

sensus



# FIT MAMA

WRÓĆ DO FORMY  
I ZNÓW POCZUJ SIĘ SOBĄ

EDYTA LITWINIUK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka

Korekty: Hanna Simon, Sylwia Zazulak

Projekt graficzny składu i skład: [www.agatapabian.com](http://www.agatapabian.com)

Fotografie na okładce i we wnętrzu: Dorota Białkowska

Zdjęcia przepisów wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: [sensus.pl](http://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[sensus.pl/user/opinie/fitmam](http://sensus.pl/user/opinie/fitmam)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7888-9

Copyright © Edyta Litwiniuk 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



*Wstep*

## Z miłości do siebie i z miłości do życia

Nie noszę już śpiochów w torebce. Zamiast pieluszek mam przy sobie gumki do włosów, notatnik z rozpiską zajęć dodatkowych i listę zakupów na kolację, którą obiecałam dzieciom wczoraj wieczorem. Choć moje trzy Córeczki nie są już niemowlętami, to nadal... potrzebują mamy. A ja nadal uczę się nią być – w zdrowiu, w spokoju, w zgodzie ze sobą.

Pamiętam jednak doskonale tamte pierwsze miesiące – każdą ciążę, każdy poród, każdy wieczór z kolką, każdy poranek, kiedy płakałam w łazience, bo moje ciało było obce, obolałe i dalekie od ideału.

Pamiętam te dni, kiedy wszystko bolało – nie tylko mięśnie, lecz także serce. Bo chciałam czegoś dla siebie, ale czułam się winna. Bo brakowało mi siły, ale czułam, że nie mam prawa odpocząć. Bo miałam wrażenie, że wszyscy radzą sobie lepiej – tylko ja jakoś nie ogarniam.

I właśnie dlatego napisałam tę książkę.

Nie jestem już świeżo upieczoną mamą. Mamą maluszków. Ale jestem kobietą, która przeszła przez cały wachlarz macierzyńskich emocji – od euforii po totalne wypalenie. Która wie, jak to jest wracać do formy, mając w głowie milion myśli, a na rękach – dziecko. Która wie, jak trudne bywa „odzyskiwanie siebie” w świecie pełnym oczekiwań.

*Ta książka jest dla Ciebie, jeśli stoisz teraz na początku tej drogi.*

*Jeśli patrzysz w lustro i nie wiesz, kim jest ta kobieta z podkrążonymi oczami.*

*Jeśli czujesz, że Twoje ciało się zmieniło – a razem z nim Twoje potrzeby.*

*Jeśli chcesz znów poczuć się silna, sprawcza, piękna – ale po swojemu. Bez presji. Bez wyścigu.*

*Nie dam Ci tu diety cud ani planu „wróć do rozmiaru S w 30 dni”.*

*Zaproponuję Ci coś ważniejszego: powrót do siebie.*

*Do czułości, do ruchu, do oddechu.*

*Do bycia kobietą, nie tylko mamą.*

*Bo kiedy Ty czujesz się dobrze, świat Twojego dziecka też robi się spokojniejszy.*

*Bo Ty też się liczysz.*

*Bo nie jesteś sama.*

*A jeśli właśnie teraz czytasz te słowa i myślisz: „Ale ja nie dam rady...”, to Ci odpowiadam: „Dasz. I ja będę z Tobą na tej drodze”.*

*Z miłością i doświadczeniem*

*Edi*





# *Rozdział*

## *1.*

**Jak zaakceptować  
ciało po ciąży i odzyskać  
z nim kontakt**



*Nie jesteś tą samą kobietą, którą byłaś przed ciążą.  
I całe szczęście. Teraz jesteś silniejsza.  
Czas w to uwierzyć.*

## Kiedy patrzysz w lustro i widzisz... obcą

Pamiętam dzień, w którym po raz pierwszy po porodzie odważyłam się spojrzeć na siebie w lustrze. Stałam w łazience z ręcznikiem owiniętym wokół talii, trzymając się z jednej strony umywalki, a z drugiej – nadziei, że może to tylko chwilowe.

