



Imponuje formą i sylwetką.
 – Nie ma w tym żadnej tajemnicy. Ćwiczę, zdrowo się odżywiam, mięso jem tylko dwa razy w roku...

Polka w Europie i w Stanach

Irena Jarocka

Jak jeść i nie tyć



Od lat mieszka w USA, ale doskonale wie, co dzieje się w kraju. – Ciągnie mnie tu niczym wilka do lasu. Tym razem byłam całe 6 tygodni! – cieszy się Irena Jarocka. Koncerty, spotkania z publicznością, rodziną, dawnymi przyjaciółmi. Miłym przerywnikiem był udział w konferencji *Polka w Europie* i wyprawa do krajów skandynawskich. – Z koleżankami mogłyśmy się nagadać za wszystkie czasy... A Polka ze swoim sprytem do radzenia sobie w życiu znakomicie odnajdzie się w nowej Europie.

Jest bardzo pogodna i spokojna. – Żyję w harmonii ze światem i z naturą. Staram się najpierw widzieć to, co dobre i piękne, a dopiero potem to, co

Ciągle młoda i szczupła. Od 19 roku życia waży 53 kg. – Warto wsluchać się w potrzeby swojego organizmu

smutne. Smakuję życie. A z jedzenia smakują mi owoce, warzywa, ryby, kasza gryczana i soja. Ale by zachować sylwetkę ćwiczę w siłowni, jeżdżę na rowerze, a od niedawna uprawiam tzw. pilates (rodzaj aerobiku obejmujący ćwiczenia głównie partii mięśni brzucha i ud) – mówi. W karnawale pani Irena znowu pojawi się w kraju. Zamierza sobie kupić mieszkanie w Warszawie. ij

Z Lidią Stanisławską,
 Krystyną Sienkiewicz,
 Izabelą Trojanowską

