Pre-Diéta

Minden fogyókúra ~~gyötrelmes~~ lehet könnyű!

Franky Silver

Bevezető – ezzel kezdd!

Egy könyv bevezetője általában unalmas, én szinte mindig átugrom, de ez itt most kivétel. Kifejezetten neked írtam.

Ez a könyv a fogyásról szól, és mégsem. Elmondom, mire számíthatsz a következő oldalakon, és mi az, amit biztos nem találsz meg benne.

Nem fogsz találni örök érvényű igazságokat. Nem fogod megtalálni az „egyetlen működő módszert", amihez tartanod kell magad. Szabályokat sem fogsz találni, amiket mindenképpen be kell tartanod.

Jogosan vetődik fel a kérdés, hogy akkor mégis mi lehet ebben a könyvben, ami segít elérni az ideális súlyodat?

Apróságok sokaságát mutatom meg, melyek egyenként picit hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban érezd magad a bőrödben.

Tényekre hívom fel a figyelmedet. Segítek abban, hogy kicsit más nézőpontból tekints saját magadra, és ez segíteni fog neked az ideális külsőd megalkotásában.

Elképesztően sok fogyókúrás módszer létezik. Te is kipróbáltál már néhányat?

Egy-egy fogyókúrás időszak után hányszor mondhattad el magadról, hogy pontosan azt kaptad, amire számítottál? Hányszor érezted becsapva magad? Hányszor érezted azt, hogy bár sikerült néhány kilót leadni, mégsem érzed jól magad?

Ha előfordult néhányszor, akkor ez bizony a te könyved.

Ennyit a bevezetőről. Vágjunk bele!

Miért akarsz fogyni és mennyit?

Ez egy nagyon fontos kérdés. A második részére valószínűleg azonnal rávágtál egy számadatot, igaz? És mi a helyzet a miérttel?

Néhány évvel ezelőtt volt egy kedves munkatársam, Regina. Volt néhány kiló túlsúlya, de őt ez egyáltalán nem zavarta. Regina mindig nagyon csinos volt.

Szerette a munkáját és boldog volt a magánéletében. Bátran ki merem jelenteni, hogy az egyik legvidámabb ember volt, akit ismertem.

Egy nap új munkatárs érkezett a csapatunkba, Henriett. Kedves hölgy volt, de néhány nap után mindnyájunknak kezdett az idegeire menni. Minden szabad percében, amit nem a munkával töltött, kizárólag egy új fogyókúrás módszerről beszélt, amit ő követett.

Henriett elkötelezett híve volt a módszernek. Egy alkalommal, mintegy véletlenül megjegyezte, hogy Regina is kipróbálhatná ezt a fantasztikus módszert, és így megszabadulhatna a plusz kilóitól. Nem volt semmi rosszindulat a megjegyzésében, mégis következményekkel járt.

Bár Reginát nem zavarta a túlsúlya, de ez a megjegyzés elgondolkoztatta. A következő napokban többször azon kaptam őt, hogy a mosdóban a tükörben nézegeti magát. Az alakját szemlélte kritikus szemmel.

Néhány nap múlva mintha kevesebbet mosolygott volna, mint amit megszoktunk tőle. Egyszer meg is kérdezte tőlem, hogy szerintem nem kellene-e fogynia.

Egy-két hét elteltével Regina egyre csendesebb lett. Egyre ritkábban lehetett hallani gyöngyöző kacagását. Végül már nemcsak nekem tűnt fel, hogy valósággal búskomorrá vált.

Végül nem bírtam tovább a tétlenséget, és egy közös kávézás alkalmával megkérdeztem tőle, hogy van-e valami súlyos gondja, és segíthetek-e valamiben. Ekkor bevallotta, hogy az utóbbi hetekben minden erejével azon volt, hogy fogyjon pár kilót.

Mindössze annyit kérdeztem tőle, hogy kinek akar megfelelni és megváltozott-e az élete, amióta a fogyás a célja. Ő elgondolkodott, majd megköszönte a kávét és hazament.

Másnap, csodák csodájára, ugyanaz a jó kedélyű nő volt, akit mindig is ismertem és kedveltem.

Az ő esetében elegendő volt egy jól irányzott kérdés, hogy ráébredjen, nem a saját elvárásainak akar megfelelni, nem a saját céljait követi. Ráadásul azt is könnyen felismerte, hogy ettől nem lett boldogabb.

Te miért akarsz fogyni? Kinek az elvárásait követed?

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy hagyd abba a fogyókúrát. Azt meg végképp nem, hogy ne törődj a külsőddel. Érdemes azonban elgondolkodni azon, hogy valóban szükséged van-e a fogyásra, és ez mennyiben változtatja meg az életminőségedet.

Nem akarlak lebeszélni a szándékaidról, ezért elmondok egy ellenpéldát is.

Hosszú idővel ezelőtt megismerkedtem egy kedves lánnyal egy baráti társaságban. Anett nemcsak kedves volt, de kiemelkedően szép is. Akármilyen

kritikusan szemléltem őt, nem találtam rajta kivetnivalót. Tökéletes arányokkal rendelkezett. Az ízlése is kiváló volt, mindig hozta a formáját.. Ráadásul okos és kellemes beszélgetőpartnernek is bizonyult.

Gyakran jártunk közösen – a baráti társasággal együtt – kávézni, moziba, színházba, és sokat beszélgettünk. Egy alkalommal a kávéhoz kapott kis csokoládét félretolta, mire én tréfálkozva megkérdeztem, hogy talán csak nem fogyókúrázik? Ezt nem is lehetett másként érteni, csak viccként, mert ha valakinek, hát neki nem volt szüksége fogyókúrára. Legnagyobb megdöbbenésemre ő erre rábólintott.

Elképedtem, mikor Anett elmondta, hogy négy kiló fogyás van tervbe véve, és nem nyugszik, amíg ezt el nem éri. A szó szoros értelmében felháborodtam, hiszen a vak is láthatta, hogy tökéletes alakja van, egy gramm fogyásra sincs szüksége.

Szinte összevesztünk a kérdésen. Pár percig csendben szemléltem, végül rájöttem, hogy valóban megbántottam őt azzal, hogy próbáltam megváltoztatni a személyes igényeit.

Mindkét történet – Regina és Anett esete is – azt igazolja, hogy a legfontosabb a személyes igény.

Ezért kérlek meg most arra, hogy gondolkozz el őszintén a miérten. Miért akarsz fogyni és mennyit? Ennek fényében talán más tervek alakulnak ki benned, mint a fejezet elején, amikor ugyanezt a kérdést tettem fel neked.

A te igényeid

Mik a te saját igényeid? Ez a legfontosabb kérdés, és talán a miérttel lehetne a legkönnyebben meghatározni.

A legtöbb nő egyszerűen csak jobban szeretne kinézni. Talán, hogy jobban tetsszen a környezetének. Az egyedülálló nők ezt könnyebben meg tudják indokolni, hiszen terveik között szerepel egy minden szempontból megfelelő társ megtalálása. Ám a valódi miért sokszor mégsem ez.

Néhány évvel ezelőtt tettem egy próbát. Kíváncsi voltam arra, hogy milyen típusú nők tetszenek leginkább a férfiaknak. Rengeteg ismerősömet kérdeztem meg ezzel kapcsolatban.

Egy egyszerű kérdést tettem fel nekik: szerinted milyen az ideális nő? Nem tettem hozzá semmit. Nem magyaráztam meg, hogy gondolom. Egyszerűen csak kíváncsi voltam milyen jellemzők lesznek a leggyakoribbak. Hosszú ideig folytattam ezt a kis magánfelmérést. Végül már több száz válaszom volt, melyet összevethettem.

Majdnem minden férfi külső és belső tulajdonságokat is felsorolt. 2% alatt volt azoknak a válaszoknak a száma, amelyek kizárólag külsőségekre vonatkoztak. Ez már önmagában is választ adott arra a kérdésemre, hogy mennyit számít a megjelenés. Sokat számít, de ez korántsem elegendő. De ezt mindannyian tudjuk, ez nem újdonság.

