FogyÃ³kÃºrÃ¡s rÃ©mtÃ¶rtÃ©net

Ha mÃ©g sosem fogyÃ³kÃºrÃ¡ztÃ¡l drasztikusan, akkor szerencsÃ©s vagy. Ha mÃ¡r tÃºlvagy nÃ©hÃ¡nyon, akkor tudod, mirÅ‘l beszÃ©lek, amikor azt mondom: rÃ©mÃ¡lom. LegalÃ¡bbis a legtÃ¶bb... BelevÃ¡gok a kÃ¶zepÃ©be: az elsÅ‘ valÃ³ban drasztikus fogyÃ³kÃºrÃ¡m majdnem kÃ©t hÃ©tig tartott. Nem ettem semmit, csak ittam. MondhatnÃ¡m, hogy lÃ©bÃ¶jtÃ¶t tartottam, Ã©s va igaz is, de akkor mÃ©g nem tÃºlzottan volt rÃ³la fogalmam, hogyan is kell azt csinÃ¡lni. De az eredmÃ©ny fantasztikus volt. A kÃºra vÃ©gÃ©re eltÅ±nt a narancsbÅ‘rÃ¶m, lejÃ¶tt rÃ³lam jÃ³ pÃ¡r kilÃ³ felesleg, Ã©s kirobbanÃ³an energikus voltam, Ã©s jÃ³l i nÃ©ztem ki - szÃ³val megÃ©rte az egÃ©sz felhajtÃ¡st.IgenÃ¡m, de telt-mÃºlt az idÅ‘, az Ã©trendemen nem vÃ¡ltoztattam semm Mivel elÃ©g stresszes idÅ‘szak kÃ¶vetkezett, amit Ã©n zabÃ¡lÃ¡ssal szoktam levezetni, pÃ¡r hÃ³nap alatt visszaszedtem a leadott kilÃ³knÃ¡l majdnem 3-mal tÃ¶bbet. Nem zavartattam magam, hiszen eszembe jutott az elsÅ‘ drasztikus kÃºrÃ¡m Ã©s annak csodÃ¡s eredmÃ©nye, Ã©s alig vÃ¡rtam, hogy Ãºjra nekiÃ¡lljak fogyÃ³zni. Teljesen abban a hitben voltam, hogy elÃ©g kÃ hÃ©t, Ã©s visszanyerem a narancsmentes Ã¡llapotot, a lapos hasat, a kerek Ã©s feszes popsit, a szÃ©p vÃ©kony combokat...Ã akkor kÃ¶vetkezett a kiÃ¡brÃ¡ndÃ-tÃ³ valÃ³sÃ¡g. KÃ©t hÃ©t lÃ©bÃ¶jt ide vagy oda, nem ment le rÃ³lam a narancsbÅ‘r, Ã©s a ki sem... Persze jÃ³ pÃ¡r igen, de mÃ¡r kevesebb, mint a mÃºltkor, rÃ¡adÃ¡sul 3-mal tÃ¶bbrÅ‘l indultam. Mi a fene tÃ¶rtÃ©nt? Hiszen a mÃºltkor olyan jÃ³l ment minden! TotÃ¡l kiakadtam. Nem Ã©rtettem, hogy ami elÅ‘zÅ‘leg mÅ±kÃ¶dÃ¶tt, az most miÃ©r nem...

Â Â Elmondom diÃ³hÃ©jban Ã©s leegyszerÅ±sÃ-tve a lÃ©nyeget:1. A test, ha nem jut elÃ©g tÃ¡panyaghoz, akkor ahhoz nyÃºl, amihez tud. Jelen esetben elkezdi felkutatni a tartalÃ©kokat.

2. TÃ¶bb raktÃ¡ra is van. SzerencsÃ©re. Ilyen raktÃ¡r pl. az izmok Ã©s a zsÃ-rszÃ¶vetek, tehÃ¡t van mibÅ‘l vÃ¡lasztani. KirÃ¡ly!

3. A test lusta - ahogy mi is. A kÃ¶nnyebb utat vÃ¡lasztja - ahogy mi is (amikor rossz mÃ³dszerrel akarunk lefogyni, rÃ¶vid idÅ‘ alatt sokat...).

4. Az izmokban levÅ‘ tÃ¡panyaghoz kÃ¶nnyebb hozzÃ¡jutni, kevesebb energiÃ¡ba kerÃ¼l a felhasznÃ¡lÃ¡sa, mint a zsÃ-rszÃ¶vetÃ©. Szerinted a test mit vÃ¡laszt? (kÃ¶ltÅ‘i kÃ©rdÃ©s volt...)

