



Sikersztori

Egy sportos ember
története: amikor kicsúszik
a kontroll





Amikor a sportos múlt már nem volt elég és újra kellett építeni a rendszert

Élethelyzet: élsport befejezése után, filmes vállalkozóként

Kiindulási testsúly: 144 kg

Fő probléma: rendszertelen étkezés, stressz, alkohol, mozgáshiány

Nehezítő körülmények: 12 órás forgatások, éjszakázás, rossz alvás

Egészségügyi figyelmeztető jel: zsírmáj, magas vérnyomás

Eredmény: fél év alatt -45 kg, amit azóta is tart; jobb alvás, rendszeres mozgás, stabil életmód

Élsportolóként a mozgás, a rendszer és a fegyelem az életének része volt. Miután véget ért a vízilabda, egyik napról a másikra minden megváltozott: a sporttal együtt **eltűnt a napi rendszer** is.

A versenyszerű sport helyét átvette a filmes lét: forgatások, rohanás, stressz, éjszakázás, kiszámíthatatlan napok.

A testsúlya fokozatosan nőtt egészen addig, amíg el nem érte a 144 kg-ot. Ekkor már kimondta: **ez így nem mehet tovább.**



Honnan indultunk?

A korábbi rendszerből hirtelen **rendszerrelenség** lett.

Összevissza evett, ahogy a forgatások és az időbeosztása engedte. Volt, hogy egész nap nem evett semmit, majd egy 12 órás nap után evett este egyszerre hatalmas mennyiséget.

A **stressz** is része volt a mindennapoknak, amit időnként **alkohollal** próbált kompenzálni.

A mozgást teljesen abbahagyta, az **állóképessége szinte a nullával lett egyenlő**.

A túlsúly nemcsak a tükörben látszott meg. A ruhatárát le kellett cserélnie. Munka közben folyamatosan izzadt, akkor is, amikor nem volt meleg.

A pihenés helyett kevés és rossz minőségű alvás jellemezte az éjszakáit.

A fordulópont végül nem az esztétikai kérdés volt. Egy laborvizsgálaton kiderült, hogy **zsírmája lett, és a lelet tele volt figyelmeztető jelzésekkel**. Sportolóként ezzel korábban soha nem volt gondja, ezért különösen megijesztette.

Tanulság:

A sportos múlt önmagában kevés, ha közben szétesik a rendszer.





A halogatás időszaka: „majd holnap”

Sokáig a munkára fogta.

Azt mondta magának, hogy ilyen élet mellett lehetetlen normálisan enni, lehetetlen mozogni, és úgysem fér bele.

Utólag viszont ő maga is kimondja: ha igazán akarja az ember, akkor még ebben a tempóban is lehet magunkra figyelni.

A túlsúly esztétikailag nem zavarta annyira. A fizikai és egészségügyi tünetek viszont már igen: **magas vérnyomás, folyamatos izzadás, fáradékonyság.**

Ez volt az a pont, amikor először érezte: **ez már nem csak kényelmetlenség, hanem komoly figyelmeztetés.**



Miért kért segítséget?

Sportolóként mindig volt körülötte csapat: edzők, szakemberek, egy komplett rendszer.

Most viszont egyedül maradt a kérdéssel:

hogyan lehet jól enni és jól élni úgy, hogy közben dolgozni is kell?

Az akaratereővel sosem volt gondja.

A problémát az jelentette, hogy nem tudta, hogyan kell átállítani az étkezését.

Sportolóként szinte bármit ehetett: napi 2–3 edzés mellett a sok kalória nem volt gond, sőt szüksége is volt rá.

Amikor abbahagyta a sportot, az étvágya és a nagy mennyiségek megmaradtak, a mozgás viszont eltűnt.

A dietetikus támogatása abban segített, amiben ő elakadt:

konkrét mennyiségeket, fix rendszert és egy kivitelezhető struktúrát kapott.

Azt érezte: **végre nem találgat, hanem pontosan tudja, mikor, mennyit, mit és hogyan.**

Amikor először lett kiszámítható a folyamat

Az első nagy lépés az étkezés teljes átalakítása és az alkohol elhagyása volt.

Emellett az alvás rendezése is komoly kihívást jelentett: az éjszakázások helyett igyekezett átállni az éjfél előtti lefekvésre és a korai kelésre.

Az étrend meglepte eleinte. Az első napokban nem hitte el, hogy a megadott adagok elegendő lesznek, és nem lesz éhes.

A napi ötszöri étkezés is szokatlan volt számára.

A szervezete azonban gyorsan reagált:

hozzászokott ahhoz, hogy 3 óránként eszik, és **a kezdeti nehézségek után a rendszer természetessé vált.**



Az adagok finomhangolása is gyorsan ment: amikor jelezte, mikor éhesebb, az étrend módosult és a folyamat éhezés nélkül folytatódott.

A legnagyobb kihívás az volt, hogy előre készüljön. Amikor forgatott, **meg kellett oldani, hogy legyen étel, és legyen idő enni.** Azt hitte, ez kivitelezhetetlen, de hamar kiderült, hogy minimális odafigyeléssel könnyedén megoldható.

A fogyás gyorsan elindult.

A kilók csak úgy olvadtak le róla és ő élvezte, hogy végre működik a rendszer.

Egy idő után már órára sem kellett néznie: **a teste jelzett, mire van szüksége.**



Sport és testösszetétel: vissza a régi formához

A mozgás is visszatért az életébe.

Újra edzeni kezdett, és az edzés nem büntetés volt, hanem kikapcsolódás.

Egy hosszú nap után, amikor egész nap a gép előtt ült, **az edzés feltöltötte.**

A teste gyorsan reagált: **pár hónap után az erőnléte majdnem olyan lett, mint régen.**

Fontos volt számára, hogy a fogyás ne az izomból történjen.

A munkája fizikailag is megterhelő: van, hogy 12 órán át szinte le sem tudja tenni a kamerát, rohangál, emel, pakol.

Ezért neki nem csak az volt a cél, hogy lefogyjon, hanem, hogy erős is maradjon.



Az eredmény nem csak a mérlegen látszódott



Az egyik leglátványosabb jel az volt, hogy újra jók lettek rá a régi ruhái.

Ez visszaadta a magabiztosságát is.

A közérzete teljesen megváltozott: magasabb lett az energiaszintje, megszűntek a mélypontok. Étkezések után nem jött a kajakóma, **a teste könnyebb lett.**

A mindennapjai rendezettebbé váltak: a korai kelés, a normális alvás, a minőségibb étkezés és a mozgás együtt egy új életet

adtak számára. Egy ponton már nem „fogyásként” gondolt rá, hanem úgy, mint **egy működő életmódra, amihez a teste alkalmazkodott**, és amit már nem is tudna másképp csinálni.

Mi maradt meg hosszú távon?

A legfontosabb az, hogy a rendszer nem esett szét. Sőt: megszerette.

A 3 óránkénti étkezés természetessé vált. Nem teher lett, hanem egy stabil pont, amit vár, és amitől jól érzi magát.

Ma már tudatosan figyel:

- az étkezésre,
- az alvásra,
- és a mozgásra.

És ami talán a legfontosabb: rájött, hogy **minimális időráfordítással és extra költségek nélkül is lehet minőségi életet élni.** Nem kell különleges, drága ételeket venni, csak tudni kell, mikor, mennyit és hogyan.





Mit üzen ez a történet?

Ez a történet sok férfinak ismerős lehet: sportos múlt, kemény munka, stressz, rendszertelenség és a lassú lecsúszás, amit sokáig könnyű félvállról venni.

A tanulság egyszerű:

nem késő változtatni, de nagyon nem éri meg halogatni.

A segítségkérés nem gyengeség, hanem jó döntés.

Szakemberrel sokkal könnyebb úgy elindulni, hogy az ember nem találgat, nem kapkod, hanem egy működő rendszert kap a kezébe.

Ahogy ő fogalmazott: **ha egyszer megtapasztalod, milyen jól és egészségesen élni, soha többé nem akarsz majd visszamenni a régi életedbe.**

Jelentkezz hozzánk konzultációra!