

Az én sikertörténetem

P.T-né 56 éves, 156 cm magas, 91 kg súlyú nőként elkeseredve, magas vérnyomás és cukorbetegség minden mellékhatásától szenvedő nőként elhatároztam, hogy a sokféle fogyókúra utáni sikertelenség ellenére a tarthatatlan életminőségemen javítani fogok.

Igen ám, de tudatában voltam annak, hogy ez egyedül nem fog menni, mivel az eléggé labilis idegrendszerem, torkosságom, akaratgyengeségem miatt nem éreztem eléggé stabilnak magam ahhoz, hogy e nagy dolognak egyedül vágjak neki.

Családom minden tagja támogatta az eltökéltségemet, s itt jött a segítség. 2013. március 21-én volt a születésnapom, s nagy meglepetésemre a lányom, fiam, férjem és még az unokám is titokban szövetkezett a cél érdekében kedves keresztlányommal és húgommal. A születésnap ünnepségre meghívta az egész családomat a testvérem. Az ajándékozáshoz felsorakoztak a szeretett családom tagjai, s az ajándékok mindenkinél azonosak voltak. Megkaptam az egységben rejlő szeretetteljes segíteni akarást és a vele járó és nélküle nem kivitelezhető programot az életmódváltáshoz, pontos és alapos ismertetését. Megkaptam a táplálék helyettesítőket, vitaminokat, mozgási és egyéb tanácsokat, természetesen a tiltott dolgokat is kendőzetlenül. Sírtam örömben, hiszen mindenki, aki szeret, csak jót akar nekem.

8 féle gyógyszert szedtem magas cukor miatt, a szemem is károsodott, viszkettem, lilára vakartam a testemet, ideges voltam. Sorolhatnám a sok-sok olyan dolgot, mely megnehezítette a mindennapjaimat a munkában és a magánéletemben. Mindezek mellett az esztétikai csőd. A ruhásboltok öltözőiben számtalanszor sírtam, rendesen látszott az a 91 kg. A lábaim fájtak, nem kívántam emberek közé menni, annak ellenére, hogy a munkám sok-sok ember között zajlik. Utáltam az egész testemet, mert arányos voltam, de rendkívül kövér. Erre rátettem egy lapáttal mikor este hazaértem idegesen, gyakran megettem egy tábla csokit. Utána jött a kegyetlen viszketés és a láb- és hátfájás stb.

Türelmetlen voltam.

Az a bizonyos március 21-e rádöbentett arra, hogy a családom nem akarja, hogy a veszembe rohanjak. Sajnáltak a szigorúnak tűnő agyterápia miatt, hiszen a fogyás, életmódváltás egy tudatos, fejben eldöntendő lépés volt.

S döntöttem.

A kezdet 2013.04.06-a. Reggeli az előírt 1,5%-os tejben táplálék helyettesítő és búzarost, délben rendes étkezés, vacsorára ismét a tápszer.

A második hét után a mérleg 87,5 kg-ot mutatott, 2 hét alatt -3,7 kg-ot fogytam, 4 hét alatt 5,5 kg-al lettem könnyebb. 12 hét után már állandósult az 5,1-es cukorszintem, a lábam nem vizesedett, a vérnyomásom normalizálódott, a lábaim nem fájtak. 5 féle gyógyszert az orvosom tanácsára teljesen elhagyhattam. Köztük a cukor- és koleszterinre szedetteket.

Ezen fellelkesülve elmentem egy butikba, s olyan ruhákat vettem, amelyek hordását elképzelni sem mertem évtizedek óta.

Egész más lettem, hiszen mások is elismerték.

Mindezek ellenére nem hagytam abba a terápiát. A tanácsadó folyamatosan ellenőrzi, hogy hogy haladok. 32 hét alatt 16,8 kg-tól szabadultam meg. A ruháim mérete 50-ről 42-44-re csökkent. Jó alakom lett, s jó közérzetem. Ezt követően 34-37. héten sok sérelem ért, bűnöztem kicsit, meg is lett az eredménye, hiszen 1 kg-mal nőtt a zsírom. Megrémültem, hisz nem akarok megint beteg, kövér lenni. A családtagaim nem szidtak meg, hanem tovább buzdítottak. Férjem a kezdetektől fogva reggel és este elkészíti a táplálék helyettesítő italaimat.

Ezek után csak azt tudom mondani minden hasonló helyzetben levő nőnek (férfinak), hogy én, aki akaratgyenge, torkos voltam, rájöttem, hogy első az egészség és a család.

A továbbiakban fokozottan odafigyelek a napi háromszori étkezésre természetesen a Premium Diet tanácsadó fokozatos ellenőrzésével és segítségével, hiszen nélkülük ez nem sikerült volna.

Ezúton mondok köszönetet mindazoknak, akik egészségem és közérzetem javulásában részt vettek. És köszönöm Premium Diet.