

## O MNIE

Cześć, jestem Bartek i mam 27 lat. Od prawie 6 lat pomagam ludziom dbać o zdrowie i wygląd. Lata poświęcone zdobywaniu wiedzy i doświadczenia z zakresu dietetyki, treningu oraz psychologii pozwalają mi bardzo skutecznie rozwiązywać ich problemy. Z mojej pomocy skorzystało już tysiące osób – opinie można znaleźć na stronie [www.strefaprzemian.pl](http://www.strefaprzemian.pl) i facebooku: Bartek Szemraj – Strefa Przemian. Zaskakuję szczególnie tym, że w trakcie mojej diety nie liczy się kalorii i je się tyle, by się najeść. Zamiast 5 posiłków proponuję 2-3. Kładę nacisk na podstawy odżywiania, które, jak widać po rekomendacjach, działają. Moją skuteczność potwierdza mnóstwo osób i rosnące zainteresowanie wokół Strefy Przemian.

Zawsze byłem szczupły. Do 20. roku życia totalnie nie dbałem o to, co jadłem. Gdy poszedłem do szkoły podstawowej, pojawiła się u mnie astma, którą przez 10 lat leczyłem. Do tego regularnie się przeziębiałem. Mijały lata, a ja ciągle brałem różne lekarstwa. Natomiast o diecie nikt nie wspominał. Przyjęto za normalne, że choruję. Po prostu – pewnie miałem słaby organizm. Żywiłem się głównie białym pieczywem, jogurtami i słodyczami. Nie lubiłem warzyw. Z resztą, kto jedząc same słodycze, może polubić warzywa? Na szczęście od zawsze coś trenowałem (karate, piłka ręczna, siłownia), więc nie tyłem.

I tak los sprawił, że w wieku 20 lat rozpocząłem swoją przygodę z dietetyką i trenowaniem ludzi. Bardzo spodobał mi się temat diety, szczególnie dopóki byłem

przekonany, że teoretycznie jem zdrowo. Ale w wieku 21 lat wykryto u mnie zapalenie tarczycy – **chorobę Hashimoto**. Trudno było mi w to uwierzyć. Dolegliwość, która zwykle występuje u kobiet po 40. roku życia została zdiagnozowana także u mnie. Niestety, 20 lat jedzenia śmieci (bo inaczej tego nie nazwę) zrobiło swoje i choroba Hashimoto była tego konsekwencją. Zacząłem się więc jeszcze bardziej interesować dietą i funkcjonowaniem organizmu. I wtedy okazało się dość szybko, że moje odżywianie wcale dobre nie było.

Przez kolejne lata dużo się szkoliłem, czytałem i praktykowałem. Przeszedłem przez wszystkie najpopularniejsze diety, nie ominąłem też tych mniej znanych. Wnioski z tych doświadczeń doprowadziły mnie do miejsca, w którym jestem dziś. Przerażony ilością mitów, dezinformacji i braków w edukacji, ale równocześnie pełen nadziei na zmianę, postanowiłem napisać tego e-booka. Zdaję sobie sprawę, że część osób nie zgodzi się z zawartymi tu poglądami. Szanuję to i absolutnie niczego nie narzucam. Proszę tylko o „otwartą głowę” i możliwie racjonalne podejście.



Bartek Szemraj jako nastolatek i dziś.