



Sikersztori

4,5 hónap alatt
-20 kg





Nem villámdiéta volt, de tartós lett az eredmény!

Kezds időpontja: 2025. január 6.

Kiindulási állapot: jelentős túlsúly, kimerültség, mozgáskorlátozottság

Fő probléma: sikertelen és egészséget károsító diéták

Nehezítő körülmények: korábbi rossz tapasztalatok, szégyenérzet, fizikai panaszok

Eredmény: 4,5 hónap alatt 20 kg tartós fogyás, javuló életminőség, energikusabb mindennapok

Mariann 2025. január 6-án döntött úgy, hogy **változtat.**

Nem egy újabb gyors megoldást keresett, hanem **kiutat egy olyan állapotból, amely már fizikailag és lelkileg is megterhelő volt.**

Honnan indultunk?



Amikor Mariann belevágott az életmódváltásba, **haragudott a világra**, folyamatosan fáradt volt, és saját megfogalmazása szerint nem volt életkedve.

A túlsúly nemcsak esztétikai kérdés volt számára.

Már sétálni is alig bírta, estére a lábai teljesen bedagadtak. A legnagyobb problémát a nagy hasa és a vastag karjai jelentették számára.

Korábban több diétát is kipróbált, de **nem volt jó tapasztalata** egyikkel sem.

Ezek a módszerek nemcsak lelkileg, hanem fizikailag is **megviselték**. Erős hajhullást okoztak, megterhelték a májat és a vesét.

Volt olyan diéta, amely zsírmájat eredményezett, egy másik pedig majdnem a veséje működését veszélyeztette.

Egy különösen fájó élmény is megerősítette benne, hogy **nem mehet tovább így**. Egy ismerőssel való találkozáskor megkapta a következő mondatot: „*Hú, jól meghíztál!*”

Ez mély **szégyenérzetet** váltott ki belőle, de egyben **fordulóponttá is vált**.

Tanulság:

A probléma nem az akarat hiánya volt, hanem az, hogy a korábbi módszerek nem voltak biztonságosak és fenntarthatók.



Miért dietetikus?

A döntés mögött nem egy hirtelen elhatározás állt, hanem az a felismerés, hogy **egyedül nem tud jó irányba haladni**. Korábbi tapasztalatai után világossá vált számára, hogy nem egy újabb divatdiétára van szüksége, hanem szakmai segítségre.

Olyan **megoldást** keresett, amely:

- nem teszi tönkre az egészségét,
- nem megvonásokra épül,
- és hosszú távon is tartható.

A dietetikus által nyújtott segítség pontosan azt adta meg számára, ami eddig hiányzott:

rendszert és biztonságot.

Az elején kicsi, reális célokat tűzött ki. Amikor egyet elért, lépett tovább a következőre. **Nem egyszerre akart mindent megoldani.**



Amikor először lett kiszámítható a folyamat

A folyamat egyik legnagyobb meglepetése az volt, hogy **észre sem vette, hogy diétázik.**

Az egészséges táplálkozás természetessé vált, az edzés viszont már keményebb volt, de mégis jólesett számára a tudat, hogy napról napra könnyebbnek érezte magát.

Hetente egyszer állt mérlegre.

Ez a visszajelzés segítette tovább, de nem vált a számok rabjává.

Ekkor született meg benne egy erős belső elhatározás is. **Nem fogja feladni addig, amíg újra csinosnak nem érzi magát.**

A nehezebb időszakokban a mérleg, a tükör és az addig elért eredmények adtak lendületet a folytatáshoz.



A változás, ami a mindennapokban is érezhető



A **változás** nemcsak a testsúlyán, hanem **az egész életminőségén megmutatkozik**.

Több energiája van, nem érzi magát lustának, pörgősebbé váltak a mindennapjai.

A mozgás újra az élete része lett. Futás és edzőtermi edzések váltják egymást.

Különösen fontos számára, hogy **a bőre nem ereszkedett meg**, ami korábbi diétáknál komoly problémát jelentett. Ez számára annak a jele, hogy a teste most nem szenved, hanem alkalmazkodik.

Amit ma már természetesnek él meg

Az egyik legnagyobb változás az, hogy **rendszer került az életébe.**

Az étkezéseket előre megtervezi, a másnapi ételeket dobozba készíti, így a rohanós napokon is van kapaszkodó.

Az étrendet nem lemondásnak éli meg. Az ételek finomak, élvezhetők, és az édesség sem tiltott, része az egészséges táplálkozásnak, tudatos keretek között.





Mi ebből a tanulság?

Ez a történet segít annak a felismerésében, hogy **nem minden fogyás vezet jó irányba.**

Vannak módszerek, amelyek ugyan gyorsak, de közben kárt tesznek a szervezetben.

Itt a változás nem erőből, fogat összeszorítva, megszorítások által történt, hanem olyan úton, amely figyelembe vette a test jelzéseit is.

Lépésről lépésre, biztonságosan, úgy, hogy közben az egészségi állapot ne romoljon.

A legfontosabb tanulság az, hogy **a tartós eredmény nem arról szól, hogy bármi áron kibírjuk az adott diétát.** Sokkal inkább arról, hogy legyen egy jól átgondolt rendszered, ami hosszú távon is fenntartható.

Ha magadra ismertél ebben a történetben, érdemes dietetikus segítségét kérni, [jelentkezz hozzánk konzultációra!](#)

Egy szakember nemcsak a fogyásban, hanem abban is segít, hogy ne kelljen újra és újra előlről kezdeni.

A siker kulcsa nem a tiltásokban rejlik, hanem azokban a döntésekben, amelyeket hosszú távon is jó érzés betartani.