



# Sikersztori

40 kg mínusz,  
lemondások nélkül





# Sikertörténet, amiből Te is erőt meríthetsz!

**Életkor:** 32 év, a folyamat kezdetén

**Kiindulási testsúly:** 108 kg

**Fő probléma:** jójó effektus és hatástalan  
fogyókúrák

**Ismert betegség:** nincs

**Nehezítő körülmények:** a család ételhez  
kapcsolódó viszonya

**Eredmény:** tartós 40 kg-os fogyás

Beus 108 kilóról indult, ma pedig már **40 kilóval  
könnyebben**, boldogabban él.

Hogyan?

Nem csodadiétával, hanem egy **fenntartható,  
hétköznapi** ételekre épülő **étrenddel, dietetikus**  
támogatásával.

# Honnan indultunk?



Beus 32 évesen, **108 kg-os testsúllyal** vágott bele az életmódváltásba. Addigra már **számos diétát kipróbált**. Volt, amelyik bár rövid ideig, de működött, de egyik sem hozott tartós eredményt.

**Nem volt** olyan ismert **betegsége**, ami magyarázat lett volna a túlsúlyára: a probléma gyökere valószínűleg a **családi mintázatból** fakadt. Olyan családban élt, ahol az ünnepek, névnapok és születésnapok elképzelhetetlenek voltak a **megszokott közös étkezések** nélkül, ahol **minden kedvenc étel** felsorakozott az asztalon.

Utólag visszatekintve úgy látja, nem az ételekkel volt a **legnagyobb problémája**, hanem **a mértéktartással**.

Korábban **rengeteg diétát próbált**. Szénhidrátcsökkentett menüket és termékeket, különböző tiltásokon alapuló diétákat, 90 napos módszert, cukor- és lisztmentes étrendet, káposztaleves kúrát. Ezek közös pontja az volt, hogy **szigorúak voltak, szélsőségesek, megvonáson alapultak** és a szigor ellenére sem működtek, vagy működtek ugyan, de **tarthatatlan volt** a diéta a sok megvonás miatt és a **leadott súly hamar visszatért**.

### **Tanulság:**

*A probléma nem az akarat hiánya volt, hanem a fenntartható rendszer hiánya.*





# Miért dietetikus?

A döntés mögött egy hosszan fennálló érzés állt.  
**Nem érezte jól magát a bőrében.**

Bár sokszor hallotta, hogy „fogadd el magad”, őszintén megfogalmazta, hogy igazából mindenki arra vágyik, hogy **csinosnak érezze magát.**

A **családi kórtörténet** is fontos szerepet játszott. Három generáción át jelen volt a **cukorbetegség**, és tudta, hogy ekkora túlsúllyal ez nem csak elméletben kockázat, hanem **valós veszély.**

Korábbi próbálkozásai után felismerte, hogy nem egy újabb diétára van szüksége, hanem **szakmai segítségre.**

Olyan megoldást keresett, amely nem tiltásokra épül, hanem **érthető, követhető rendszerre** és ebben **dietetikus szakember támogatását** látta a legbiztosabb útnak.

A dietetikus által javasolt megközelítésben az volt a legmeglepőbb számára, hogy **az étrend nem különleges vagy drága alapanyagokra épült**, hanem hétköznapi ételekre.



Nem tiltásokon alapult, hanem egy **rendszeren**.

Az elején volt benne kétely, hogy valóban lehet-e fogyni átlagos ételekkel?

A **megnyugtató visszaigazolás** hamar megérkezett.



## Kiderült, ez most más

Már az első hét után **megindult a súlycsökkenés**, olyan módon, ahogyan korábban soha. Ez volt az első valódi visszajelzés arra, hogy ez **a módszer tényleg működik**.

A legnagyobb kihívást az elején az ünnepek és családi ebédek jelentették. Itt kellett igazán **megtanulni nemet mondani**, még akkor is, ha csak egy kicsi pluszról volt szó, amit csak a szeme kívánt, vagy, amit csak illemből fogadott volna el vagy megszokásból.

Az egyik legemlékezetesebb pillanat az volt, amikor a kedvenc húsvéti kalács receptje is bekerült az étrendbe. Ez végleg megerősítette benne, hogy itt nem lemondásról, hanem **tudatosságról van szó**.

Voltak **nehezebb időszakok**, amikor elfogyott a lendület. Ilyenkor olyan visszajelzések segítettek tovább, mint pl. a mérleg kijelzője, a tükör és az elért eredmények tudata.

## Az eredmény többről szól, mint pusztán számokról



A folyamat során összesen **40 kg testsúlycsökkenést** ért el, körülbelül **1-1,5 év alatt**. Volt benne **megtorpanás** és **újrakezdés** is. De ez normális, ez a jelenség minden változással járó folyamat része.

A legnagyobb változás nem feltétlenül a mérlegem jelent meg, hanem az önértékelésében. **Újra csinosnak érezte magát.**

Az étkezéshez való viszonya is átalakult.

A **mértéktartás** természetessé vált, és olyan alapok épültek be a mindennapokba, amelyek azóta is megmaradtak:

- **zöldségfogyasztás** naponta többször,
- **gyümölcs** a kisétkezések részeként,
- **tudatosabb döntések.**



# Mi maradt meg hosszú távon?

Mára anya lett, amely új kihívásokat hozott. 2023-ban pajzsmirigy-alulműködést, enyhe inzulinrezisztenciát és endometriózist is diagnosztizáltak nála, ami még inkább megerősítette a **megfelelő életmód fontosságát**.

A **dietetikustól kapott tanácsok** hatása ma is jelen van:

- az egészségi állapotában,
- és abban, hogy az öltözködés újra öröm lett.

Ma már tudja, hogy **belefér egy gyros vagy egy hamburger** is. Nem a megvonás, hanem az **egyensúly lett a kulcs**.





## Mit üzen ez a történet?

*Ez az esettanulmány egy korábbi dietetikussal történő közös együttműködés tapasztalatait mutatja be.*

*Célja nem az, hogy egy konkrét szolgáltatást vagy személyt ajánljon, hanem, hogy megmutassa hogyan tud a dietetikus által nyújtott támogatás tartós változást hozni.*

A történet legfontosabb tanulsága, hogy az **egészségi állapot javítása nem akarát kérdése**, rengeteg múlik a megfelelő támogatáson. Az információ önmagában kevés, **a személyre szabott szakmai segítség viszont rendszert ad.**

A dietetikustól kapott szakmai tanácsok a legbiztosabb alapot adják a **fenntartható életmódváltáshoz.**

Ha magadra ismertél a történetben, és a saját élethelyzetedhez igazított támogatást keresel, jelentkezz hozzánk konzultációra!

**A siker nem a tiltásokban, hanem a fenntartható döntésekben rejlik.**