

CSAK ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL LEHET TARTÓS EREDMÉNYT ELÉRNI

Duci kisgyerekből tévés műsorvezető

Láttak már kövér stewardesset? És dundi dietetikust? De mintha a multik is kizárólag csak karcsú titkárnőket alkalmaznának... Ha pedig valahol teljességgel kizárt a túlsúly, az a képernyő. A tv-kamera állítólag amúgy is „kövérít”, szóba sem jöhet a teltkarcsú riporterjelölt. Igaz, ma már Kocsis-M. Brigittának, a köztévé csinos műsorvezetőjének is darázsdereka van, de nem volt ez mindig így. Fél év alatt 45 kilót adott le, tudatosan. Túlságosan is céltudatosan, ami nem mindig kifizetődő.

DR. SEBESTYÉN BEÁTA

Napjainkban egyre nagyobb teret hódít az egészséges életmód. Mindenki szuper karcsú, hihetetlenül egészséges szeretne lenni, és természetesen mielőbb. Az interneten számos fogyókúrás módszer, diétás tanács kering, amelyek egytől-egyig arról győzködnek, hogy „vágj bele, egy-két hét, és az életed egyből megoldódik!” Egy ötnapos csuda csoda tojásdiétával máris olvadnak rólad a kilók, és mire nyaralni indulsz már, Jennifer Aniston alakjához közelít a tied is. Majdnem. Igen ám, a probléma csak az, hogy ezek a módszerek nem személyre szabottak, és sokszor nélkülöznek minden tudományos alapot. Éppen ezért nagyon veszélyesek is lehetnek.

A változások megvalósításához szerencsére egyre többen képzett szakember által vezetett életmódprogramot vesznek igénybe, ami bár nem kecsket az „egy hét múlva pompás testet kapok” ígéretével, de hosszú távon mindenképp kifizetődőbb. Az elhízás kezelése multidiszciplináris feladat, hiszen számos társbetegség kísérheti, például: endokrin, szív- és érrendszeri, anyagcsere-, mozgásszervi, vagy gyomor-bélrendszeri betegségek. Valamennyi kísérőbetegség esetében igaz, hogy elsősorban a kiváltó okot, az elhízást kell kezelni. Fontos tehát, hogy szakemberre bizzuk magunkat, aki segít a személyre szabott, optimális hosszú távon is tartható fogyásban. A testtömeg tartós csökkentéséhez, eléréséhez javítani kell a táplálkozáson, és napirendünkbe illesztve fokozni kell a mozgást is. A hirtelen,

átgondolatlan, radikális diéta nem ajánlott, mert a táplálékbevitel drasztikus megszorítása alultápláltsághoz vezethet, pláne ha nem figyelünk a táplálék minőségére, összetételére. Fontos tehát, hogy az összkalória-bevitel csökkentését úgy célozzuk meg, hogy közben változatosan étkezzünk, és napi két liter folyadékot fogyasztunk. Célszerű étkezési naplót is vezetni: egyrészt, hogy mi is pontosan lássuk, hol bujkálnak a felesleges falatok, másrészt a szakember is ellenőrizni tudja, hogyan követjük a mindennapokban a megbeszélte diétát. A folyamatos kis lépések segítségével aztán észre sem vesszük, és rutinná válik az egészséges élet. Kevesen gondolják a Duna Word csatornán futó Novum című tudományos magazinműsor csinos háziasszonyáról, Kocsis-M. Brigittáról, hogy sokáig komoly testsúlyproblémákkal küzdött.

– *Úgy tudom duci kisgyermek voltál...*

– Az nem kifejezés. Tizenhárom évesen több mint 95 kiló voltam. Az osztálytársaim kiközösítettek, csúfoltak, én voltam a „dagadt stréber lány”. Úgy döntöttem, ez így nem mehet tovább. Fél év alatt 45 kilót fogytam: gyakorlatilag nem ettem. Ma már tudom, hogy nem feltétlenül ezek az extrém megoldások a legjobbak, de akkor végtelenül el voltam keseredve.

– *Azért ez így elég drasztikusan hangzik: fél év alatt 45 kg?*

– Az is volt, nem tudtam leállni, és csúnyán belecúsztam az anorexiába.



A tudatos táplálkozás eredménye szemmel látható

FOTÓ: HÁMORI ZSÓFIA

Több mint tíz évbe telt, és szakember segítségét is kellett kérem, hogy valahogy kijöjjek az állandó testképzavarokból, továbbá a képernyőn való szereplés is sokat segített, hogy hétről-hétre kívülről láthatom magam.

– *Most egy csinos lány ül velem szemben, túl egy életmódváltáson. Hogyan tartod meg az egyensúlyt?*

– Napi négyszer-ötször táplálkozom, figyelve arra, mit és mennyit eszem. Emellett heti több alkalommal járok konditerembe, és nemrég elkezdtem bikram jógázni. Néha azért rám is felcsúszik két-három kiló, de mióta jártam szakembernél már tudom, hogyan lehet ezt nem ész nélkül, hanem egészségügyi módon kordában tartani. ❖

VENDÉGVÁRÓ



Új év, új név, új minőség

Modern hotel évszázados tradícióval. A nyüzsgő belváros közepén, a Keleti pályaudvartól csupán néhány percre.

Legyen az ország legnagyobb szállodájának vendége, ahol zajlik az élet és mindig történik valami! Pihenje ki az utazás fáradalmait szobájában, lazítson egy finom koktéllal mellett a lobby bárban, majd irány a belváros!

Esküvők, konferenciák és rendezvények szempontjából is kiténő választás!

HUNGARIA CITY CENTER
Tel.: (+36-1) 889 4400
E-mail: hungaria.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.hu/hungaria



A vendég arany fokozatú támogatója

Egy kimerítő városnézéssel, vagy munkával töltött nap után a Danubius Hotel Arena tökéletes pihenést kínál.

Töltődjön fel új energiával a Premier Fitness klubban és kóstolja meg az itáliai és hazai konyhaművészet remekét az Oregon étteremben!

Csodás relaxációs vagy frissítő masszázsok, mártózás a medencében és egy kis szaunázás...

Esküvők, konferenciák és rendezvények szempontjából is kiténő választás!

DANUBIUS HOTEL
ARENA
Tel.: (+36-1) 889 5200
E-mail: arena.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.hu/dharena