



## Fogyi

2011 január 11. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

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 felemelően, ez igaz, de nekem ennyi bőségesen elég a sikerhez. Nyár óta ledobtam magamról 13 kilót, aminek következtében az amorf szörnyeteg végre kezd emberi alakot öltetni. Már nincs szükség napvitorla méretű 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, szemfényvesztés és lefizetés. A motiváció elengedhetetlen a fogyókúra esetében ugyanúgy, mint az élet más területein, mégsem lehet belpárizsni a hozzávalókból különféle netes oldalakon, nem árulják a patikákban, a bioboltokban, nem szolgálhatnak vele a személyi edzők, és nem helyettesítheti a plasztikai sebész érzéke sem.

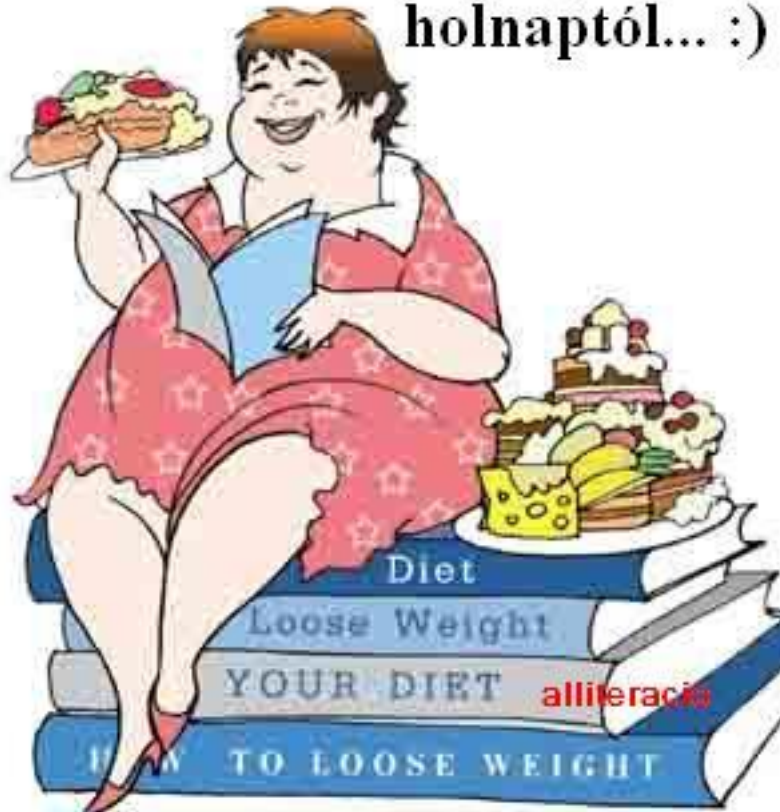
Ha ez a fontos adalék elmarad, minden próbálkozás, hosszú távon kudarcra van ítélve. Hiába, gyarló az ember, könnyel elcsúszul, bűnt esik, megtörik, ami mellé legtöbbször még indokot is talál: lelki bánat, gyengeség, kudarcélmény, vagy önmaga jutalmazásának kényszere. Nem ítélek el senkit, aki elköveti ezeket a hibákat, hiszen tudom, a feladat bizonyára sokak számára megerősítő.

Ma délután abban a szerencsés helyzetben találtam magam, hogy a motiváltságom újult erővel, vulkáni tevékenységhez hasonlatosan tört rám, mintegy varázsütésre. Az történt, hogy december eleje óta most álltam először mérlegre, és nagyon nem tetszett, amit láttam.

A karácsonyi díszölések, 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 előtt, de attól még a látvány nagyon lehangelő volt. Mostantól nincs mese, ismét fel kell vennem a kesztyűt, és tovább kell harcolnom!

Így hát, holnaptól könnyes búcsút kell intennem a csodálatos pizzáknak, a tenyéryi rántott húsoknak, a beraktározott szaloncukroknak, a hébe-hóba becsúszó marcipánoknak, az esti csipszezésnek. Hazudnék, ha azt mondanám, nem sajnálom a dolgot.

## Majd holnaptól... :)



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

Szerző a Flag Polgári M?hely tagja

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL  TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló

