tego wyrwać niezależnie od tego jak mocno komplikowało się moje życie i jak wiele doświadczałem upokorzeń.

Dodatkowo picie alkoholu powodowało u mnie wieczne poczucie, że coś można zrobić później. Alkohol otębiał mnie, wysysał energię i niszczył moje ciało, a szczególnie moją motywację do działania. Oszukiwał mój mózg, że wszystko jest dobrze, choć nie raz organizm dawał znać, że tak nie jest.

Z perspektywy czasu wiem, że szedłem na łatwiznę. Łatwiej było się upić i zapomnieć o problemach, odłożyć zmiany w swoim życiu. Łatwiej było wmawiać sobie, że bez alkoholu nie można szczęśliwie żyć, że tylko procenty mogą dać mi zapomnienie i szczęście.

Piłem po to, żeby odciążyć swój mózg od myślenia. Po prostu RESET, odlot i cały świat stawał się dla mnie obojętny, nic nie było w tej chwili ważne, ani bliscy, ani rodzina. Najważniejszy w tej chwili byłem JA i moja przyjemność.

Kończyłem wielokrotnie z alkoholem, szczególnie po sytuacjach, które były dla mnie źródłem wstydu.

Początkowo mówiłem sobie „ograniczę picie, 3 piwa i koniec, mam nad tym kontrolę”, jednak imprezy zawsze rządziły się swoimi prawami, na przestrzeni wielu godzin wypicie tylko 3 piw było nierealne i zawsze ktoś namówił mnie na następne.

W późniejszym okresie zdecydowałem się, że skończę z alkoholem definitywnie, jednak po kilku miesiącach znowu zdecydowałem się sięgnąć po procenty.

Jakiś mały głosik w głowie, powoli, ale regularnie tworzył mi myśl w głowie, że po co się męczyć? Po co te wyrzeczenia. Przecież nic wielkiego się nie stało, a kompromitacje są już dawno zapomniane.

W końcu zapomniałem o tym, co było w przeszłości złe i scenariusz się powtarzał.

Byłem w pułapce bez wyjścia, dodatkowo zaniedbałem kondycję fizyczną. Doprowadziłem się do sporej nadwagi i każdy ruch sprawiał mi znaczne trudności.

Zrobiłem badania i okazało się, że moja wątroba zaczyna być stłuszczone. Wpływ na to miały zła dieta, brak ruchu i oczywiście alkohol. Wszystko to zmierzało do tragicznego końca.

W tym momencie masa krytyczna została przekroczona. Zobaczyłem, że zniszczyłem swoje zdrowie, moje dzieci patrzą na mnie jak ja na swojego ojca, a moje życie zmierza do nikąd.

Zrobiłem szczerzy, wewnętrzny rachunek sumienia. Starłem się ocenić co w życiu dał mi alkohol i okazało się, że nie dał mi nic, a co gorsze, **wiele mi zabrał, głównie zdrowie i dobre relacje z bliskimi.**



Kolejny raz zrobiłem podejście do zmiany swojego życia, jednak tym razem zrobiłem to na wielu płaszczyznach:

1. Postanowiłem całkowicie odstawić alkohol;

2. Postanowiłem stosować dietę;

3. Postanowiłem trenować dla poprawy kondycji;

4. Postanowiłem zredukować poziom stresu.

Dzisiaj wiem, że tylko **całkowite przeorganizowanie życia** może przynieść pożądany efekt, a powyższe zmiany były w moim życiu niezbędne. Pominięcie któregoś z punktów z pewnością doprowadziłoby do rezygnacji.

## Kluczem jest uzyskanie równowagi między ciałem, a umysłem.

Otyłość i nadwaga powodują brak energii, a to wpływa na brak chęci do działania. Zmęczenie sprzyja poddawaniu się.

Stres to kolejny czynnik, który powoduje, że z łatwością sięga się po alkohol. Dodatkowo stres silnie demotywuje.