Ale to ciało – moje ciało – było zupełnie inne. Brzuch zwiotczały, piersi obolałe, oczy podkrążone. W środku czułam wdzięczność za to, że nosiło i wydało na świat moje dziecko. Ale na zewnątrz? Czułam smutek.

I... wstyd. Tak, wstyd. Że nie jestem „fit”, że nie wróciłam do formy w sześć tygodni, że nie wyglądam jak te wszystkie instagramowe mamy z płaskim brzuchem dwa dni po porodzie.

Dziś już wiem, że to uczucie nie jest „dziwne”.

Jest bardzo powszechne.

Ale nie musi być stałe.

## Z czym zmagamy się po ciąży?

Kiedy jesteśmy w ciąży, nasze ciało jest stale czczone, podziwiane, głaskane.

Po porodzie... często zostajemy same ze swoimi rozstępami, bliznami, luźną skórą, obrzękami i całym wachlarzem emocji.

Oto z czym najczęściej przychodzą do mnie kobiety po porodzie:

- Nie poznaję siebie w lustrze.
- Czuję się gruba, nieatrakcyjna, niewidzialna.
- Nie mogę patrzeć na swój brzuch.
- Nie mam ochoty się dotykać ani tym bardziej, by ktoś mnie dotykał.
- Czuję się, jakby moje ciało się zepsuło.

**Do tego dochodzą:**

- zmęczenie, które wżera się w kości,
- wahania hormonów,
- brak snu,
- brak czasu dla siebie,
- porównywanie się z innym i... poczucie winy. Bo przecież „powinam się cieszyć, że mam zdrowe dziecko”.

Cieszyć się można i trzeba.

Ale Twoje ciało też ma prawo do uznania.

I do czasu.

## Ciało po ciąży nie jest „zrujnowane”

Twoje ciało NIE JEST zniszczone.

Twoje ciało się zmieniło — bo wykonało gigantyczną pracę.

Przez 9 miesięcy było domem. Dla nowego życia.

Czy kiedykolwiek budowałaś dom?

A może remontowałaś mieszkanie?

Pamiętasz ten chaos, kurz, narzędzia porozrzucane wszędzie?

A teraz wyobraź sobie, że ten dom nie tylko się przebudował – ale że w trakcie tego wszystkiego nadal funkcjonował. Gotował, karmił, oddychał.

Tak właśnie zrobiło Twoje ciało.

Nie potrzebuje nienawiści.

Potrzebuje miłości.

I delikatnego powrotu.

## 5 kroków, by znów poczuć się dobrze w swoim ciele

### 1. Zaczynj od akceptacji, nie od nienawiści

Nie musisz od razu kochać swojego ciała. Ale możesz po prostu je **zaakceptować**.

Za to, co przeszło.

Za to, co przetrwało.

Za to, że jest.

Powiedz sobie dziś:

„To ciało obdarzyło mnie dzieckiem. To ciało jest silniejsze, niż myślałam. I jestem mu za to wdzięczna”.

### 2. Zamień „muszę” na „chcę”

Nie musisz schudnąć. Nie musisz wyglądać jak kiedyś.

Ale **możesz chcieć** odzyskać siłę, sprawność, energię – dla siebie.

Powiedz sobie: „Nie wracam do formy, bo muszę. Wracam, bo CHCĘ czuć się dobrze ze sobą”.

### 3. **Odzyskaj kontakt z ciałem — przez dotyk, ruch i oddech**

- ♦ Połóż dłón na brzuchu i weź kilka spokojnych wdechów.
- ♦ Po kąpieli posmaruj ciało balsamem. Zrób to z czułością, nie w pośpiechu.
- ♦ Wstań i poruszaj się przez 5 minut — bez celu, po prostu by **być w ciele**.
- ♦ Zrób kilka łagodnych ćwiczeń — delikatne skłony, krążenia bioder, oddechy z przepony.

Poczuj, że wciąż tu jesteś. Że Ty i Twoje ciało to zespół.

### 4. **Zadbaj o swój wewnętrzny monolog**

Wyłapuj myśli typu:

- ♦ Wyglądam okropnie.
- ♦ Nikt mnie już nie pokocha.
- ♦ Jestem do niczego.