5. A test elÅ‘szÃ¶r szÃ©pen elkezdni az izmok "fogyasztÃ¡sÃ¡t" - akkor is, ha azt hiszed, hogy nincs izmod, hidd el, hogy valamennyi biztos van.

6. Az izom nehezebb, mint a zsÃ-r. TehÃ¡t amikor a koplalÃ¡s hatÃ¡sÃ¡ra hirtelen sokat csÃ¶kken a testsÃºly, akkor tÃ¶bbek kÃ¶zÃ¶tt bizony Ã©pp az izmainkat veszÃ-tjÃ¼k el. Ez mÃ¡r egyÃ¡ltalÃ¡n nem kirÃ¡ly, fÅ‘leg, ha belegondolsz, hogy izmot Ã©pÃ-teni sokkal tÃ¶bb energiÃ¡ba kerÃ¼l, mint zsÃ-rpÃ¡rnÃ¡kat nÃ¶veszteni. Na itt kezdÅ‘dnek a bajok...

7. Az elsÅ‘ idÅ‘kben tehÃ¡t lÃ¡tvÃ¡nyos a sÃºlycsÃ¶kkenÃ©s, mindenki boldog (a testÃ¼nk kivÃ©telÃ©vel, csak Å‘ meg nem tud beszÃ©lni...)

8. JÃ³ esetben elÃ©rtÃ¼k a cÃ©lt: megszabadultunk pÃ¡r kilÃ³tÃ³l, belefÃ©rÃ¼nk kisebb mÃ©retÅ± ruhÃ¡kba, mÃ¡r a fÃ¼rdÅ‘ru jobban Ã¡ll rajtunk. BezsebeljÃ¼k az elismerÅ‘ pillantÃ¡sokat, amit a jobb kÃ¼lsÅ‘nk miatt kapunk, Ã©s napokig-hetekig dicsfÃ©ny vesz kÃ¶rÃ¼l minket.

9. Mivel a kÃºrÃ¡nak vÃ©ge, visszatÃ©rÃ¼nk a "normÃ¡l kerÃ©kvÃ¡gÃ¡sba". Sajnos az esetek tÃ¶bbsÃ©gÃ©ben nem tÃ¶rtÃ©r Ã©letmÃ³d-vÃ¡ltÃ¡s a kÃºrÃ¡k utÃ¡n! TehÃ¡t megint azt esszÃ¼k Ã©s isszuk, amit korÃ¡bban - pontosan azokat az Ã©teleket Ã© italokat, amiktÅ‘l meghÃ-ztunk (vagy nevezd, ahogy akarod).

10. A test vÃ©gre megint kÃ¼lsÅ‘ segÃ-tsÃ©get kap, nem kell mÃ¡r a raktÃ¡rakhoz nyÃºlnia, de Å‘ biztosra megy. Ãšgy gondolk hogy ha most elÅ‘fordult ilyen Ã-nsÃ©ges idÅ‘szak, akkor elkÃ©pzelhetÅ‘, hogy mÃ¡skor is lesz ilyen - tehÃ¡t tartalÃ©k Ã¼zemmÃ³dra Ã¡llÃ-tja magÃ¡t, Ã©s csak annyit hasznÃ¡l fel a "bejÃ¶vÅ‘" tÃ¡plÃ¡lÃ©kokbÃ³l, ami feltÃ©tlenÃ¼l szÃ¼ksÃ©ges, pedig szÃ©pen elraktÃ¡rozza a zsÃ-rszÃ¶vetben (hol mÃ¡shol...).11. Te mit veszel Ã©szre? FÅ‘leg, ha ez mÃ¡r nem az elsÅ‘ "sikeres" fogyÃ³kÃºrÃ¡d volt... Ãšjra elkezdesz gÃ¶mbÃ¶lyÃ¶dni, Ã©s mÃ¡r sokkal kevesebb kajÃ¡tÃ³l is hÃ-zol. PÃ¡nikolni kezde MÃ©g kevesebbet eszel. De mÃ¡r ez sem segÃ-t. MiÃ©rt? Mert a tested tÃºlÃ©lÃ©sre tÃ¶rekszik. Ha azt Ã©rzi, hogy veszÃ©ly fenyegeti (hisz egyre kevesebb tÃ¡panyagot kap kÃ-vÃ¼lrÅ‘l!), Ã©s lÃ¡tja, hogy ez egy tendencia, mÃ©g inkÃ¡bb tartalÃ©k Ã¼zemmÃ³dra kapcsol, Ã©s mÃ©g inkÃ¡bb raktÃ¡rozni kezd. Te mÃ©g kevesebbet eszel, szÃ³val beindult az Ã¶rdÃ¶gi kÃ¶r.12 Mit tehetsz ilyenkor? Ha olyan naiv vagy, mint Ã©n voltam, elkezded a kÃ¶vetkezÅ‘ fogyÃ³kÃºrÃ¡t. BÃ¡rmelyiket hajlandÃ³ vagy vÃ©gigcsinÃ¡lni, csak hogy megint olyan lehess, mint a mÃºltkori utÃ¡n.