W moim przypadku sport dał mi energetycznego kopa, a w momencie, kiedy zobaczyłem jak spada mi z miesiąca na miesiąc waga, poczułem przyływ pewności siebie i dużą dawkę motywacji.

Obecnie nie chcę zaprzepaścić tego, co już osiągnąłem, bo wiem, ile włożyłem w to wysiłku. Zaprzestanie picia nie kosztowało mnie prawie nic w przeciwieństwie do treningu i diety. Ciężka praca, jaką wykonałem, stanowi dla mnie wielką wartość.

Obecnie jestem innym człowiekiem. Bardzo opanowanym, skupionym bardziej na innych, mniej na sobie, świetnie dogadującym się ze znajomymi i rodziną. Mam ze wszystkimi o wiele lepsze, zdrowe relacje, czuję, jak z dnia na dzień rośnie moja więź z dziećmi, dla których mam o wiele więcej czasu, szczególnie w weekendy i święta.

Nie tęsknię za alkoholem. Już po metamorfozie próbowałem go i nie wciągnął mnie. Okazuje się, że obecnie nie jest w stanie dać mi czegoś więcej niż to, co mam na trzeźwo. Więc po co pić? Dla kaca? Dla mnie picie nie ma już żadnego sensu. Ze znajomymi piję czasem piwo 0%, tylko po to, żeby dotrzymać im towarzystwa. Jestem tolerancyjny dla pijących i nie komentuje ich wybryków. Każdy musi samemu dorosnąć do zmian, sprzyjają temu błędy i upadki.

Moja zmiana stała się inspiracją dla wielu osób. Wiem w 100%, że moje działanie na rzecz propagowania zdrowego trybu życia ma sens i zamierzam to kontynuować.

Przez całe życie byłem szanowanym, przykładowym obywatelem, który nie miał nigdy konfliktu z prawem i problemów w szkole czy pracy. Wydawać się mogło, że wszystko jest w pełni w porządku, jednak tak nie było. To była tylko pozorna stabilizacja i szczęście.

Dopiero teraz mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwy. W momencie, kiedy dorosłem i w końcu znalazłem w sobie siłę, aby dotrzymać postanowienia z dzieciństwa o nie piciu.

Swoim dzieciom dam więcej niż to, co ja dostałem od swoich rodziców. Dam im dobry przykład i udowodnię, że można przejść przez życie inaczej, bez alkoholu i innych używek.

Każdy, kto czyta ten poradnik, jest o krok do bycia lepszym człowiekiem.

# Nadwaga

Ciężko mi określić kiedy dokładnie moja waga zaczęła iść w złym kierunku. Nie zauważyłem tego momentu. Przez to, że proces ten przebiegał powoli, zmiany nie były dla mnie uciążliwe, a moje otoczenie również nie zwracało na to uwagi. Myślę, że co najmniej 10 lat swojego życia obciążałem swój organizm poprzez złe odżywianie, brak ruchu i konieczność dźwigania nadprogramowych kilogramów tłuszczu.



Początkowo nadwaga mi nie przeszkadzała. Pomimo dodatkowych kilogramów jako 30 latek byłem całkiem sprawny. Teraz już wiem, że w tym momencie dokonywałem destrukcji moich stawów i wątroby.



W końcu doszedłem do punktu krytycznego. Kiedy organizm się zbuntował i zaczęły mi doskwierać różne dolegliwości, nadciśnienie, bóle brzucha, duszności przy wysiłku.











To był moment, kiedy postanowiłem wziąć się za siebie , moja waga wynosiła prawie 100 kg, a wątroba zaczynała szwankować.



Miałem motywację, ale nie byłem pewien, czy wytrwam w postanowieniach. Kolejny raz podejmowałem walkę.



## WYNIKI BADAŃ

Aminotransferaza alaninowa	96 U/l	Norma: 10-40
Cholesterol całkowity	244 mg/dl	Norma: 115-190
Triglicerydy	276 mg/dl	Norma: < 150

Podwyższony poziom **aminotransferazy alaninowej** i **cholesterolu** spowodowane złym odżywianiem i otyłością. **Często występują przy stłuszczonej wątrobie.**

Podwyższony poziom **triglicerydów** spowodowany brakiem aktywności fizycznej i złą dietą.

**Zalecenia lekarza?** Ograniczyć alkohol, a najlepiej zupełnie z niego zrezygnować, ćwiczyć i stosować dietę zwalczając tym samym czynnik ryzyka rozwoju ostrego zapalenia trzustki.

Stężenie triglicerydów powyżej 200 mg/dl jest związane **ze zwiększonym ryzykiem rozwoju miażdżycy oraz z incydentem sercowo-naczyniowym w postaci udaru mózgu lub zawału serca.**

Czy od razu wszedłem na właściwe tory?

**Niestety NIE**, popełniałem jeszcze wiele błędów:

**DIETA** – odchudzałem się bez żadnego przygotowania, założyłem, że muszę mało jeść to waga spadnie. Nie miałem pojęcia ile jem kalorii dziennie. Początkowo waga mi spadała, ale traciłem energię, zapał i siły. Dodatkowo doszedłem do momentu, że moja waga stanęła w miejscu i nie chciała zejść w dół. Przez nieświadome odchudzanie zablokowałem swój metabolizm, a organizm zaczął magazynować zapasy bo dostarczałem mu za mało kalorii. W tym momencie zacząłem się edukować na temat sposobów odchudzania i zasad funkcjonowania ludzkiego organizmu. Dowiedziałem się jak prawidłowo powinienem się odchudzać i wprowadziłem to w życie. Okazało się, że mogę się najadać, jeść smacznie i chudnąć. W tym momencie dostałem spory zastrzyk energii.

**TRENING** – ćwiczenia kiedyś były dla mnie zbyt wyczerpujące i nie chciało mi się ich robić. Początki były ciężkie, jednak z tygodnia na tydzień szło mi coraz lepiej, wręcz zaczynało mi brakować aktywności fizycznej w dni kiedy odłożyłem trening. Ćwiczenia stały się dla mnie czymś naturalnym jak jedzenie. Wkomponowałem je w mój dzienny grafik i po prostu są, przy czym tak je dobrałem, żeby się nie zniechęcić. Ćwiczenia muszą być dostosowane do Twoich możliwości. Wystarczy określić swój plan minimum i go realizować. Przy redukcji masy ciała ważna jest regularność, a nie ilość czy intensywność treningu. Jeśli wprowadzisz w życie np. 30min lub 1h szybkiego spaceru dziennie zamiast treningu siłowego, zobaczysz jak mocno spadnie Ci waga. Dieta i szybki spacer 5 razy w tygodniu to wszystko, co musisz zrobić, aby osiągnąć zadowalające efekty. Jeśli masz siłę na trening siłowy to rób pompki lub podnoś ciężary tak, aby nie zniechęcić się do dalszej pracy.

**STRES** – jest jednym z głównych czynników ,który działa na nas demotywująco i odbiera nam chęci do zmiany życia na lepsze. Bagatelizujemy ten temat i nie robimy nic, aby zredukować poziom stresu w naszym życiu, a wystarczy dokonać w tym celu prostych zabiegów. Ja osobiście stosuję codziennie ćwiczenia oddechowe, które mnie dotleniają, dodatkowo słucham codziennie muzyki, wyciszam się oraz rano i przed snem piję napar z rumianku na uspokojenie. To całkowicie wystarcza, aby poczuć się lepiej. Staram się też nie denerwować sytuacjami dnia codziennego. Omijam osoby, które powodują u mnie napady złości, nie reaguję też wybuchowo na wszystkie sytuacje stresogenne, chociażby drogowe, podczas jazdy samochodem. Staram się wyciszać i być bardziej tolerancyjny dla ludzi, nawet jeśli ich zachowania są irracjonalne i drażniące. Trzeba otworzyć się na ludzi i zacząć ich akceptować.