**Zamieniaj je świadomie na:**

- ♦ Moje ciało przechodzi regenerację.
- ♦ Zasluguję na szacunek, troskę i czas.
- ♦ Każdego dnia robię coś dobrego dla siebie.

### 5. **Nie porównuj swojej 6. doby z czyimś 6. rokiem po porodzie**

Instagram nie pokazuje nocnych karmień, łez zmęczenia ani drgawek ciała po porodzie.

Każda z nas ma inną drogę.

Zaslugujesz na to, by iść swoją.

### Co możesz zrobić dziś?

- ✓ Usiądź na spokojnie i napisz, za co jesteś wdzięczna swojemu ciału.
- ✓ Zrób sobie zdjęcie – nie po to, by je wrzucać do social mediów, ale by popatrzeć na siebie z czułością.
- ✓ Połóż się na macie, zamknij oczy i przez 5 minut po prostu oddychaj.
- ✓ Wybierz jedną część ciała, której dziś okazujesz miłość, i okaż ją w działaniu (masaż, kąpiel, rozciąganie, krem).

### Prosty plan kontaktu z ciałem – 7 dni

Dzień	Mały krok
1	Usiądź i połóż dłonie na brzuchu, zrób 5 głębokich wdechów
2	Spokojny spacer 10–15 minut tylko dla siebie
3	Naprzemienny prysznic – poczuj ciało i jego siłę
4	Masaż olejkami brzucha i bioder
5	Zatańcz – 3 minutki tańca do ulubionej piosenki
6	Zapisz afirmację: „Moje ciało jest moim domem”
7	Zrób coś, co lubisz: makijaż, paznokcie, sukienka – nie dla innych. Dla siebie

## Afirmacje, które Cię wzmocnią

- ◆ *Moje ciało nie zawiodło mnie. Wydało na świat nowe życie i przetrwało wszystko.*
- ◆ *Nie muszę być idealna, by być wystarczająca.*
- ◆ *Czas jest moim sprzymierzeńcem.*
- ◆ *Zasługuję na miłość – swoją własną przede wszystkim.*

## Pytania do refleksji

*Jak mówiłabym do siebie, gdybym była  
swoją najlepszą przyjaciółką?*

.....  
.....  
.....  
.....

*Co czuję wobec mojego ciała – i co chcę czuć?*

.....  
.....  
.....  
.....

*Co mogę zrobić jutro, by okazać sobie więcej czułości?*

.....  
.....  
.....  
.....

## Na koniec...

Nie musisz być twarda.

Nie musisz wszystkiego ogarniać.

Nie musisz mieć brzucha jak sprzed ciąży.

Ale możesz każdego dnia robić mały krok w stronę tej kobiety,  
którą chcesz być — silnej, spokojnej, pewnej siebie.

I nie jesteś w tym sama.



*To nie ciało tworzy kobietę.  
To kobieta tworzy siebie —  
kawałek po kawałku,  
z miłością.*





# *Rozdział*

## *2.*

**Realistyczne  
podejście do powrotu  
do formy (bez presji,  
bez porównań)**



*Nie musisz być szybsza niż inne.  
Wystarczy, że jesteś wytrwała.*

## Czy naprawdę *muszę* wrócić do formy?

Siedziałam na podłodze w pokoju dziecięcym. Byłam jeszcze opuchnięta po porodzie, śpiąca, na granicy omdlenia, kiedy zobaczyłam post dziewczyny, która wyglądała jak milion dolarów... trzy tygodnie po urodzeniu dziecka.

Spojrzałam na siebie.

Na miękki brzuch, który przypominał mi balon bez powietrza.

Na obwisłe piersi, które bolały przy każdym ruchu.

Na podkrążone oczy.

I poczułam... porażkę.

Dlaczego? Bo w tamtej sekundzie porównałam swoją rzeczywistość do czyjejs migawki.

Bo uwierzyłam, że szybki powrót do formy jest miarą sukcesu.

Bo dałam się złapać w pułapkę: „musisz już, teraz, natychmiast”.

Ale wiesz co?

To kłamstwo. I czas je zdemaskować.

## Prawda o powrocie do formy nie wygląda tak, jak na Instagramie

Dla większości z nas powrót do formy to nie sesja zdjęciowa z idealnym światłem.

