

## FogyÁ³kÁ°rÁjs rÁ°mtÁ°rtÁ°net

Ha mÁ°g sosem fogyÁ³kÁ°rÁjtÁj| drasztikusan, akkor szerencsÁ°s vagy. Ha mÁjr tÁ°lvagy nÁ°hÁjnyon, akkor tudod, mirÁ°l beszÁ°lek, amikor azt mondom: rÁ°mÁj|lom. LegalÁjbbis a legtÁ°bb... BelevÁjgok a kÁ°zépÁ°be: az elsÁ° valÁ°ban drasztikus fogyÁ³kÁ°rÁjm majdnem kÁ°t hÁ°tig tartott. Nem ettem semmit, csak ittam. MondhatnÁjm, hogy lÁ°bÁ°jtÁ°t tartottam, Á°s va igaz is, de akkor mÁ°g nem tÁ°zottan volt rÁ°la fogalmam, hogyan is kell azt csinÁjlni. De az eredmÁ°ny fantasztikus volt. A kÁ°ra vÁ°gÁ°re eltÁ°nt a narancsbÁ°rÁ°m, lejÁ°tt rÁ°lam jÁ° pÁjr kilÁ° felesleg, Á°s kirobbanÁ°an energikus voltam, Á°s jÁ°i nÁ°ztem ki - szÁ°val megÁ°rte az egÁ°sz felhajtÁjst. IgenÁjm, de telt-mÁ°lt az idÁ°, az Á°trendemen nem vÁjltottam semmit. Mivel elÁ°g stresszes idÁ°szak kÁ°vetkezett, amit Á°n zabÁj|Ájssal szoktam levezetni, pÁjr hÁ°nap alatt visszazedtem a leadott kilÁ°knÁj| majdnem 3-mal tÁ°bbet. Nem zavartattam magam, hiszen eszembe jutott az elsÁ° drasztikus kÁ°rÁjm Á°s annak csodÁjs eredmÁ°nye, Á°s alig vÁjrtam, hogy Á°jra nekiÁjlljak fogyÁ°zni. Teljesen abban a hitben voltam, hogy elÁ°g kÁ° hÁ°t, Á°s visszanyerem a narancsmentes Ájllapotot, a lapos hasat, a kerek Á°s feszes popsit, a szÁ°p vÁ°kony combokat... Á° akkor kÁ°vetkezett a kiÁjbrÁjndÁ-tÁ° valÁ°sÁjg. KÁ°t hÁ°t lÁ°bÁ°jt ide vagy oda, nem ment le rÁ°lam a narancsbÁ°r, Á°s a ki sem... Persze jÁ° pÁjr igen, de mÁjr kevesebb, mint a mÁ°ltkor, rÁjadÁjsul 3-mal tÁ°bb rÁ°l indultam. Mi a fene tÁ°rtÁ°nt? Hiszen a mÁ°ltkor olyan jÁ°l ment minden! TotÁj| kiakadtam. Nem Á°rtettem, hogy ami elÁ°zÁ°leg mÁ°kÁ°dÁ°tt, az most miÁ°or nem...

Á° Elmondom diÁ°hÁ°jban Á°s leegyszerÁ°sÁ°tve a lÁ°nyezet: 1. A test, ha nem jut elÁ°g tÁjpanyaghoz, akkor ahhoz nyÁ°l, amihez tud. Jelen esetben elkezd felkutatni a tartalÁ°kokat.

2. TÁ°bb raktÁjra is van. SzerencsÁ°re. Ilyen raktÁj pl. az izmok Á°s a zsÁ°rszÁ°vetek, tehát van mibÁ°l vÁjlasztani. KirÁjly!

3. A test lusta - ahogy mi is. A kÁ°nnyebb utat vÁjlasztja - ahogy mi is (amikor rossz mÁ°dszerrel akarunk lefogyni, rÁ°vid idÁ° alatt sokat...).

4. Az izmokban levÁ° tÁjpanyaghoz kÁ°nnyebb hozzÁjjutni, kevesebb energiÁjba kerÁ°l a felhasznÁjÁjsa, mint a zsÁ°rszÁ°vetÁ°k. Szerinted a test mit vÁjlaszt? (kÁ°lÁ°i kÁ°rdÁ°s volt...)

