

40 KILÓT FOGYOTT BEA

Mindent eszem, csak nem mindegy, mikor és mennyit!

Sokan nem tudnak nemet mondani a pizzára és a cukros süteményre. Beánál az életmódváltása után is megtörtént, hogy elcsábult, de a dietetikus segítségével köszönhetően így is sikerült 40 kilót lefagnia magáról, 2 év alatt.

- Mindig is erősebb testalkatú voltam, de 19 éves koromtól látványosabban kezdtek felkúszni rám a kilók - meséli a Lakitelken élő Smelka Beáta. - Vidékről Budapestre kerültem iskolába, és egyre jobban az életem része lett a gyorsétterem, a hamburger, a sült krumpli és a pizza. Közben nem mozogtam semmit, a kilók pedig csak jöttek és jöttek.

Együtt híztunk

A páromat 73 kilósan ismertem meg, aztán közösen még jobbkat ettünk, aminek végül az lett az eredménye, hogy hat évvel ezelőtt már 108 kilót mutatott alattam a mérleg. Nagyon rosszul éreztem magam a bőrömben, alig bírtam felmenni a lépcsőn, fáradékony voltam, izzadtam, és nyáron mindig bedagadt a bokám. Éreztem, hogy tenni kell valamit. Elkezdtem többet sétálni, és jobban odafigyeltem az étkezésre, de sajnos mindig jött a bűnözés, amire a legtöbb esetben a pizza csábított az esti tévénézések közben. A sütemény is

semmilyen terméket nem árul, hanem jórészt hétköznapi menüt kínál, amiben napi desszert is szerepel! Persze pár fontos változtatást be kell tartani, első lépésként búcsút kell mondani a fehér cukornak. Szerencsére van megoldás, mert remek édesítőszernek állnak rendelkezésre az ízesítéshez: kávéba, teába, süteményekbe is használhatók. Nekem a folyékony édesítő vált be. Kenyérből főleg a teljes kiőrlésűt részesít előnyben a dietetikus, mert rostban dúsabb, ami segít abban, hogy ne legyünk hirtelen éhesek. De a fehér kenyér sincs kizárva a menükből, ahogyan semmi más étel sem tiltott, viszont megvan mindennek az ideje és a mértéke. Tehát például nem reggelire eszünk desszertet, hanem délutáni uzsonnaként. Sőt, nagy boldogságomra a pizza sem tilos, persze csak mértékkel: egy alakbarát pizzareceptet is kaptam... Zöldséget vagy gyümölcsöt minden étkezésnél eszünk. Napi ötször eszem, az előírt összetevők és mennyiségek alapján magam készítem el a napi menümet. Az

Korábban túl keveset ittam, de sokat segített, hogy kaptam ajándékba egy szép nagy bögrét, amiből szívesebben iszom

Napi menü

Ébredés után ½ liter mentes víz.

Reggeli: tojásrántotta, zöldpaprika, teljes kiőrlésű kenyér, citromos tea

Tízórai: almás zabtallér

Ebéd: teljes kiőrlésű zsemlemorzsaiba panírozott rántott sajt, zöldséges köles paradicsomsalátával



is! Legalább napi 30 perc tempós sétát, illetve aktív mozgást be kell iktatnunk a napirendbe az egészségünk érdekében! Könyvelőként dolgozom, egész nap ülök, ezért mindig érzem, mennyire szükségem van a mozgásra. A fogyásom idején naponta kétszer sétáltam, most már csak reggel, munka előtt megyek, de akkor majdnem 4 km-t megteszek, tempós sétával. Sajnos a kutyáimat nem tudom magammal vinni, mert a francia buldog nem bírja az ilyen nagy távokat, ezért őket külön sétáltatom, az ő tempójuknak megfelelően. Az elején furcsa és új volt nekem a napi 5 étkezés, soknak hittem, de amikor egy hét elteltével már 1 kilót sikerült fogynom, akkor nagyon boldog voltam, és óriási lendületet kaptam a folytatáshoz! Végre megtapasztalhattam, milyen az, amikor jóllakásig ehetek, finomakat, mégsem hízom, és sosincs éhségérzetem. Két év alatt 40 kilótól szabadultam meg, de rövidebb idő alatt is el tudtam volna érni, ha nem esem vissza kicsit a bűnözésbe. Nyáron