

18 KILÓT FOGYOTT ZSÓKA

Karcsú kismama akart lenni, sikerült neki!

Tudatosan készült a gyermekvállalásra az akkor még túlsúlyos Zsóka. Ennek nagyon fontos része volt a pluszkilók leadása, ám korábbi epeműtete megnehezítette a dolgát. Szakemberhez fordult, így tíz hónap alatt 18 kilótól sikerült megszabadulnia. Azóta már egy féléves kislány boldog édesanyja.

Gyerekkoromtól mindig voltak rajtam pluszkilók – meséli a gyömrői Nagyné Bereczki Erzsébet. – Ha időnként valamennyit lefaragtam magamról, csak nagyon nehezen jött össze és jójózás lett a vége. Nem ettem többet, mint bárki más, ennek ellenére 14 évesen már 80 kilót mutatott alattam a mérleg, ami még úgy is sok, hogy 175 centi a magasságom. Kiderült, hogy betegség okozza a problémámat: genetikai alapon már kislányként epekövek alakultak ki nálam. Ez igencsak ritkán fordul elő gyerekkorban. Az utolsó előtti pillanatban, besárgulva megműtötték, kivették az epehólyagomat, utána 10 kilót fogytam, annyira beteg voltam. Sokáig lábadoztam, közel egy éven át csak háromféle, diétás ételt tudtam megenni, mert csak azoktól nem lettem rosszul. Mondanom se kell, hogy az epehólyag hiánya a továbbiakban mennyire meghatározta az étkezésemet, az emésztésemet, és ezzel együtt a kilóimat is. Egyetemistaként folyton jójótam: időnként 85 kilóig híztam, és ha fogyni próbáltam, legfeljebb csak 5 kilót tudtam leadni. És ez így



teljesen ki kellett iktatnom az étrendemből, az epe hiánya és a kilók miatt is. Nagyon szeretem a sajtokat is, de például a trappista fajtának 45%-os a zsírtartalma, és én sajnos ilyen mennyiségű zsírt nem tudok feldolgozni. Ám szerencsére nem kell lemondanom erről a nagy kedvencről, mert a zsírszegény (light) sajtokból szabad ennem. A férjem is ilyen sajtokra váltott, így nem kell kétféle vennünk. A tejet viszont teljesen mellőznöm kell, helyette mandulatejet vagy kókusztejet iszom, a tejszín helyett pedig növényi készítményeket, rizsfőzőkrémet vagy kókusztejszínt használok. A fehér kenyeret is lecseréltük, teljes kiőrlésűre, cukor helyett pedig eritrit és stevia keverékből készült édesítőszerrel ízesítünk. A fehér liszt helyett az vált be a legjobban, hogy a zabpelyhet ledarálom, ezzel egy lágy állagú, finom őrleményt kapok. Kiváló palacsintát lehet készíteni belőle, de a sűrítésre a teljes kiőrlésű liszt alkalmasabb.

Mínusz négy ruhaméret

– A korábban kedvelt péksüteményekből, mint a kakaós csiga vagy



Napi menü

- **Reggeli:** 2 szelet graham kenyér, sonka/sajt, paradicsommal, uborkával
- **Tízórai:** cukormentes magvas gabonaszelet, gyümölcs-csel (barack, körte, alma)
- **Ebéd:** például paprikás csirke növényi tejszínnel, bulgurral és céklával. Vagy sült hús, párolt zöldséggel és kuszkuossal
- **Uzsonna:** túrós palacsinta, nyers áfonyával
- **Vacsora:** kerti zöldsaláta, light mozzarellával
- + Folyadék: napi 2-3 liter mentes víz.

ben éltem, hogy ha az ember gyümölcsöt eszik, akkor egészségesebb eszi vele magát. Az is újdonság volt, hogy a gyümölcsökhöz fontos olajos magvakat vagy fehérjét enni, hogy lassítsuk a felszívódást, úgyhogy most már sosem eszem magában gyümölcsöt. És lám, azóta nem fáj a gyomrom az almától! A dietetikus javaslatára szintén új szokássá vált, hogy naponta minimum fél kiló zöldséget elfogyasztok. Ez eleinte nem volt könnyű, de sokkal nehezebb volt átállni a reggelizésre, ugyanis korábban evés nélkül kezdtem a napot. Az életmódváltás részeként elkezdtem itthon tornázni Réka 20 perces videóira, és szobabiciklin is rőttem a kilométereket, így napi 45-90 percet mozogtam. Ez pont jókor jött a tavalyi karantén idején. Ekkor már javában készülődtem a nyári esküvőnkre, és mire felvettem a menyasszonyi ruhámat, közel négy ruhaméretnyi mínusszal büszkélkedhettem. Az egykori 44-es helyett most 36-os ruhákat hordok, ami 18 kilós fo-