



-20 kg

„Csakis önmagamért változtattam”

Nem mindig a fogyókúrázás a legjobb út, ha le szeretnénk fogyni. Eszter is azok közé tartozik, akik élvezik a finom fogásokat. A rendszeres mozgás beiktatása és a kiegyensúlyozott étkezés azonban így is meghozta a várva várt eredményt. Sőt, talán még annál is többet!

Jaksa Petra írása

Világéletemben kerekesebb, ducibb típus voltam. A sport viszont sosem hiányzott a mindennapokból, éveken át karatéztem, aerobikoztam. Mígnem pár évvel ezelőtt egy vírus miatt nagyon lefogytam, ezért hosszabb távon is hanyagolnom kellett a mozgást. A gyulladásomat követően elmaradoztak az edzések, a pluszkilók meg elkezdtek felkúszni rám. Nem vittem túlzásba az evést, de azért az előfordult, hogy egy ültő helyemben befaltam egy tábla tejszokoládét. Lassan, de biztosan kúszott a mérleg nyelve a 90 kg irányába. Emlékszem, épp a szalagavatóhoz választottunk ruhát a lányokkal, és persze én is, ahogy mindenki más, szerettem volna csinos lenni.

A körülöttem szebbnél szebb ruhákat próbálgató karcsú osztálytársnőim és az eladók lekezelő, goromba bánásmódja rettentően elszomorított. Borzalmasan éreztem magam. Talán ez volt addigi életem legmegalázóbb élménye. Csak álltam ott, és egyszerre utáltam magamat, a világot. Tudtam, hogy változtatnom kell, hiszen így nem érzem jól magam a bőrömben.

„Nem a diétázás az én utam”

Odáig jutottam a 90 napos diétával, hogy utánakerestem az interneten, végigolvastam minden ehhez kapcsolódó cikket, elmentettem számtalan receptet és a napi diétaterveket, majd szépen el is felejtettem az egészet. A tény, hogy diétáznom kell, azonnal ellenérzéseket szült bennem. Biztos voltam benne, hogy nem ez lesz a sikerem útja, hiszen mindig is imádtam finomakat enni. Inkább elkezdtem fokozatosan több mozgást beiktatni a mindennapjaimba. A sport egyébként is nagyon hiányzott, de csak akkor ébredtem rá igazán, amikor edzés után újra előtört az a bizonyos endorfinnal túlfűtött, kelles, egész testemben szétáradó érzés. Elkezdtem otthon tornázni az interneten talált videókra. A legnépszerűbb videómegosztó portál számtalan kü-

MINTAÉTREND egy napra

Reggeli: narancslé, lekváros kenyér, kávé
Tízórai: alma
Ebéd: roston sült csirke zöldségkörettel
Uzsonna: gyümölcssaláta
Vacsora: gyümölcsjoghurt
Innivaló: ásványvíz

Görög Eszter

Kora: 20 év

Foglalkozása: tanuló

Testsúlya 2011 októberében: 86 kg

Jelenleg: 66 kg

Módszer, amivel próbálkozott: 90 napos diéta

Módszer, amivel lefogott: teljes életmódváltás,
mindennapos mozgás

Kedvenc étele, itala: rántott hús, víz

Választott mozgásformák: zsírégető és body&mind tréning,
online videós edzés

Legfőbb támogatói: sporttársak, anyukája, párja

Gyengéje: csoki



2011

mozgás

Mozgás:
50%

Lelki
motiváció:
30%

Táplálkozás:
20%

A siker összetevői

gyelni a vitaminpótlásra. A saját bőrömön tapasztaltam meg, hogy a plusz-kilók rohamos távozása során nem vagyunk képesek elegendő mennyiségű tápanyagot bevinni a szervezetünkbe. A fogszuvasodás elkerülésére például mindennap megiszom egy magnézi-um-kalcium pezsgőtablettát. Ma már sok dicsőretet kapok, és ez nagyon jólesik. De mindez nem sikerülhetett volna, ha én nem határozom el magam. Ha fogyni szeretnél, csak úgy van értelme belefogni, hogy azt te szeretnéd, önmagadért!

lőnféle mozgásanyagot rejt, ami nem csak időhatékony megoldás – hiszen az edzőteremig sem kell elmenni –, de olcsó is. Legalább 40 perctet pedig mindennap tudatosan erre szánok. Már egész nagy gyűjteményem van a kedvenc videóimból, amelyeket kedvemre variálhatok, így sosem válik unalmasá az edzés. Általában beiktatok egy 15-20 perces kardió gyakorlatsort, a maradék időben pedig erősítek, nyújtok, relaxálok.

Követhető életmódváltás

Nem sokkal később anyukám beiratkozott egy teljes életmód-átalakító programra. Eleinte ódzkodtam tőle, de végül én is elmentem vele. Először egy állapotfelmérésen vettem részt, ahol többek között testszírmérő mérleggel is megmértek, majd egy elbeszélgetés keretében elmondták, hogy min lenne érdemes változtatnom a siker érdekében. A táplálkozási tanácsadón például az orromra kötötték, hogy a napi ötszöri, kis adagokban való étkezést feltétlenül tartsam be, lehetőség szerint felejtssem el a fehér lisztet és a cukrot, de szerencsére drasztikus változtatásra nem ösztökölték. A cukor elhagyása nem jelentett gondot, a reggeli kávémat régóta egy kevés kakaó hozzáadásával iszom, a fehér liszt már

kicsit problémásabb volt. Alapjában véve igyekszem az egészséges fogásokat előnyben részesíteni, rengeteg zöldséget, gyümölcsöt eszem, de ha megkívánom a túrógombócot vagy a kedvencemet, a rántott húst, akkor nem mondom le róla. Inkább a mértékletességre figyelek: kisebb adagokat eszem, és ha édességre vágyom, akkor azt az egyik főétkezéssel kötöm össze. Például reggelire megengedem magamnak azt a két szelet lekváros kenyert vagy ebéd után egy-két kocka fekete csokit, de délután vagy este, pihenés közben már nem nassolgatok. Nekem ez a módszer vált be, ehhez hosszú távon tudom tartani magam.

Fontos a vitaminpótlás

A sikerre nem kellett sokat várnom, fokozatosan olvadtak le rólam a kilók. Most 66 kg vagyok, és még szeretnék egy kicsit fogyni, de az elsődleges célom, hogy egészséges és kiegyensúlyozott legyek. Így továbbra is kitarátóan tornázom otthon, illetve heti kétszer az életmódváltó program keretében body&mind és zsírégető órákra járok. Étkezési naplót is vezetek, mely alapján az életmód coachom tanácsot tud adni, hogy min lenne még érdemes változtatnom. Amikor fogyásnak indul az ember, lényeges még odafigy

JELENTKEZZ ÉS NYERJ!

Ha neked is sikerült lefogynod, oszd meg velünk a történeted, hogy mások is tanulhassanak belőle!

A magazinban megjelent történet szereplőjét most egy **Hippsy zsebes csuklópánttal és egy hajpánttal** ajándékozzuk meg. Fényképes jelentkezésedet az alábbi címek valamelyikére küldheted!

Levélcím: Wellness magazin,
1554 Budapest, Pf. 100

E-mail: wellness@sanomamedia.hu

A borítékra vagy az e-mail tárgymezőjébe kérjük írd ki:
SIKERSZTORI

