

Április 5. Kedd



Ha jól számolom, négy hete csinálom a programot, de ma pihenőnapom van, így alkalmam van arra, hogy bemutatkozzak. Gézának hívnak, 44 éves vagyok. Középiskolában tanítok, két eléggé „izmos” tantárgyat, matematikát és kémiát. Az elmúlt öt évben fogytam közel ötven kilót.

2006 májusában érettségizett egy osztályom, és úgy gondoltam, erre az alkalomra beruházok egy új öltönyre...Jól sikerült...Miskolcon egyetlen olyan öltöny volt, ami jó volt rám, 68-as méret, és potom 72 000Ft-ba került...Majd nyáron a családommal Olaszországba mentünk nyaralni. Guliverlendiában nem fértem bele néhány körhintába, pedig az a „mániám” élvezem ezeket a játékokat. Elgondolkodtam ezen, no meg azon is, hogy tényleg kövér lennék??? Eszembe ötlött, hogy az iskolában gyakran kellett megállnom mielőtt a második emeleten lévő osztálytermekbe bementem, mert szakadt rólam a víz, lihegtem, ziháltam. 39 évesen. Hát mi tagadás, „habzsoltam” az életet. De inkább az életem! Majdnem 150 kilósan közel álltam, ahhoz, hogy valami komoly betegségem legyen, és nagyon közel ahhoz, hogy 50 évesen meghaljak. Most már tudom, értem, de addig fel sem merültek bennem ezek a gondolatok...és sajnos a környezetemben sem. Milyen jól nézel ki, hogy megemberesedtél.. kaptam a dicsérőszavakat ...ez a közgondolkodás, sajnos. Mindezekért lett nekem szimpatikus a ZSH. És Zoli is. Én 40 évesen, Ő pedig 30 évesen jött rá mindezekre.

Hogy miért is kezdtem el ezt a rendszert, holott már sikerült lefogynom, és voltam már 91-92kg is az elmúlt öt év alatt? A közel 50 kiló fogyást étrenddel, és életmód változtatással értem el. Az utóbbi két évben mégis „felcsúszott” 15 kg. Óvatosan, lassacskán, de felcsúszott. Pedig betartottam az étrendet, de nem annyira szigorúan, mozogtam is, főleg kardió mozgást. Sokat bicikliztem, és rengeteget hajtottam az elliptikus traineremet. De a kilók csak felcsúsztak. 2010 karácsonyán aztán döbbsen álltam a mérlegen, amikor 110 kilót mutatott. Nagyon megijedtem...ez majdnem 20kg. Újra szigorúbb diéta, kardió mozgások, de semmi eredmény 4-5 hét alatt. Ekkor találtam meg a ZSH-t. megrendeltem, hozzákezdttem, megismerkedtem Zolival, beszélünk néhányszor telefonon, chateltünk, eljött, beszélgettünk, filmet készített rólam. Csinálom a gyakorlatokat körülbelül négy hete. Most a mérleg 105kilót mutat, azaz 4 hét alatt körülbelül 5 kg mínusz. Jó...de nem ez a lényeg.

Minden nadrágom lóg rajtam erősnek érzem magam, lendületes vagyok a kötelező „tavaszi fáradság” ellenére. Úgy látom, mintha dagadnának az izmaim. Na ez az eredmény szerintem, nem pedig az 5 kg mínusz. Arról nem is beszélve, hogy



köztudottan egy izomsejt hétszer nehezebb, mint egy zsírsejt, így ha az izmaim növekedtek, a súlyom pedig kevesebb lett, akkor ez valamennyivel több mint öt kilogramm veszteség...zsírból. Na ez is lényeges ám nem is akármennyire!

A mai nap végére néhány „pórias” dolog. Azért van ma pihenőnapom, mert reggel 8-tól este 8-ig folyamatosan van órám, összesen két lyukasórával, azzaz tartok

13 tanítási órát. Ne ez is egy kemény edzés ám...aki végigcsinál egy ilyen napot, az érti miről beszélek...

Na és hogy mit ettem ma?

Reggeli: 3 szelet teljes kiőrlésű kenyérből készült pirítós, paradicsom, tej

Tízórai: egy nagyobbacska körte

Ebéd: rizses hús barnarizsből, egy light gyümölcsös joghurt (jogobella, almás fahéjas)

Uzsonna: egy alma, és egy újabb joghurt (imádom az édességet...)

Vacsora: 3db főtt tojás puffasztott búzával, 1 csokis update puding