Mivel nem ez volt az alapvető kérdés, ami engem érdekelt, ezért kiszűrtem a válaszokból azokat a jellemzőket, amik kizárólag a külsőségekre vonatkoztak, és elkezdtem csoportosítani.

A végső következtetés nagyon meglepett. Ha azt gondolod, hogy minden férfinak a karcsú, tökéletes testtömegindexszel rendelkező nők tetszenek, akkor óriásit tévedsz.

Abban egyetérthetünk, hogy egyes férfiaknak a szőke, világos bőrű, skandináv típusú nők tetszenek, másoknak a sötét hajú, sötét bőrű, mediterrán típusok az esetei. Ezt vita nélkül képesek vagyunk elfogadni. Arra a lehetőségre viszont csóváljuk a fejünket, hogy egyes férfiak a vékony, mások a molett nőket kedvelik jobban.

A helyzet az, hogy az alakkal kapcsolatos ízlések között is egyenletes a szórás. Ugyanannyian kedvelik a karcsú, illetve a túlsúlyos hölgyeket.

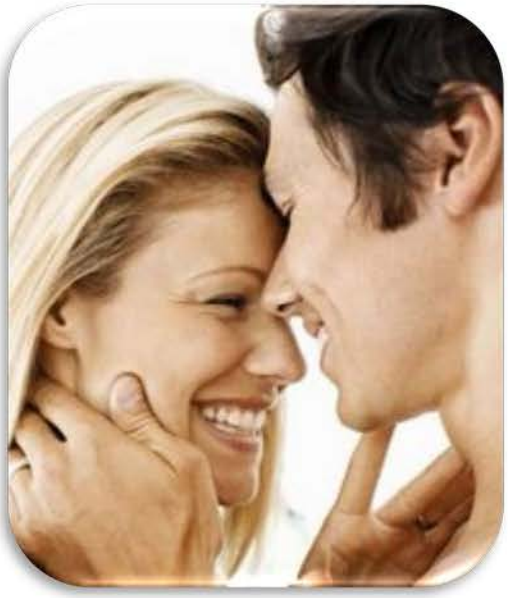
Végiggondolva ez teljesen logikus, hiszen ha minden férfi a tökéletes arányokat kedvelné, akkor az elmúlt több ezer évben genetikailag már úgy módosult volna a testünk, hogy egyáltalán nem létezne túlsúly. Igaz?

Ennek fényében sokkal egyszerűbb megoldás, hogy megkeressük azt a férfit, akinek pont a mi testaránynk tetszik a legjobban. Így nincs szükség fogyókúrára, se semmi hasonló külső változtatásra. De azért ez mégsem ennyire egyszerű.

Ez a feltevés csak akkor jelentene megoldást, ha tényleg ez lenne a fogyásra való törekvésnek a valódi miértje. Ám sokszor ezzel csak megmagyarázzuk azt, hogy miért szeretnénk jobban kinézni, de nem ez a valódi ok.

Ha tényleg a párválasztás lenne a fogyókúra oka, akkor egyetlen férjezett nő sem fogyókúrázna, igaz?

Mivel máris felmerült a házasság, illetve a párkapcsolat kérdése, ezért ejtsünk erről is néhány szót. Sokak szerint egy férfit megtartani nem könnyű.



Rengeteg könyv szól a házasság életben tartásáról. Ezeknek a tanulmányoknak egyik fő motívuma, hogy elérjük, hogy házastársunk évek múltán is elégedetten tekintsen ránk.

Ez valóban így is van. Érdemes azonban végiggondolni, hogy amikor felszedünk néhány kilót, azt nem egyik napról a másikra tesszük.

Elképzelhető, hogy házastársunk néhány kiló pluszt észre sem vesz. Ebből látható, hogy ez sokkal inkább a mi gondunk. Másként fogalmazva, mi gyártunk ebből problémát magunknak.

A fentiekkel nem az volt a célom, hogy vitába szálljak veled. Sokkal inkább az, hogy te szállj vitába saját magaddal.

A feladatod a következő: keress egy csendes sarkot, ahol nyugodtan tudsz gondolkodni, ahol nem zavarnak meg. Gondold végig, hogy mikor és minek hatására született meg benned a fogyókúra ötlete. Ami még fontosabb, hogy ez kinek az ötlete volt.

Ha eredetileg a te ötleted, az már egy jó pont, de még így is el kell gondolkodnod azon, hogy minek a hatására jutottál erre a következtetésre.

Ha ezek után úgy döntesz, hogy elégedett vagy magaddal, az alakoddal, a súlyoddal, akkor itt számodra véget is ért a könyv. Bár érdekességként elolvashatod, hátha találsz még benne hasznos ötleteket.

Ha sikerült tisztáznod magadban a szándékaidat, indítékaidat és mindenekelőtt az igényeidet, akkor ráléptél a helyes útra. Gratulálok hozzá!

Ez az első és az egyik legfontosabb lépés. Ennek tudatában a következő heteket kalandként fogod megélni. Induljunk el együtt az úton!

Mit szabad és mit nem?

Mi jut eszedbe erről a kifejezésről: tiltott gyümölcs? És arról, hogy a szomszéd fűje mindig zöldebb? Milyen érzés kerít hatalmába, ha azt mondom valamire, hogy elfogyott?

A vágyakozás, igaz? Ez már csak így van. Arra vágyunk a legjobban, ami nincs, ami elfogyott, amit nem szabad, ugye?

Amikor a lányom még nagyon kicsi volt, gyakran megesett, hogy egy olyan üzlet kirakatát bámulta vágyakozva, ahol le volt húzva a redőny. Egyszer például egy bevásárlóközpontban hasonló esetet éltünk meg. Egy édességbolt előtt álltunk, mert a lányom egy szelet csokoládét szeretett volna. Az üzlet rácsai le voltak húzva, és ki volt téve a „Rögtön jövök" felirat. Öt perc várakozás után nem volt kedvem tovább ácsorogni a bezárt üzlet előtt, és felvetettem, hogy esetleg bemehetnénk a pár méterrel arrébb található üzletbe. Nem egy különleges csokoládéról volt szó. Amit kinézett magának a kirakatban, azt bármelyik boltban megkaphattuk volna. Ennek ellenére a lányom makacsul ragaszkodott ahhoz, hogy várjunk tovább. Abban a helyzetben lehetetlen volt elmagyarázni a hároméves gyereknek, hogy ugyanazt a csokoládét fogja megkapni, ha odébbállunk. Mit gondolsz, mi történt? A lehúzott rács látványa, az az érzés, hogy el van zárva a lehetőségtől, hogy megkapjon valamit, makaccsá, néhány perc múltán pedig már elkeseredetté tette őt.

Nehogy azt gondold, hogy ez csak a kicsikre érvényes. Ha valami nem kapható, ha elfogyott, vagy ha tiltott dologról van szó, azonnal vágyakozni kezdünk utána.

A különbség csupán annyi, hogy felnőtt korunkra megtanulunk valamelyest viselkedni. Nem kezdünk el sírni vagy hisztériázni, ha valami elérhetetlen számunkra. Legalábbis nem látványosan.

Pontosan ez a probléma a legtöbb tuti fogyókúrás módszerrel. Tele vannak tiltott dolgokkal. Olvasd csak el egy konkrét fogyókúra leírását. Szinte biztosan megtalálod benne a tiltott élelmiszerek listáját.

Mi történik, ha végigolvasod? Még akkor is vágysz a tiltott élelmiszerek valamelyikére, ha amúgy eszedbe sem jutott volna.

Természetesen vannak emberek, akik vasakarattal rendelkeznek. Mindent megtesznek a fogyás érdekében. Betartják az előírásokat, és nem nyúlnak a tiltott ételekhez. Legalábbis egy ideig. De vajon hányszor gondolnak rá? És mennyire teszi ez őket boldoggá?

Két történet jutott erről eszembe, melyet közvetlen közelről figyelhettem meg. Ágnes barátnőm váratlanul úgy döntött, hogy szüksége arra, hogy néhány kilóval könnyebb legyen. Mellékesen megjegyzem, elképzelni sem tudom, hogy jött ez az ötlete, mert véleményem szerint nem volt szüksége rá. Kiválasztott egy módszert, ami szimpatikus volt neki, majd különböző cetlikre írogatta fel, hogy mikor mit kell ennie. Volt egy piros post-it a tárcájára ragasztva a kiemelten tiltott dolgokról.

Megdöbbentő volt látni, hogy a lakása is tele volt ezekkel a piros post-it-ekkel. Főként a konyhájában nem tudtam úgy fordulni, hogy az arcomba ne „ordítson" egy piros post-it, hogy mit nem szabad enni.

Néhány nap alatt úgy eldurvult a helyzet, hogy Ágnes már másról sem tudott beszélni, mint a fogyókúrájáról. Szinte minden mondatát úgy kezdte, hogy: „ha majd lefogyok, akkor…" A szó szoros értelmében megszállottá vált.

A probléma azonban már túlmutatott ezen. Ágnes egyre kevesebbet mosolygott. Egy hét sem telt bele és búskomorrá vált. Nem hiszem, hogy ezt a sikertelenségnek lehetne betudni, hiszen tényleg elkezdett fogyni. A céljait hétről hétre teljesítette, és mégis egyre boldogtalanabbnak látszott.

Nem volt nehéz rájönnöm, hogy a korlátok, amiket saját magának felállított, nem tettek rá jó hatást.

Éreztél már valaha tehetetlen dühöt vagy elkeseredettséget, ha valamit nem tudtál megcsinálni? Amikor megtiltottak valamit, és te nem tehettél semmit?

Sok esetben ezek a korlátok jóval erősebbnek bizonyulnak, ha saját magadnak állítod fel. Erősebb a tiltás, ha saját magad vagy az, aki megtiltja a dolgokat és az is magad vagy, aki ellenőrzi, hogy betartod-e a szabályokat.

Általában ezzel nincs semmi gond, hiszen próbára teszi az akaraterőt és erősíti a jellemet. De mi van akkor, ha a szabályok ésszerűtlenek? Ilyenkor az erőfeszítéseid hiábavalók. Az eredmény pedig csak a kétségbeesés és a boldogtalanság.

Ágnes közeli barátnőm volt, ezért úgy éreztem, jogom van tenni valamit, hiszen a helyzet már tarthatatlanná vált.

Elmentem hozzá. Leszedegettem a piros cédulákat, látványosan összetéptem, és a szemetesbe hajítottam mindet. Ágnes dühös lett, és még egy kisebb küzdelem is kialakult, mire végeztem.

Az összetűzés hangos szóváltásba csapott át, aminek a lényege az volt, hogy ehhez nincs jogom. Végül Ágnes elsírta magát, kiadta magából az elmúlt hetek feszültségét, majd csendben megbeszéltük az egészet.

Néhány napon belül elégedetten láttam, hogy a régi Ágnes visszatért. Olykor-olykor még mostanában is előfordul, hogy bevásárlás közben elgondolkodik. Látom rajta, hogy ilyenkor a tiltott élelmiszerek listáját kezdi végigpörgetni magában. Aztán a megkönnyebbülést is látom rajta, amikor rádöbben, hogy a helyzet végleg megváltozott. Tehát, minden visszatért a régi kerékvágásba.

Ez a történet jól végződött, de biztos vagy abban, hogy melletted is van valaki, aki letépi a piros tiltócédulákat?

A másik történet ennél kicsit bonyolultabb. Tovább tartott, kellemetlenebb volt, és nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy jól végződött.

Egy barátom fordult hozzám segítségért. A feleségéről volt szó. Úgy mesélte, hogy a változás szinte egyik napról a másikra történt.

A felesége fogyókúrázni kezdett. A barátomnak először csak az tűnt fel, hogy a megszokott közös vacsorák megszűnnek. A felesége csak neki tálalt, magának nem.

Nem tudta nekem megmondani, hogy milyen fogyókúrába kezdett a felesége, mert erről még vele sem volt hajlandó beszélni. A változás azonban látványos volt.

A hölgy rohamtempóban fogyott. Bizonyára terjedelmes listája volt a tiltott élelmiszerekről, mert a férje napokig nem látta őt egyáltalán enni.

Egy-két hét elmúltával a feleség már betegeskedni kezdett, és a férje aggódni kezdett miatta. Ennek ellenére nem lehetett szóba hozni a dolgot, mert a feleség azonnal dührohamot kapott.

Nem tudtam, mit is tehetnék az ügyben. Amikor találkoztunk, megrémültem, mert a hölgy legalább tíz kilóval kevesebb volt, mint amikor utoljára találkoztunk.

Ez még nem lett volna baj, de egyértelműen látszott rajta, hogy nem egészséges.

Nagy nehézségek árán végül rávettem, hogy menjen el egy orvosi kivizsgálásra. Az eredmény súlyos hiánybetegségeket fedett fel. Annyira rossz volt a helyzet, hogy kórházba kellett őt szállítani.

Meglátogattam a kórházban, és akkor beszélgettünk egy keveset. Nem tudta megmagyarázni, hogy mi vitte rá erre az őrült, drasztikus diétára.

Annyit azonban elmondott, hogy úgy érzi, az utolsó pillanatban beszéltem rá a kivizsgálásra. Azt is megígérte, hogy többet nem tesz hasonlót.

Mondhatnám, hogy végül ez is jól végződött, de ez nem biztos, hogy igaz. A hiánybetegségek olykor maradandó károsodást okoznak a szervezetben. Nem lehet tudni, hogy a barátom felesége milyen károsodásokat szenvedett. Elképzelhető, hogy az egész további életére kihatással lesz ez a fogyókúrás akció.

Nem állítom, hogy a fogyókúrával probléma lenne. Ám ha ész nélkül csináljuk, akár az egészségünket is kockáztathatjuk.

Éppen ezért érdemes alaposan végiggondolni, mielőtt tiltólistát készítenénk magunknak.

A tiltólisták egyik hátránya, hogy azonnal vágyakozni kezdünk a tiltott élelmiszerek után. A legnagyobb azonban az, hogy sokszor egyoldalúvá teszik a táplálkozást, ami akár hiánybetegséghez is vezethet.

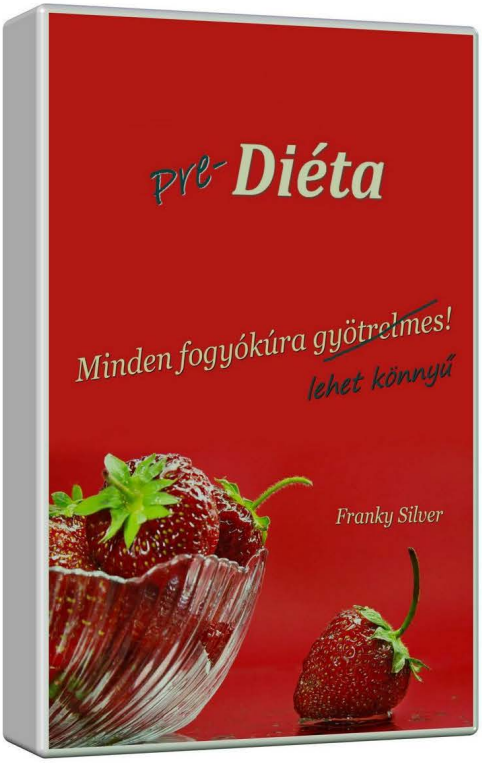
Nincs kedvem tornázni

Bármilyen fogyókúrás vagy egészséges táplálkozással kapcsolatos weboldalt látogatok meg, mindenhol a fő motívum a rendszeres testmozgás.

Ezek a weboldalak tele vannak tökéletes alakú fiatal szépségekkel, akik különféle trendi sportruházatban népszerűsítik az egészséges életet.

Az ilyen fotók láttán elfog a vágyakozás. Annyira szeretnék kisportolt lenni, de… Egyszerűen nincs kedvem tornázni. Mondhatod, hogy lusta vagyok, ami lehet, hogy igaz is. A helyzet az, hogy az egész napos munka után, miután elvégeztem a bevásárlást, a főzést, a takarítást és a gyerekkel is foglalkoztam, egyszerűen már nincs kedvem tornázni. Ez lustaság? Lehet...

A folytatáshoz kattints!



Pre-Diéta

Fogyókúra előkészítő kézikönyv

Megveszem