

Kövér gyermekként nőttem fel. Nem volt könnyű. Állandó csúfolódások célpontja voltam. 2001-ben apukám hazahozott egy nagy műhelymérleget. Ráálltam. 134! Sokként ért. Ekkor elhatároztam, hogy lefogyok! E sokk 2001 február 18.-án történt. Egy év alatt 48 kg-ot fogytam! Jó érzés volt, büszke voltam magamra. Egy dolog azonban zavart. Elfogyott rólam az összes izom. Konditerembe kell járnom. Az elhatározást tett követte. Beleszerettem! Ajánlom mindenkinek! Elkezdtem reggelente futni, így súlyomat könnyedén tudtam tartani 95 kg körül. 2005-ben megismertem leendő feleségem. Azt mondják a boldogság hizlal. Alá tudom támasztani! 2011 január 17.-én 150 kg-ot mutatott alattam a mérleg! Ismét sokk! Ismét kemény elhatározás született, de a tett elég haloványra sikeredett, család, gyerek munka mellett már nem könnyű időt szakítani magunkra. A gyúrás úgy-ahogy ment folyamatosan, de sajnos ez a sportolási forma nem jó testsúlycsökkentő. Futógépen kezdtem el reggelente mozogni, de sajnos begyulladt a sarkam. Ekkor kerestem fel Dr. Kresák Ilona doktornőt, aki szüleimen már sokszor segített mozgásszervi problémák kezelésével. A doktornő kissé elszomorított, mikor közölte, hogy ilyen súly mellett ez a gyulladós állapot krónikus lesz. Ekkor elhangzott a mondat, melynek apropóján e sorok megszülettek. "Róbert! Én lefogyasztanám!" E mondat belémhasított, s egyben kapaszkodót nyújtott. Mértünk testösszetételt, mely nem okozott meglepetést, nagyjából 60 kg súlyfeleslegem van. Doktornő bemutatta premium healths módszert. Nagyon szimpatikus volt, hogy ő is kipróbálta. Kétkedve fogadtam a módszert, féltettem nehezen összeszedett izomtömegemet, mely van valahol mélyen a zsír alatt. A módszer komolyabb tanulmányozása során megtetszett a kihegyezettség az izomtömeg megtartására. Elhatároztam, kipróbálom. Anyukámmal együtt kezdtük el 2011. november 22.-én. Ekkor 142,5 kg-ot mutatott alattam a mérleg. Az első két nap, mikor a Go! táplálkozáshelyettesítő port 5 alkalommal vehetjük magunkhoz, érdekes. Egy kövér embernek, aki nagy mennyiségű szilárd táplálékot fogyaszt fura érzés két napig folyékony táplálékról "üzemelni". Fura, de egyben nagyon jó érzés, ahogy az állandó telítettség érzése elhagy, s átadja helyét a jóleső "ürességnek". Simán ki lehet bírni, bár nagyon vártam már a harmadik nap első szilárd táplálékát. Azért az első napokban érezhető a szénhidrát elvonási tünet. Ekkor kell igazán az önfegyelem! Ilyenkor könnyű feladni. Nekem egy hét alatt sikerült leküzdenem a belső vívódást, s elhatároztam, mindent kihozok ebből a fogyókúrából, s addig abba nem hagyom, amíg végre tetszik az, amit a tükörben látok. Bekeményítettem. Heti 5 súlyzós edzés, s a lehető

legtöbb zsírégető edzés. Utóbbi először esti sétákat tartott, s lassan átadta helyét a reggeli futógépes pulzuskontrollált edzéseknek. Kemény dolog a hajnali kelés, s a futógépen robotolás, de ha már elkezdtem, akkor csináljam igazán! Az idő javulásával inkább a súlyzós edzés utáni kerékpározásra tértem át.

Aztán jöttek az eredmények szépen, és nagy örömmre a befektetett munka hozta a gyümölcsét:

- Kezdés 2011.11.22.: 142,5 kg
- 1. hó 2011.12.22.: 130,3 kg
- 2. hó: 2012.01.23.: 121,9 kg
- 3. hó: 2012.02.21.: 116,6 kg
- 4. hó: 2012.03.24.: 109,8 kg
- Mikor e sorokat írom: 2012.04.10.: 107,6 kg

Ami a legnagyobb meglepetést okozta, hogy ennyi zsír elvesztése 3 kg izomvesztés mellett sikerült.

Célom: 90 kg.

Azt mindenkinek el kell fogadnia, hogy egy kis önsanyargatás nélkül nincs eredmény. Én ez idő alatt egyszer sem csaltam, szigorúan betartottam az étkezések közötti időket. Minden csalással csak az időnkét húzzuk.

Voltak nehéz pillanatok, mikor úgy éreztem közel kerültem ahhoz, hogy feladjam. Vasakarattal sikerült ezeken a hullámvölgyeken túljutni.

Annyit engedtem magamnak, hogy vasárnaponként az ebéd mindig bőségesebb, és néha iszom egy kis light cola-t.

Amit nehéznek tartok a mai napig az az, hogy eltaláljam a kellő táplálékmenyiséget. Nagyon figyelem a jóalakottsági érzést, de sokat kell még tanulnom, mert nehéz eltalálni. Általában délben eszem. Mikor már délután 3-kor figyelem az idő múlását, tudom, rontottam. Mikor még 5-kor nem vagyok éhes,

ismét rontottam. De az egész diéta egyben egy tanulási folyamat is, fel kell készülnünk arra, mikor már csak magunkra számíthatunk a táplálkozásaink tervezésében.

Nagyon-nagyon hálás vagyok Dr. Kresák Ilona doktornőnek!

Ezúton is szeretném megköszönni, hogy ráébresztett arra, hogy kezdenem kell valamit magammal, hálás vagyok, hogy megismertette velem e módszert, s köszönöm, hogy méréseink alkalma olyan hangulatú, mint egy baráti összejövetel. Remélem még sok embernek fog segíteni.

Tisztelettel: Kozma Róbert