## PRZEMIANA



WAGA:  
**98 kg**

TKANKA  
TŁUSZCZOWA:  
**31 %**

## PRZEMIANA



WAGA:  
**90 kg**

TKANKA  
TŁUSZCZOWA:  
**25 %**

## PRZEMIANA



WAGA:  
**85 kg**

TKANKA  
TŁUSZCZOWA:  
**18 %**

## PRZEMIANA



WAGA:  
**80 kg**

TKANKA  
TŁUSZCZOWA:  
**16 %**

## PRZEMIANA



WAGA:  
**75 kg**

TKANKA  
TŁUSZCZOWA:  
**14 %**

## PRZEMIANA



WAGA:  
**70 kg**

TKANKA  
TŁUSZCZOWA:  
**11 %**

# PROGRES



## Pomiary ciała

Dodaj

Data	Pomiar (kg)	Zmiana (kg)
06 lut 2021	80.0	▼ 2.0
28 sty 2021	82.0	0.0
19 gru 2020	82.0	▼ 1.0
01 gru 2020	83.0	0.0
31 paź 2020	83.0	▼ 1.0
03 paź 2020	84.0	▼ 4.0
29 lip 2020	88.0	▲ 4.0
16 lip 2020	84.0	▼ 1.0
27 cze 2020	85.0	▼ 1.0
28 maj 2020	86.0	0.0
12 maj 2020	86.0	▼ 2.0
28 kwi 2020	88.0	0.0
13 kwi 2020	88.0	▼ 1.0
02 kwi 2020	89.0	▼ 1.0
23 mar 2020	90.0	0.0

Monitorowałem spadek wagi od **90 kg** do **70 kg**

W okresie wakacyjnym w lipcu, na **10 dni** odpuściłem trening i dietę, przybrałem wtedy **4 kg** które zrzuciałem, aż **2 miesiące**.

# PROGRES

## Wykres zmiany wagi



### Pomiary ciała

Dodaj

Masa ciała ▼

Od początku ▼





## PROGRES

### Zmiany w obwodach ciała od 90 kg do 75 kg

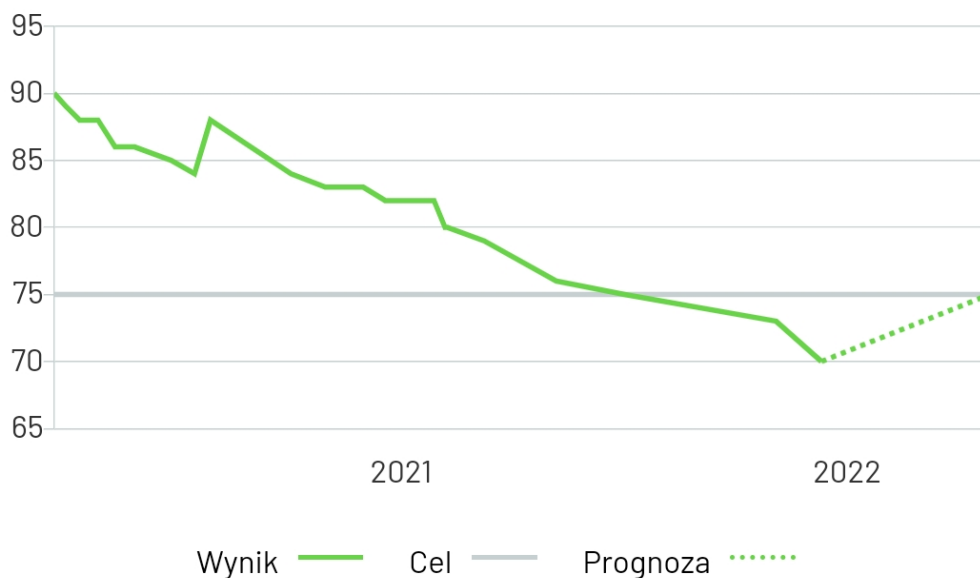
Pomiary ciała		Dodaj	
Obwody ciała	Od początku		
Obwody (cm)	Pierwszy	Ostatni	Zmiana
Szyja/kark	39.0	37.0	-2.0
Kl. piers.	108.0	98.0	-10.0
Ramię/biceps	36.0	32.0	-4.0
Talia	98.0	81.0	-17.0
Brzuch	103.0	86.0	-17.0
Biodra	100.0	90.0	-10.0
Udo	56.0	43.0	-13.0
Łydka	41.0	35.0	-6.0
Zawartość tłuszczu (%)	24.6	13.7	-10.9