### To jest:

- ♦ chodzenie w dresie trzy dni z rzędu,
- ♦ trening przerwany płaczem dziecka,
- ♦ łyż po kąpielach, bo znów nie zdążyłaś nic zrobić dla siebie,
- ♦ posiłek zjedzony jedną ręką,
- ♦ czasem brak ochoty na cokolwiek poza ciszą.

To nie znaczy, że jesteś słaba.

To znaczy, że jesteś na najtrudniejszym treningu swojego życia – macierzyństwie.

## Dlaczego tak bardzo się porównujemy?

Bo to ludzkie. Bo chcemy wiedzieć, czy „dobrze nam idzie”. Bo szukamy potwierdzenia, że jesteśmy OK.

Tylko że porównywanie się odbiera nam radość, siłę i poczucie wartości.

## Typowe myśli, które zatrują głowę wielu mamom po porodzie:

- Inne już biegają, a ja ledwo chodzę.
- Wygląda, jakby nigdy nie była w ciąży, a ja...?
- Ona już ćwiczy, a ja nawet nie wiem, co dziś jadłam.
- Jestem beznadziejna, że nie dam rady.

**Znasz to? Ja też.**

Ale dziś chcę, żebyś spojrzała na siebie z innej strony.  
Bo Twoja wartość wcale nie zależy od tego, jak szybko wrócisz do formy.

## Co znaczy *realistyczne* podejście?

### **To znaczy:**

- ♦ z uwzględnieniem swojego stanu zdrowia,
- ♦ z szacunkiem do siebie i do swojej historii,
- ♦ z miłością do ciała, które właśnie dokonało cudu,
- ♦ z gotowością na to, że będą dni lepsze i gorsze.

### **To nie jest wyścig.**

Nie musisz mieć ciała sprzed ciąży.  
Nie musisz wyglądać jak ktokolwiek inny.  
Nie musisz nikomu nic udowadniać.  
Masz tylko jedno zadanie: **być dobra dla siebie.**

## Moja historia: 3 dzieci, 3 różne powroty

### **Po każdej ciąży wracałam do siebie inaczej.**

- Po pierwszym porodzie byłam zmotywowana, pełna zapału, ale... nieświadoma tego, że ciało potrzebuje czegoś więcej niż tylko treningu. Trenowałam za mocno, za szybko. Efekt? Przemęczenie.

- Po drugim byłam tak wyczerpana, że przez pierwsze 3 miesiące każdy spacer był moim maratonem. Wtedy nauczyłam się łagodności. Zaczęłam robić krótkie sesje oddechowe i rozciąganie. I to zmieniło wszystko.
- Po trzecim porodzie znalazłam siebie. Zamiast pytać „Kiedy wrócę do formy?“, zapytałam: „**Co dziś mogę zrobić, by poczuć się lepiej?**“. I to było moje największe odkrycie.

## 6 filarów zdrowego powrotu do formy

### 1. Twoje tempo jest OK

Możesz zacząć ćwiczyć po 6 tygodniach.

Możesz po 6 miesiącach.

Możesz po roku.

To nadal będzie wystarczająco dobrze.

### 2. Najpierw fundamenty

Zanim przejdziesz do cardio i siłowni, zacznij od:

- ćwiczeń oddechowych,
- aktywacji mięśni głębokich,
- wzmacniania dna miednicy,
- spacerów.

To nie jest „mało”. **To jest mądrze.**

### 3. Małe kroki są lepsze niż wielkie zrywy

Lepiej codziennie po 10 minut niż godzinę raz na dwa tygodnie.

Przykład?

- 10 minut rozciągania przy łóżku,
- 3 serie przysiadów z dzieckiem na rękach,
- 15 minut tańca w kuchni.

### 4. Twoje ciało się nie buntuje – ono Cię chroni

To, że jesteś zmęczona, nie jest Twoją słabością. To **sygnał**, że potrzebujesz więcej regeneracji. Nie walcz z ciałem. Zaufaj.