5. A test elÁ°szÁ°r szÁ°pen elkezdni az izmok "fogyasztÁjsÁjt" - akkor is, ha azt hiszed, hogy nincs izmod, hidd el, hogy valamennyi biztos van.

6. Az izom nehezebb, mint a zsÁ°r. TehÁjt amikor a koplalÁjs hatÁjsÁjra hirtelen sokat csÁ°kken a testsÁ°ly, akkor tÁ°bbek kÁ°zÁ°tt bizony Á°pp az izmainkat veszÁ°tjÁ°k el. Ez mÁjr egyÁjltalÁjn nem kirÁjly, fÁ°leg, ha belegondolsz, hogy izmot Á°pÁ°teni sokkal tÁ°bb energiÁjba kerÁ°l, mint zsÁ°rpÁjrnÁjkat nÁ°veszteni. Na itt kezdÁ°dnek a bajok...

7. Az elsÁ° idÁ°kben tehát itvÁjnyos a sÁ°lycsÁ°kkenÁ°s, mindenki boldog (a testÁ°nk kivÁ°telÁ°vel, csak Á° meg nem tud beszÁ°lni...)

8. JÁ° esetben elÁ°rtÁ°k a cÁ°lt: megszabadultunk pÁjr kilÁ°tÁ°l, belefÁ°rÁ°nk kisebb mÁ°retÁ° ruhÁj|kba, mÁjr a fÁ°rdÁ°ru jobban Ájll rajtunk. BezsebeljÁ°k az elismerÁ° pillantÁjsokat, amit a jobb kÁ°lsÁ°nk miatt kapunk, Á°s napokig-hetekig dicsfÁ°ny vesz kÁ°rÁ°l minket.

9. Mivel a kÁ°rÁjnak vÁ°ge, visszatÁ°rÁ°nk a "normÁj| kerÁ°kvÁjgÁjsba". Sajnos az esetek tÁ°bbsÁ°gÁ°ben nem tÁ°rtÁ°r Á°letmÁ°d-vÁjltÁjs a kÁ°rÁjk utÁjn! TehÁjt megint azt esszÁ°k Á°s isszuk, amit korÁjbban - pontosan azokat az Á°teleket Á° italokat, amiktÁ°l meghÁ°ztunk (vagy nevezd, ahogy akarod).

10. A test vÁ°gre megint kÁ°lsÁ° segÁ°tsÁ°get kap, nem kell mÁjr a raktÁj|rakhoz nyÁ°lnia, de Á° biztosra megy. Á°gy gondolk hogy ha most elÁ°fordult ilyen Á°nsÁ°ges idÁ°szak, akkor elkÁ°pzelhetÁ°, hogy mÁj|skor is lesz ilyen - tehát tartalÁ°k Á°zemmÁ°dra ÁjllÁ°tja magÁjt, Á°s csak annyit hasznÁj fel a "bejÁ°vÁ°" tÁjplÁj|Á°kokbÁ°l, ami feltÁ°tlenÁ°l szÁ°ksÁ°ges, pedig szÁ°pen elraktÁjrozza a zsÁ°rszÁ°vetben (hol mÁjshol...). 11. Te mit veszel Á°szre? FÁ°leg, ha ez mÁjr nem az elsÁ° "sikeres" fogyÁ³kÁ°rÁjd volt... Á°jra elkezdesz gÁ°mbÁ°lyÁ°dni, Á°s mÁjr sokkal kevesebb kajÁjtÁ°l is hÁ°zol. PÁjnikolni kezd mÁ°g kevesebbet eszel. De mÁjr ez sem segÁ°t. MiÁ°rt? Mert a tested tÁ°lÁ°lÁ°sre tÁ°rekszik. Ha azt Á°rzi, hogy veszÁ°ly fenyegeti (hisz egyre kevesebb tÁjpanyagot kap kÁ°vÁ°lrÁ°l!), Á°s lÁ°tja, hogy ez egy tendencia, mÁ°g inkÁjbb tartalÁ°k Á°zemmÁ°dra kapcsol, Á°s mÁ°g inkÁjbb raktÁjrozni kezd. Te mÁ°g kevesebbet eszel, szÁ°val beindult az Á°rdÁ°gi kÁ°r. 12. Mit tehetsz ilyenkor? Ha olyan naiv vagy, mint Á°n voltam, elkezd a kÁ°vetkezÁ° fogyÁ³kÁ°rÁjt. BÁjrmelyiket hajlandÁ° vagy vÁ°gigcsinÁjlni, csak hogy megint olyan lehess, mint a mÁ°ltkori utÁjn.