13. A mostani kÃºra azonban mÃ¡r nem hozza a vÃ¡rt eredmÃ©nyeket. MiÃ©rt? Mert elsÅ‘ fÃ¡zisban ugye a test keresi az izmokat. Azonban nagy valÃ³szÃ-nÅ±sÃ©ggel annak jÃ³ rÃ©szÃ©t mÃ¡r a mÃºltkor elfogyasztotta... Ã©s ha azÃ³ta nem sportolt semmit, akkor nem nagyon keletkezett Ãºj... Nincs mÃ¡s vÃ¡lasztÃ¡sa, felhasznÃ¡lja a maradÃ©k izmot, majd nagy nehezen a zsÃ-rhoz nyÃºl, de azt meg baromi nehÃ©z lebontani. FÃ¡rasztÃ³, Ã©s rengeteg energiÃ¡t igÃ©nyel. De teszi a dolgÃ¡t, amenny tudja. Te mÃ¡r nehezebben viseled ezt a kÃºrÃ¡t, mint a mÃºltkorit, lelkileg is Ã©s fizikailag is sokkal megterhelÅ‘bb, mert az eredmÃ©nyek sem jÃ¶nnek, a test meg azon dolgozik, hogy megegye Ã¶nmagÃ¡t, tehÃ¡t elveszi TÅ‘led az energiÃ¡t. Kicsit depis leszel...14. Lehet, hogy ekkor eljutsz abba a fÃ¡zisba, hogy nekiÃ¡llsz valamit mozogni, persze minden Ã¡tmenet nÃ©lkÃ¼l, Ã©s rÃ¶vid ideig csinÃ¡lod. Majd egy idÅ‘ utÃ¡n azt is abbahagyod - Ã©s valÃ³szÃ-nÅ±leg a kÃºrÃ¡t is.15. A test totÃ kivan, kÃ©tsÃ©gbe van esve. Megint pÃ¡nikolni kezd, Ã©s mÃ©g jobban nekiÃ¡ll tartalÃ©kolni - fÅ‘leg, ha volt kÃ¶zben egy kis s vagy egyÃ©b testmozgÃ¡s is, ami mÃ©g jobban megterhelte (mert persze ahhoz se nagyon kapott kÃ-vÃ¼lrÅ‘l tÃ¡panyagot, azt a plusz energiafelhasznÃ¡lÃ¡st is Ã¶nmaga lebontÃ¡sÃ¡bÃ³l kellett biztosÃ-tania...). 16. Vagy sikerÃ¼lt elÃ©rni a cÃ©lod, vagy nem, mindenesetre mÃ¡r nem vagy annyira lelkes, Ã©s nem is Ã©rzed annyira jÃ³l magad... Iszonyatos energiÃ¡ba kerÃ¼lt a fogyÃ³kÃºra, Ã©s Ã©rzed, hogy ezt valahogy pÃ³tolni kell. Ã“vatosan elkezdesz enni. TalÃ¡n most jobban odafigyelsz arra, mit eszel, Ã©s lehet, hogy egy darabig ez mÅ±kÃ¶dik is - az is elÅ‘fordulhat, hogy a mÃºltkori bÃ©rleted mÃ©g nem jÃ¡rt le, Ã-gy pÃ¡rszor mÃ©g lemÃ©sz mozogni valahovÃ¡, de azt veszed Ã©szre, hogy mÃ¡r semmi sem a rÃ©gi... Lassan mÃ¡r a levegÅ‘tÅ‘ hÃ-zol, Ã©s kÃ¼lÃ¶nben is: a kollÃ©ganÅ‘d jobban nÃ©z ki NÃ¡lad, Ã©s feleannyira se depresszi Ã³s, mint Te. Lehet, hogy Å‘ is egy fogyi utÃ¡n van, de lehet, hogy neki nem kell, vagy egyszerÅ±en csak nem Ã©rdekli annyira a testsÃºlya: Å‘ elÃ©gedett magÃ¡val Ã-gy, ahogy van. LegalÃ¡bb van mit fogni rajta... KÃ¼lÃ¶nben is: inkÃ¡bb legyen valaki jÃ³kedvÅ±, mÃ©g ha ducibb is, mint hogy stresszes, mÃ©g ha pÃ¡lcika is...Nagy kÃ©rdÃ©s, ilyenkor hogyan tovÃ¡bb. Sokan megrekednek ezen a szinten,

Ã©s alig esznek, ennek ellenÃ©re a kilÃ³k Ã©vrÅ‘l Ã©vre gyarapodnak. De nem tudjÃ¡k, mit tegyenek. A helyzetÃ¼k teljesen kilÃ¡tÃ¡stalan.
TÃ¶bben tovÃ¡bbi csodamÃ³dszerek utÃ¡n kutatnak, Ã©s ki is prÃ³bÃ¡lnak nÃ©hÃ¡nyat azok kÃ¶zÃ¼l, amiket talÃ¡lnak, Ã©s Ãº hullÃ¡mvasutazÃ¡s kÃ¶vetkezik a fogyÃ¡s-hÃ-zÃ¡s vidÃ¡mparkjÃ¡ban - nagy valÃ³szÃ-nÅ±sÃ©ggel jojÃ³-effektus Ã©s esetleges egÃ©szsÃ©gkÃ¡rosodÃ¡s Ã¡rÃ¡n (ami elÅ‘fordulhat, hogy csak kÃ©sÅ‘bb derÃ¼l ki, de akkor mÃ¡r kÃ©sÅ‘...). Anyagilag azonba biztos, hogy megterhelÅ‘ lesz...
NÃ©hÃ¡nyan megprÃ³bÃ¡ljÃ¡k a maguknak is megÃ-gÃ©rt Ã©letmÃ³dvÃ¡ltÃ¡st betartani, de ez nagyon nehÃ©z dolog. FÅ‘leg, h kÃ¶rnyezetÃ¼k nem Ã¡ll 100%-osan mellettÃ¼k. ElÃ©g nÃ©hÃ¡ny "kedves" megjegyzÃ©s a tÃ¶rekvÃ©seiddel kapcsolatban, m pl.
"Na, bevÃ¡lt az Ã¶nsanyargatÃ¡s? Nem Ãºgy tÅ±nik, hogy bÃ¡rmi is vÃ¡ltozott volna, Ã©s mintha kicsit ingerÃ¼ltebb is lennÃ©l mostanÃ¡ban..."
"Itt van a mi kis aszkÃ©tÃ¡nk, akivel mÃ¡r nem lehet beÃ¼lni munkaidÅ‘ utÃ¡n a cukiba egy jÃ³ sÃ¼tire. Nincs valami jÃ³ fogyis piskÃ³ta recepted?"
"Ugyan mÃ¡r, igazÃ¡n elengedhetnÃ©d magad - nem dÅ‘l Ã¶ssze a vilÃ¡g, ha most az egyszer elcsÃ¡bulsz."
"Orsi, Neked mit fÅ‘zzÃ¼nk a cÃ©ges bulin, ha nem eszel velÃ¼nk bogrÃ¡csgulyÃ¡st a diÃ©tÃ¡d miatt?"
Ilyen Ã©s ehhez hasonlÃ³ "kedveskedÃ©sek", poÃ©nkodÃ¡sok vagy viccesnek szÃ¡nt beszÃ³lÃ¡sok teljesen tÃ¶nkretehetik, am hetek-hÃ³napok alatt elÃ©rtÃ©l. Te sem akarsz fafejÅ±nek vagy rugalmatlannak lÃ¡tszani, mÃ¡soknak kellemetlensÃ©get okozn de nem nagyon vannak alternatÃ-vÃ¡k: vagy kimaradsz a kÃ¶zÃ¶s esemÃ©nyekbÅ‘l, vagy behÃ³dolsz. NehÃ©z tÃºljutni a holtponton, amikor mÃ¡r a kÃ¶rnyezeted is elfogadja az Ãºj felÃ¡llÃ¡st. Ã‰n nem hibÃ¡ztatlak, ha feladod. Ã‰s Te se hibÃ¡ztasc magad.

Ha Ã©rdekel, Ã©n hogyan Ã©ltem tÃºl ezt az idÅ‘szakot, akkor olvass tovÃ¡bb :)