Spadki w obwodach nastąpiły na wielu partiach ciała.

Poziom tkanki tłuszczowej został zmniejszony do niskiego dla mojego wieku.

## PROGRES

## Zakończenie redukcji



Data	Pomiar (kg)	Zmiana (kg)
11 gru 2021	70.0	▼ 3.0
04 lis 2021	73.0	▼ 2.0
03 lip 2021	75.0	▼ 1.0
08 maj 2021	76.0	▼ 3.0
10 mar 2021	79.0	▼ 1.0
08 lut 2021	80.0	0.0
07 lut 2021	80.0	0.0

## PROGRES

### Zakończenie redukcji

Obwody ciała ▼

Od początku ▼

Obwody (cm)	Pierwszy	Ostatni	Zmiana
Szyja/kark	39.0	37.0	-2.0
Kl. piers.	108.0	98.0	-10.0
Ramię/biceps	36.0	32.0	-4.0
Talia	98.0	78.0	-20.0
Brzuch	103.0	83.0	-20.0
Biodra	100.0	89.0	-11.0
Udo	56.0	43.0	-13.0
Łydka	41.0	34.0	-7.0
Zawartość tłuszczu (%)	24.6	11.0	-13.6

## WSKAŹNIK BMI

WZROST: **180 cm**    WAGA: **70 kg**

**21,6** BMI  
Normalne

### Informacje



Obsługiwane przez Mi Kalkulator

## PORÓWNANIE PO 14 MIESIĄCACH



### PRZED

Wiek: **40 lat**  
Waga: **98 kg**  
Poziom tkanki  
tłuszczowej: **31 %**  
Obwód pasa: **108 cm**

### PO

Wiek: **41 lat**  
Waga: **70 kg** **-28 kg**  
Poziom tkanki  
tłuszczowej: **11%** **-20 %**  
Obwód pasa: **83 cm** **-25 cm**

## WYNIKI BADAŃ

<b>Aminotransferaza alaninowa</b>	<b>18</b> U/l	Norma: 0-55
<b>Cholesterol całkowity</b>	<b>180</b> mg/dl	Norma: 115-190
<b>Triglicerydy</b>	<b>117</b> mg/dl	Norma: < 150

Po 12 miesiącach stosowania diety, ćwiczeń i całkowitego odstawienia alkoholu **wartości aminotransferazy alaninowej, triglicerydów oraz cholesterolu zmalały do właściwego poziomu.**

W przypadku gdy wykryjecie w wynikach badań małe odchyłki od normy, nie jest zalecana diametralna zmiana diety. Należy dokonać małych, prostych modyfikacji.

Po kilku miesiącach stosowania nowej diety, warto zrobić kolejne badania lekarskie które pozwolą nam szybko zareagować na nieprawidłowości .

