

35 KILÓT FOGYOTT BETTI – MÁR A FÉRJE IS LEADOTT EGY TÍZEST

Végre öltözködni is tudok!

Férje már nem hitt az újabb próbálkozásban, de Betti adott magának még egy esélyt, hogy karcsú legyen. És milyen jól tette! Mozgás nélkül, dietetikus által előírt étrenddel eddig 35 kilótól szabadult meg, 10 hónap alatt. Most már a férje is vele fogy.

- Tinikoromtól harcolok a kilók ellen, legfőképp az étrendem volt az oka a hízásomnak - kezdi történetét az Érden élő Szűcs-Bajáki Bettina. - A péksütemények a gyengém, főleg a kifli, a pogácsa, és kakaós csiga. Zavart, amit a tükörben láttam, sokszor próbáltam lefogyni különböző divatos diétákkal: kapszulákkal, porokkal, léböjttel, és sajnos még koplalással is. Mindig ugyanaz volt az eredmény: három hét után teljesen kiéhezett a szervezetem, és nem bírtam tovább. Aztán öt évvel ezelőtt várandós lettem a kisfiammal, Bencével, ekkor egy kicsivel 100 kiló alatt állt meg a mérleg. A terhesség alatt csak 8 kilót híztam, utána viszont, a szoptatási időben még 15 kiló jött fel rám, és rajtam is maradt. Három éve, a második terhességem elején 100 kiló fölött volt a súlyom. Amit



esnem egy visszérműtéten is, mert fennállt a trombózis veszélye. Emiatt sem tudtam eleget mozogni, így nyilván ez is rásegített a hízásra. Más egészségügyi problémám, hála istennek, nem jelentkezett.

Krumpli, desszert is jöhet

-A műtét után egy hónappal, 2020 nyarán felerősödött bennem az elhatározás, hogy új életet kezdjek, megújult külsővel. Ekkor láttam meg dr. Takács Hajnalka dietetikus felhívását, aki a fogyni vágyóknak ígért segítséget. Túl a sok kudarcha fulladt diétámon és jójózáson a férjem már nem hitt benne, hogy sikerülhet. Azt mondta, úgyse lesz tartós, ne éljem bele magam. De nagyon örült, hogy végül nem lett igaza! Ebben az étrendben a cukron kívül mindent lehet enni, csak megfelelő mennyiségben, időben és módon. Ez azért nagyon jó, mert nem érzem azt, hogy megvonásokkal és lemondásokkal járna. A korábbi, sikertelen diétáknál három hét után mindig úgy éreztem, hogy ki kell ennem a hűtőszekrény teljes tartalmát, és sajnos ezt meg is tettem. Am itt szó sincs ilyesmiről! Napi ötszöri étkezést tartunk, a krumplitól a tészta át a desszertekig minden szerepel a menüben, vagyis nem sóvárgunk semmi után. Még

megmozdult alattam a mérleg, és búcsút mondtam az első 5 kilónak. Még hozzá mozgás nélkül, csupán az étrend betartásával, és 10 hónap alatt 35 kilótól szabadultam meg. De még nincs megállás, újabb 15-20 kilót szeretnék lefaragni magamról, és feszesíteni, ezért nemrég mozogni is elkezdtem, hogy segítsem a további zsírégetést. Viszont a közérzetem, az önbizalmam máris sokkal jobb, mint azelőtt, és végre öltözködni is tudok már szépen. Most már időnként egy kis fehér kifli vagy zsemle is belefér a menümbé, persze nagyon fontos a mértéktartás. Látna a sikeremet, januárban a férjem is csatlakozott az étrendemhez, így szerencsére már nem kell kétféle főznom. Neki is hamar megmutatkozott az eredmény, és már látványos is: eddig 10 kiló mínusszal büszkélkedhet.

(KATYMÁRI)

Napi menü

- Ma például ez lesz a tányéromon: **reggeli** - sovány sajtos, csirkesonkás melegszendvics, teljes kiőrlésű kenyérből, sok zöldséggel. **Tízórai:** körtés-diós zsírszegény joghurt. **Ebéd:** zöldbabfőzelék virsival. **Uzsonnai** kókuszgolyó. **Vacsorai** fűszeres zöldség.