



21 KILÓT FOGYOTT NIKI

Karcsún a baba is jöhet!

Sok évbe telt, mire Niki belátta, hogy csábítója, a sós nassolnivaló mekkora veszélyt jelent az alakjára. De aztán dietetikus segítségével étrendet váltott, és mozgás nélkül fél év alatt 21 kilótól szabadult meg.

Világéletemben erősebb alkatú voltam - meséli Vas-Regenyei Nikolett. - Tíz évvel ezelőtt, 58-60 kilósan kezdődött nálam a látványosabb hízás: alattomosan, két-három év alatt küszört fel rám 15-20 kiló. Nem igazán értettem az okát, ezért vérvétellel megnéztem a hormonjaimat, de semmi jelentős eltérést nem találtak. Akkoriban nemigen gondoltam arra, hogy a nassolás milyen sokat számít. Márpedig nagyon szeretem a sós nasikat, legnagyobb gyengém a csipsz. Régen, ha elmentünk moziba, egy nagy zacskó ropogtatnivalót megettem, mielőtt még elkezdődött a film. És persze esténként a tévé elé is sokszor ültem le úgy, hogy volt a kezemből valami finomság. Harcba fogtam a kilók ellen. Elkezdtem aktívan sportolni: heti 5 alkalommal 1-1 órát spinningeltem, illetve zumbáztam, de a súlyom másfél év elteltével se mozdult meg. Utólag nem is csodálkozom rajta, mert a nassolásokkal nem hagytam fel, több zöldség sem szerepelt a menümben, sőt, a rendszeres étkezés is hiányzott a napjaimból. Sokszor csináltam olyat, hogy egész nap nem ettem

ség következtében ment le rólam 3 kiló, aztán nem karcsúsodtam tovább. Az edzőm javaslatára kezdtem el dr. Takács Hajnalka dietetikus oldalát követni a neten, és idén májusban, 89 kilósan, az általa javasolt menü szerint kezdtem el főzni. Nagy változást hozott a napjaimban az ötszöri étkezés, 1400 kalóriát tartva, de ezt viszonylag könnyen megszoktam. A rendszeres főzést azonban nem mindig egyszerű megoldanom a munka mellett, 2-3 órát autóban ülve, de hamar kiderült, hogy érdemes a tűzhely mellé állnom! Az első két hét elteltével ugyanis már 2,9 kilót sikerült fogynom, ami óriási szó volt azok után, hogy hosszú évek óta meg se mozdult alattam a mérleg. Szerencsére csak a fehér lisztes péksüteményeket kellett elhagynom, kenyérből egy ideje már teljes kiőrlésűt ettem. Tésztából is teljes kiőrlésűt vagy durumot veszek. Cukor helyett eritritet használok, sőt ha lehet, azt is mel-



Napi menü

- **Reggeli:** házi csirkemell-pástétom, friss zöldségekkel, 2 szelet teljes kiőrlésű toast kenyér.
- **Tízórai:** narancsos joghurt, hozzáadott cukortól mentes csokidarabokkal.
- **Ebéd:** gulyásleves (tészta nélkül), mustáros csirkehús, zöldbabos rizzsel.
- **Uzsonna:** gesztenyés, túrós palacsinta.
- **Vacsora:** cukkinis, brokkolis, paradicsomos egytálétel, sovány sajttal a tetején, sütőben összesütve.
- + **Folyadék:** 2 liter mentes víz+fél liter gyógytea (barátcserje és málnalevél a baba-projekt miatt, vagy kamilla, rooibos, ritkábban zöld tea).



gondolom, minden fejben dől, márpedig én elhatároztam, hogy odafigyelek mindenre, amit kell tartani, és akkor egészen biztosan meglesz az eredmény. És ez így is lett: két és fél hónap után - mozgás nélkül - már 21 kiló mínusznak örülhettem, az látványosan meglátszott különbség is. Az is nagyon sokat segít, hogy ebben a menüben minden napra jut valamilyen - édes vagy sós - tízóraira vagy uzsonnára, egészséges alapanyagokkal

FOTÓ: CSALÁDI ARCHÍV, SHUTTERSTOCK