## Co zmieniło się u mnie po metamorfozie?

Jestem sprawny fizycznie. Bieg na 3 km nie stanowi dla mnie większego wyzwania. Jestem w stanie zrobić ponad 100 pompek z przerwami bez większego wysiłku. Ćwiczenia stanowią dla mnie przyjemność, a nie przykry obowiązek.

Mam dużo energii, nie czuję wiecznego zmęczenia jak to miało miejsce wcześniej. Krótki trening, nawet 20 minutowy, nastraja mnie pozytywnie i nie czuję się ospały.

Skończyło się u mnie planowanie picia. Teraz wychodzę do znajomych dobrze się bawić i mam inne oczekiwania od imprezy. Nie zastanawiam się, co będziemy pić, a skupiam się na muzyce, jedzeniu i rozmowach. Jeśli towarzystwo jest już w takim stanie upojenia, że nie ma możliwości normalnie porozmawiać, po prostu żegnam się, wsiadam do auta i jadę do domu 😊

NIE MAM OCHOTY  
PIĆ ALKOHOLU

PO PROSTU

NIE CHCE MI SIĘ

JESTEM JEDNAK CZUJNY, WIEM,  
ŻE OCHOTA NA PICIE MOŻE  
KIEDYŚ WRÓCIĆ.

**WIEM, ŻE NIE MOGĘ OKAZAĆ  
NAJMNIEJSZEJ ULEGŁOŚCI BO POWRÓT  
NA DNO JEST BARDZO PROSTY !!!**



W którymś momencie „**przestawiła mi się klapka w mózgu**”. Zacząłem inaczej myśleć, a wcześniejsze problemy i ograniczenia stały się dla mnie błahe. Osobiście uważam, że stało się tak w momencie, kiedy zacząłem naprawiać nie tylko swój umysł, ale i ciało. Oba te elementy są ściśle ze sobą powiązane i nie możemy żadnego z nich zaniedbać.

Człowiek sprawny, wypoczęty jest jednocześnie bardziej otwarty na zmiany w swoim życiu, a przede wszystkim jest bardziej wytrzymały umysłowo.

**Sprawne ciało i wypoczęty umysł pozwalają Ci osiągać trudne cele**, w moim przypadku były to problem alkoholowy i nadwaga.

Dlaczego piszę **problem alkoholowy**, a nie **alkoholizm**?

Słowa alkoholik/alkoholizm są dla mnie obraźliwe. Ludzie używają ich z pogardą. Nie uważam, że ktokolwiek na to zasługuje i wierzę, że **nikt z natury nie jest alkoholikiem**.

Jesteśmy atakowani promocją alkoholu z każdej strony, szczególnie w telewizji w czasie filmów czy reklam. Uczymy się z telewizora jak ma wyglądać dobra zabawa, oglądamy pijaną młodzież i wmawia się nam, że to jest super.

Czy aby na pewno tak jest?

Filmowe popijawy są pełne ludzkich kompromitacji i awantur. Każda impreza jest porażką wielu osób. Patrząc obiektywnie, czy to jest ideał dobrej zabawy? Według mnie, zdecydowanie NIE.

Kolejny problem to wmawianie ludziom, że przez geny lub środowisko, w którym się wychowują, są skazani na problemy alkoholowe i że jest to czymś normalnym i nieuniknionym.

Jeśli masz jeszcze jakieś wątpliwości to mogę Ci powiedzieć tylko jedno:

**TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU I LOSIE, A NIE GENY, MEDIA CZY TEŻ TWOJE OTOCZENIE !!!**

**SPRAWNE CIAŁO TO RÓWNIŻ  
SPRAWNY UMYSŁ, CELE KTÓRE  
SOBIE POSTAWISZ STANĄ SIĘ REALNE,  
A ZADOWOLENIE Z ICH OSIĄGNIĘCIA  
BĘDZIE DLA CIEBIE BEZCENNE**



[www.zeropijcy.pl](http://www.zeropijcy.pl)

ISBN 978-83-960771-0-3



9 788396 077103