

Fogyi

2011 január 11. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

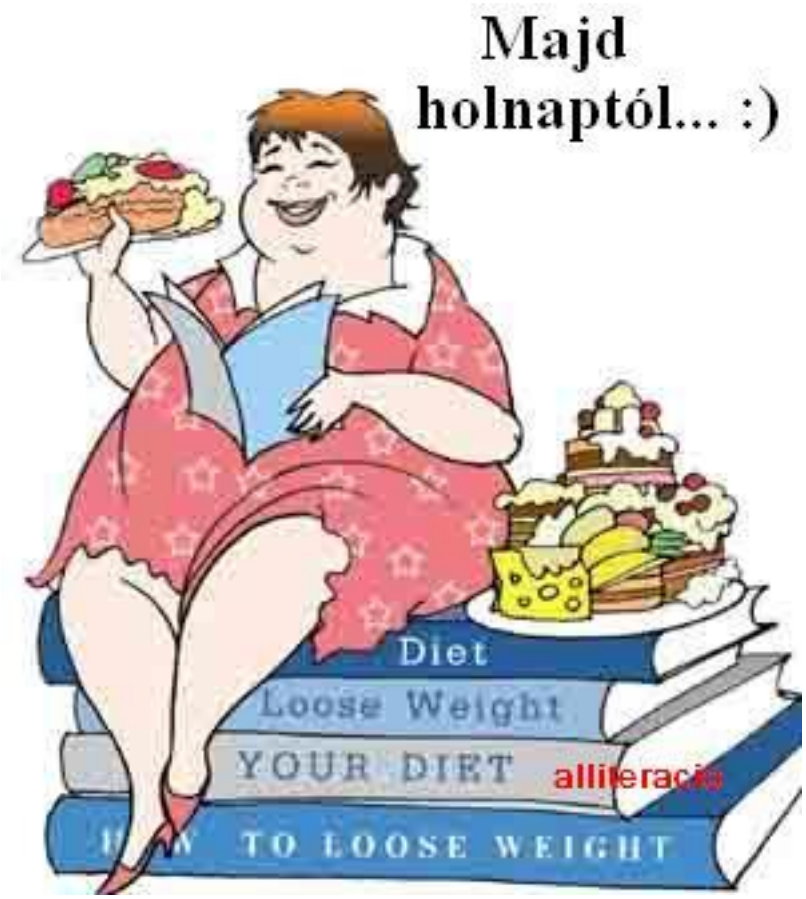
Nyár óta fogyókúrázom. Nem viszem túlzásba, nem követek semminem? mágikus diétát, nem eszem varázsporokat, nem iszom csodalöttyöket. Nincs felfoghatatlan szenvedés, elmaradt a sokak által átélt depresszió, s?t, még azt sem tapasztalom, amit a dics? címlapguruk a reklámokban megpróbálnak elhitetni velem: hogy valami emberfeletti, heroikus küzdelemnek lettem hirtelen a részese.

Baromi egyszer? módszert követek: kevesebb kaja, és több mozgás. Ez a b?vös módszer, a Coca-Cola receptje, amit oly sokan keresnek, és a nagy kutatás során van, aki bizony durván mellétrafál. Nem hangzik túl felemel?en, ez igaz, de nekem ennyi b?ségesen elég a sikerhez. Nyár óta ledobtam magamról 13 kilót, aminek következtében az amorf szörnyeteg végre kezd emberi alakot ölteni. Már nincs szükség napvitorla méret? ruhadarabokra, elég csupán Godzilla szabóját megcsörgetnem, és egy tapasztalt kínai munkásbrigád fél év alatt összedobja, amire szükségem van.



Azonban van még egy fontos adalék, ami nélkül az egész nem ér semmit. Ez pedig az elhatározás. Ha az megvan, a többi már csak humbug, szemfényveszés és lehúzás. A motiváció elengedhetetlen a fogyókúra esetében ugyanúgy, mint az élet más területein, mégsem lehet bespájzolni a hozzávalókból különféle netes oldalakon, nem árulják a patikákban, a bioboltokban, nem szolgálhatnak vele a személyi edz?k, és nem helyettesítheti a plasztikai sebész ért? keze sem.
Ha ez a fontos adalék elmarad, minden próbálkozás, hosszú távon kudarcra van ítélve. Hiába, gyarló az ember, könnyel elcsábul, b?nbe esik, megtörik, ami mellé legtöbbször még indokot is talál: lelki bánat, gyengeség, kudarcélmény, vagy önmaga jutalmazásának kényszere. Nem ítélek el senkit, aki elköveti ezeket a hibákat, hiszen tudom, a feladat bizonyára sokak számára meger?ltet?.
Ma délután abban a szerencsés helyzetben találtam magam, hogy a motiváltságom újult er?vel, vulkáni tevékenységhez hasonlatosan tört rám, mintegy varázsütésre. Az történt, hogy december eleje óta most álltam el?ször mérlegre, és nagyon nem tetszett, amit láttam.

A karácsonyi d?zsölések, habcsók-tesztelések, szaloncukor próbák, bejglis nassolások után, no és a durva hideg miatti kevesebb séta eredményeképp felszedtem megint másfél kilót. Ez nem sok, tudom, elvégre valamennyire számoltam is ezzel az ünnepek el?tt, de attól még a látvány nagyon lehangoló volt. Mostantól nincs mese, ismét fel kell vennem a keszty?t, és tovább kell harcolnom!
Így hát, holnaptól könnyes búcsút kell intenem a csodálatos pizzáknak, a tenyérnyi rántott húsoknak, a beraktározott szaloncukroknak, a hébe-hóba becsúszó marcipánoknak, az esti csipszezésnek. Hazudnék, ha azt mondanám, nem sajnálom a dolgot.



Ugyanakkor mazochista énem újabb gyötr? behatások után kiált, és nem szeretnék neki csalódást okozni. Azért jó tudni, hogy nem kell messzire menni, ha az ember motivációja lelohad egy kicsit. Elég, ha ráállok a mérlegre, és egyb?l világossá válik az út, amelyet követnem kell.
Mondom mindezt úgy, hogy az imént rendeltem egy szalámis pizzát... na de gond egy szál sem, hiszen, ha jól emlékszem, holnaptól jön újra a fogyi. Addig még sok alkalmam nyílik még a b?nözésre!

Sztakó Balázs
Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló