

## Sikertörténet, avagy félúton a siker felé

Hogy miért ez a cím, remélem az írásom végére kiderül.

43 évesen és 109 kg-osan kezdtem el a prémium diétát 2013. december közepén. Most 2014. június közepén elértem a 87 kg-ot. Még közel sincs vége és a legnagyobb feladat vár a fogyás végén: megtartani az elért eredményt. Ebben is ugyanúgy számítok dr. Kresák Ilona doktornő támogatására, mint ahogyan azt eddig is megkaptam.

A történet úgy kerek, ha megosztom az előzményeket is. Nem mennék bele abba, hogy hogyan is jöttek a kilók fel és milyen egészségtelenül táplálkoztam. Annak idején 76 kg voltam, amikor férjhez mentem. Mai szemmel nézve csinos voltam, csak a mérleg mutatott ilyen sokat. Született két lányom és az évek alatt elértem a 100 kg-ot is. Ekkor az első komoly próbálkozásom a 90 napos diéta volt, aminek alig vártam a végét. Igaz lement olyan 10-12 kg, de aztán szép lassan vissza is lopózott rám. Nem voltam kitartó, ugyanúgy táplálkoztam, mint előtte. Meg is lett az eredménye. Az évek teltek. Vesedaganat gyanúja miatt eltávolították az egyik vesémet. (születési rendellenesség volt, nem daganat – késő bánat). Még ez sem ijesztett meg annyira, hogy komoly elhatározásra jussak a súlyomat illetően. Aztán jött a CSAPÁS, amikor 40 évesen mellrákot diagnosztizáltak nálam. Aki ismeri a betegség elleni küzdelmet, az tudja, hogy a sorrend bár változhat, de körülbelül ilyen: műtét, kemoterápia, sugárkezelés, hormonkezelés. Mivel ehhez a betegséghez túl fiatalnak mondanak, ezért én mindegyiket kikaptam a jóból. A kezelések minden pillanatában pozitívan gondoltam mindenre, pozitívan álltam mindenhez, hisz az nem lehet, hogy én beteg vagyok, engem csak beteggé tesz a kemoterápia. Egyetlen napot sem töltöttem otthon, végig dolgoztam. Ezt nem ecsetelném tovább.

A kezelés utolsó fázisa a hormonkezelés, ami 5 évig tart. A műtét óta eltelt 3 év, a hormonkezelésből 2 év. A súlyom bár lassan, de elkezdett még fentebb csúszni.

Próbálkoztam mozgással is, figyeltem az étkezésre, de a kitartásom nem volt elegendő. 10 kg lement, aztán lassan visszajött. Nem tudom mi hiányzott, de valami még mindig nem volt meg ahhoz, hogy eredményes legyen a dolog. Ma már tudom, hogy mennyire igaz: minden fejben dől el.

2013. szeptemberében találkoztam először a prémium diétával, az egyik kollégám kezdte el és szemlátomást olvadtak le róla a kilók. Mindent elmondott, ami vele történt, mikor mit, hogyan csinált, mit mondott neki a doktornő. Szinte úgy éreztem, mintha már én is ezt csinálnám, annyira élményszerűek, hatásosak voltak a beszámolói. Addig-addig mocorgott az agyamban a gondolat, hogy decemberben nagy elhatározással felkerestem a doktornőt és belevágtunk.

Az eredmények jöttek, hol több, hol kevesebb fogyás, de ami a lényeg: szinte minden a zsírból ment le.

Még 1 hónap sem telt el és mozogni kellett az előírás szerint. Ezt igyekszem is tartani, minden héten 2-szer, 3-szor járok edzőterembe. Úgy gondolom, hogy ezt abbahagyni nem szabad.

Az étkezésekről sok izgalmasat nem tudok mondani. Reggel és este a kapott italporból készítem el a turmixot, délben néha szerényebb (de kiadós), néha mostanában lucullusi ebédet eszek desszerttel és minden jóval. De szigorúan csak délben. Nassolás nincs, ásványvíz van amennyi belém fér. Az elmúlt fél év alatt egyszer sem vétkeztem, ezt az étkezést maradéktalanul betartottam. Előfordul, hogy korog a gyomrom, de nem ez a jellemző.

Na és van családom, sütők-főzők nekik rendszeresen és ellenállok a kísértésnek, nem eszek belőle, csakis ebédre.

Az eddigi eredményem -22 kg, amiből -20 kg zsír. Kimondva és leírva még mindig sok ez a 87 kg, de nem is kell mondani, hogy ruhában, elismerő szavakban és tekintetekben ez mit jelent.

A magas vérnyomásom alakulgat, már csak az eredeti gyógyszer mennyiség negyed részét kell szednem.

Egyetlen félelem van bennem csupán: mi lesz, ha át kell térni erről az étkezési formáról. Ebben nagyon-nagyon számítok Kresák Ilona doktornőre, mert ő tudja, hogy honnan indultam és nagyon támogatott, segített, biztatott eddig is.

Úgy érzem, hogy emiatt vagyok még csak félúton. Ha teljesen sikerül az életmódomat átállítani és a súlyomat megtartani, na akkor mondhatom el majd, hogy sikerült!!!!

Láttam az „Én is karcsú vagyok” adásait és elképzelttem magamat csinosan, szép és hozzám illő ruhában, trendi sminkkel és frizúrával. Lehet, hogy a párom rám sem ismerne???!  
Álom...

Kissné Nyírcsák Erika Tiszavasvári