13. A mostani kÁ°ra azonban mÁjr nem hozza a vÁjrt eredmÁ°nyeket. MiÁ°rt? Mert elsÁ° fÁjziban ugye a test keresi az izmokat. Azonban nagy valÁ°szÁ°nÁ°sÁ°ggel annak jÁ° rÁ°szÁ°t mÁjr a mÁ°ltkor elfogyasztotta... Á°s ha azÁ°ta nem sportol semmit, akkor nem nagyon keletkezett Á°j... Nincs mÁjs vÁjlasztÁjsa, felhasznÁjlja a maradÁ°k izmot, majd nagy nehezen a zsÁ°rhoz nyÁ°l, de azt meg baromi nehÁ°z lebontani. FÁjrasztÁ°, Á°s rengeteg energiÁjt igÁ°nyel. De teszi a dolgÁjt, amenny tudja. Te mÁjr nehezebben viseled ezt a kÁ°rÁjt, mint a mÁ°ltkor, lelkiileg is Á°s fizikailag is sokkal megterhelÁ°bb, mert az eredmÁ°nyek sem jÁ°nnek, a test meg azon dolgozik, hogy megegye Á°jnmagÁjt, tehát elveszi TÁ°led az energiÁjt. Kicsit depis leszel... 14. Lehet, hogy ekkor eljutsz abba a fÁjziba, hogy nekiÁjllsz valamit mozogni, persze minden Ájtmenet nÁ°lkÁ°l, Á°s rÁ°vid ideig csinÁjlod. Majd egy idÁ° utÁjn azt is abbahagyod - Á°s valÁ°szÁ°nÁ°leg a kÁ°rÁjt is. 15. A test totÁ kivan, kÁ°tsÁ°gbe van esve. Megint pÁjnikolni kezd, Á°s mÁ°g jobban nekiÁjll tartalÁ°kolni - fÁ°leg, ha volt kÁ°zben egy kis vagy egyÁ°b testmozgÁjs is, ami mÁ°g jobban megterhelte (mert persze ahhoz se nagyon kapott kÁ°vÁ°lrÁ°l tÁjpanyagot, azt a plusz energiáfelhasznÁjÁjst is Á°jnmaga lebontÁjsÁj|bÁ°l kellett biztosÁ°tania...).

16. Vagy sikerÁ°lt elÁ°rni a cÁ°lod, vagy nem, mindenesetre mÁjr nem vagy annyira lelkes, Á°s nem is Á°rzed annyira jÁ°l magad... Iszonyatos energiÁjba kerÁ°lt a fogyÁ³kÁ°ra, Á°s Á°rzed, hogy ezt valahogy pÁ°tolni kell. Á°vatosan elkezdesz enni. TalÁjn most jobban odafigyelsz arra, mit eszel, Á°s lehet, hogy egy darabig ez mÁ°kÁ°dik is - az is elÁ°fordulhat, hogy a mÁ°ltkori bÁ°rleted mÁ°g nem jÁjrt le, Á°gy pÁjrszor mÁ°g lemÁ°sz mozogni valahovÁj, de azt veszed Á°szre, hogy mÁjr semmi sem a rÁ°gi... Lassan mÁjr a levegÁ°tÁ° hÁ°zol, Á°s kÁ°lÁ°nben is: a kollÁ°ganÁ°d jobban nÁ°z ki NÁjlad, Á°s feleannyira se depressziÁ°s, mint Te. Lehet, hogy Á° is egy fogyi utÁjn van, de lehet, hogy neki nem kell, vagy egyszerűen csak nem Á°rdeklj annyira a testsÁ°ly: Á° elÁ°gedett magÁjval Á°gy, ahogy van. LegalÁjbb van mit fogni rajta... KÁ°lÁ°nben is: inkÁjbb legyen valaki jÁ°kedvÁ°t, mÁ°g ha ducibb is, mint hogy stresszes, mÁ°g ha pÁjlcika is... Nagy kÁ°rdÁ°s, ilyenkor hogyan tovÁjbb. Sokan megrekednek ezen a szinten,

