

ELKÉPESZTŐ ÁTALAKULÁS – 40 KILÓT FOGYOTT

Ismerősei sem ismertek Andira

Sok jojózás után, heti 1-2 sétával és dietetikus által javasolt étrenddel 40 kilótól szabadult meg a kétgyermekes Andrea. Egy percig sem sanyargatta magát: nem volt tiltólista, de tartotta a mértéket. Fogyása után pajzsmirigy-problémája is javult.

– Gyerekként sokáig nagyon vékonyka voltam, aztán egy tengerparti nyaraláson hirtelen megjött az étvágyam – idézi fel lapunknak Tóthné Kisfaludy Andrea. – Sőt, elkezdtem falni! Attól kezdve többször is jojóztam: föl-le ment 20-30 kiló, de sajnos mindig koplalással próbáltam fogyni, ezért nem volt tartós az eredmény. Miután férjhez mentem, végleg elszaladt velem a ló. Amikor a fiamat vártam, csak 5 kilót híztam, aztán sokat vártunk a második gyermekre. Lombikkal is próbálkoztunk ezért hormonkezelést kaptam, de szerencsére azoktól sem gömbölyödtem tovább, viszont pajzsmirigy-aluműködésem lett. Kilenc év telt el sikertelen próbálkozásokkal, majd megkaptam álmaim munkáját, és így egy kicsit elengedtem a baba témát. Még a nagy házunkat is elkezdtük árulni, mert úgy gondoltuk: hármunknak elég lesz egy kisebb. Ekkor váratlanul, természetes úton megfogant a kislányunk! Vele sem híztam túl sokat, 8-9 kilót, de miután hazamentünk a kórházból, elszállt a súlyom. Ráfoghatnám, hogy a pajzsmirigy-betegségem miatt híztam, de az igazság az, hogy ettem. Imádom a kenyérféléket, a tésztaféléket, a

Csak a cukor tilos

– A korábbi, sikertelen fogyásaimból okulva ezúttal nem bíztam a véletlenre a dolgot, sem a különféle divatdiétákra, hanem ahhoz a szakemberhez fordultam, aki a nővérem 15 kilós fogyását is segítette. Csatlakoztam dr. Takács Hajnalka dietetikus Facebook-csoportjához, és elkezdtem megváltoztatni az étrendemet. Ennek a módszernek az a legfőbb motója, hogy „a mérték az érték!” Vagyis a cukor kivételével semmilyen étel nem kerül tiltólistára, óriási önfegyelmekkel és mérték-tartással, de mindent eszünk. Sőt, vannak olyan napszakok, például reggel, amikor kötelező megenni a kenyeret, viszont ahhoz kötelező a fehérje és a zöldség. Fogyási időszakban naponta ötször étkezünk, 1300-1400 kalóriát tartva, de úgy, hogy minél változatosabb és értékesebb legyen a napi menü. (Ez 500-600 kalóriával kevesebb, mint a normál szükséglet.) Krumplit és rizst is eszünk, sőt, napi desszert



Súlymegtartó időszakban este általában semmi nehezet nem eszem

Napi menü

Reggeli: toast kenyér, vagy tosz pennét ettem sült lazaccal

repelhet. Az is meglepő, hogy a szénhidrátcsökkentett, magból készült kenyereknek sok esetben magasabb a kalóriatartalma, mint a normál kenyéré. Ma már én sütöm otthon a kenyeret. Azt a konyhai fortélyt is bevezettem, hogy a bő olaj helyett minden megsül a tűzhely sütő részében, kevés olajjal, ezzel is rengeteg kalóriát megspórolva. Nálunk nem tiltott a napraforgóolaj, bármilyen olajat használhatunk, ami kéznél van, viszont kerüljük a kókuszolajat, mert a vajnál is magasabb a zsírtartalma. Tejtermékek közül ma már csak light-ot veszek, szintén a kalóriaspórolás miatt, ugyanis ebből dupla annyit ehetek, mint a hagyományosból, és ugyanolyan finom.

Mínusz 6 ruhaméret

– Régebben úsztam és aerobikoztam, de most, a nagy fogyáskor nem mozogtam intenzíven. A zsúfolt edzőterem nem az én világom, viszont sétálni és biciklizni örömmel eljártam, heti 1-2-szer. Jó három hónap múltán adtam le az első 10-est, majd fél év elteltével újabb 10 kiló mínusszal büszkélkedhettem. Utána már picit lassult a fogyás, de hál' Istennek nem volt nálam holtpont, folyamatosan olvadt le rólam a plusz. Így egyetlen év alatt nem kevesebb mint 40 kilótól szabadultam meg, teljesen átváltoztatva a külsőmet. A régi, 46-os ruhák helyett most