### 5. Dieta to nie kara

Jedzenie nie służy do kontroli. Ono ma Cię wzmacniać – dosłownie i emocjonalnie. Nie ograniczaj wszystkiego. Postaw na:

- regularność,
- produkty odżywcze,
- wodę,
- i... czekoladę, jeśli Ci służy.

### 6. Twoje „dlaczego”

Nie trenuj, by „wrócić do siebie z przeszłości”. Trenuj, by budować nową siebie. Dla zdrowia. Dla energii. Dla tej kobiety, którą jesteś teraz.



# Małe kroki — plan na start (do druku lub zapisania)

## 7 dni realistycznego powrotu

Dzień	Zadanie
1	Spokojny spacer z wdechami przez nos (10 minut)
2	3 serie po 10 przysiadów z krzesłem
3	Spędź pół godziny offline — bez porównań, tylko Ty i rzeczywistość
4	Jeden posiłek od początku do końca zjedzony świadomie
5	3 ćwiczenia oddechowe (leżenie na plecach, ręce na brzuchu)
6	Napisz 3 rzeczy, które lubisz w sobie teraz
7	Zrób zdjęcie i zapisz „To jestem JA — dziś. I jestem w drodze”

## Afirmacje na ten etap

- ◆ Nie muszę być idealna, by być silna.
- ◆ Jestem wystarczająca taka, jaka jestem teraz.
- ◆ Mój czas, moje tempo, moja droga.
- ◆ Buduję formę z czułością, nie z nienawiścią.

## Pytania do refleksji

*Co tak naprawdę oznacza dla mnie  
„bycie w formie”?*

.....  
.....  
.....  
.....

*Czy moje cele są moje, czy narzucone  
przez kogoś lub coś z zewnątrz?*

.....  
.....  
.....  
.....

*Jak mogę dziś okazać sobie wsparcie,  
a nie wywierać presję?*

.....  
.....  
.....  
.....

## Na koniec, od serca

Nie musisz robić wszystkiego naraz.

Nie musisz wracać do ciała sprzed ciąży, bo może chcesz mieć ciało, które teraz jest bogatsze o doświadczenie, siłę i miłość.

Jesteś mamą.

Ale jesteś też kobietą.

A kobieta, która daje sobie czas, przestrzeń i akceptację, odzyskuje więcej niż tylko formę.

Odzyskuje siebie.



*Wrócić do formy? Nie. Zbudować nową.  
Silniejszą. Własną.*





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

---

◆

# WSPIERAJĄCY PORADNIK PEŁEN PRAWDZIWYCH EMOCJI

**Bez presji – z miłością do ciała, do siebie i do życia**

Macierzyństwo to niezwykle doświadczenie. Choć wspaniałe — wydajemy bowiem na świat nową istotę — bywa równocześnie gorzkie. Także z powodu tego, jak po ciąży zmienia się kobiece ciało. Czy kiedykolwiek będę jeszcze przypominać siebie sprzed ciąży? — to pytanie zadaje sobie niejedna mama, stojąc przed lustrem.

Świeżo upieczona mama maluszka, ale też starszaka czy nastolatka.

Swego czasu to pytanie zadawała sobie również **Edyta Litwiniuk, trenerka i mama**.

Choć jej trzy córki wyrosły już z wieku niemowlęcego, ona sama świetnie pamięta, jak to jest przechodzić przez całą gamę macierzyńskich emocji. Wie, jak to jest wracać do formy, mając na rękach maleńkie dziecko. Co znaczy powracać po długiej przerwie do aktywności. Jak trudne bywa „odzyskiwanie siebie” w świecie pełnym oczekiwań wobec matek. I wobec kobiet. Wie też, że macierzyństwo nie oznacza rezygnacji z siebie.

Jeśli stoisz właśnie na początku tej mentalnej drogi, ta książka jest dla Ciebie. Nie znajdziesz tu diety cud ani planu pod hasłem „wróć do rozmiaru S w 30 dni”.

**Ona zaproponuje Ci coś ważniejszego: powrót do siebie.**

**Do czułości, do ruchu, do oddechu.**

**Do bycia kobietą — nie tylko mamą.**

sensus.pl

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**  
ISBN 978-83-283-7888-9  
cena: 59,90 zł  
9 788328 378889