Á©s alig esznek, ennek ellenÁ©re a kilÁ³k Á©vrÁ'l Á©vre gyarapodnak. De nem tudjÁjk, mit tegyenek. A helyzetÁ¼k teljesen kilÁjtÁstalan.

TÁ¼bben tovÁbbi csodamÁ³dszerek utÁjn kutatnak, Á©s ki is prÁ³bÁjlnak nÁ©hÁjnyat azok kÁ¼zÁ¼l, amiket talÁjlnak, Á©s Á© hullÁjmvasutazÁjs kÁ¼vetkezik a fogyÁjs-hÁ-zÁjs vidÁjimparkjÁjban - nagy valÁ³szÁ-nÁ±sÁ©ggel jojÁ³-effektus Á©s esetleges egÁ©szsÁ©gkÁjrosodÁjs Ájrájn (ami elÁfordulhat, hogy csak kÁ©sÁ'bb derÁ¼l ki, de akkor mÁjr kÁ©sÁ'...). Anyagilag azonban biztos, hogy megterhelÁ' lesz...

NÁ©hÁjnyan megprÁ³bÁjljÁjk a maguknak is megÁ-gÁ©rt Á©letmÁ³dvÁjltÁjst betartani, de ez nagyon nehÁ©z dolog. FÁ'leg, ha kÁ¼rnyezetÁ¼k nem Ájll 100%-osan mellettÁ¼k. ElÁ©g nÁ©hÁjny "kedves" megjegyZÁ©s a tÁ¼rekvÁ©seiddel kapcsolatban, m pl.

"Na, bevÁjlt az Á¼nsanyargatÁjs? Nem Á°gy tÁ±nik, hogy bÁjrimi is vÁjltozott volna, Á©s mintha kicsit ingerÁ¼ltebb is lennÁ© mostanÁjban..."

"Itt van a mi kis aszkÁ©tÁjnk, akivel mÁjr nem lehet beÁ¼lni munkaidÁ' utÁjn a cukiba egy jÁ³ sÁ¼tíre. Nincs valami jÁ³ fogysis piskÁ³ta recepted?"

"Ugyan mÁjr, igazÁjn elengedhetnÁ©d magad - nem dÁ'l Á¼ssze a vilÁjg, ha most az egyszer elcsÁjbulsz."

"Orsi, Neked mit fÁ'zzÁ¼nk a cÁ©ges bulin, ha nem eszel velÁ¼nk bogrÁjcsigulyÁjst a diÁ©tÁjd miatt?"

Ilyen Á©s ehhez hasonlÁ³ "kedveskedÁ©sek", poÁ©nkodÁjsok vagy viccesnek szÁjnt beszÁ¼lÁsok teljesen tÁ¼nkretehetik, am hetek-hÁ³napok alatt elÁ©rtÁ©l. Te sem akarsz fafejÁ±nek vagy rugalmatlannak lÁjtszani, mÁjsoknak kellemetlensÁ©get okozni, de nem nagyon vannak alternatÁ-vÁjk: vagy kimaradsz a kÁ¼zÁ¼s esemÁ©nyekbÁ'l, vagy behÁ³dolsz. NehÁ©z tÁ¼ljutni a holtpontra, amikor mÁjr a kÁ¼rnyezeted is elfogadja az Á°j felÁjllÁjst. Á°on nem hibÁjztatlak, ha feladod. Á°s Te se hibÁjztatod magad.

Ha Á©rdekel, Á©n hogyan Á©ltem tÁ¼l ezt az idÁ'szakot, akkor olvass tovÁbb :)