



Utolsó hónap

itt a vége?

AZ ELMÚLT NÉGY HÓNAPBAN VÉGIGKÖVETHETTED KÜZDELMEMET A KILÓKKAL ÉS ÖNMAGAMMAL, A ROSSZ SZOKÁSAIMMAL ÉS HIEDELMEIMMEL. ITT A BOLDOG BEFEJEZÉS: SIKERÜLT LEADNOM AZOKAT A FRÁNYA KILÓKAT. DE VAJON MI JÖN EZUTÁN?

Régi játék már a jó!

Sokszor nekigyürköztem korábban a fogyókúrának. Többször intenzív koplalásba és sportolásba kezdtem. Általában próbálkozásaim nem tartottak tovább egy hónapnál, mert feladtam. Minden

visszatért a régi kerékvágásba: újra jöttek az átlustálkodott hétvégék, a mozi előtti hamburgerezések, a szülinapi tortázások, a nyári fagyizások s a „most olyan fáradt vagyok”-féle hangulatok, ami miatt nem mentem el edzeni.

A leadott kilók pedig nem felejtik el az embert. Meglátogatnak, visszatérnek, végül hozzád nőnek, és csak azt veszed észre, hogy megint nem szereted magad viszontlátni a fényképeken, és inkább megint mindent takaró, bő pulóvert húzol a buliba a feszes felső helyett.

NÉVJEGY

Név: **Tamássy Zsófia**
Kor: **25 év**
Foglalkozás: **szerkesztő**
Magasság: **173 cm**
Eredeti testsúly: **69 kg**
Jelenlegi testsúly: **62,5 kg**
Cél: **tartós életmódváltás**



Szemfényvesztés?!

„Zsófi kolléganőjeként volt szerencsém végigkísérni diétáját. Valahányszor lehoztam az emeleti recepcióról napi betevőjét, a Béres Alexandra Súlykontroll Program menüjét, amit reggelenként hozott a futár, erős kételyeim támadtak, hogy Zsófi valaha is le fog fogyni. Ha nem volt másfél kiló ennivaló benne, akkor egy deka sem. És Zsófi állandóan evett, ráadásul csupa ízletes, finom fogás került az asztalára.

Hihetetlen volt látni, hogy antisport Zsófi a rendszeres mozgás mellett nem úgy ért be a szerkesztőségbe a tréningről, mint aki a hűtőszekrény kilincset is megenné... És az élet őt, illetve Szendrát igazolta: tudatos, kiegyensúlyozott táplálkozással és kontrollált edzések mellett úgy lehet relatív gyors tempóban fogyni, hogy nem szenved meg sem a szervezeted, sem az idegrendszered.” (Kalmár Virág, az irigy kolléganő)

Megeri kitanani!

Egyhavi „sürgősségi fogyókúrázás” nem hoz hosszú távú sikert. Nem leszel tőle magabiztosabb. A gyorsan leadott kilók kamatosul visszajönnek, és ennyi idő arra sem elég, hogy megismerd önmagad, a határaidat és azokat a dolgokat, amelyek miatt állandó túlsúlylál küszködsz. Egy hónap legfeljebb a lelkiismeretedet hallgattatja el. Ideig-óráig.

A diéta rendkívül jó önismereti tréning. Képzeld, én például rájöttem, hogy plusz kilóim páncélként szolgáltak, mögéjük elbújhattam, őket okolhattam, ha nem éreztem jól magam a bőrömben, vagy rájuk foghattam, hogy nem öltözködöm nőiesen. Ahogy fogytak a kilók, úgy döbbsentem rá, hogy bizony más dolgokat is tiszt-