

Április 10. Vasárnap

Csúnya, hideg szeles idő. Ötig magánóráim voltak, majd utána az B gyakorlatsorral



egy súlyzós edzés. Már korábban említettem, hogy szerintem ez a gyakorlatsor talán egy kicsivel könnyebb, mint az A sor. Közben a kisebb lányom „segített”, azaz mondta, hogy éppen melyikgyakorlat következik. Közben nézegette Zoli könyvét. A címlapot

nézegette, és megkérdezte: „Apa, neked ilyes kockás hasad lesz?” Hát igen...nekem biztosan nem lesz kockás hasam. A közel 150kg megtette a hatását, kinyúlt a bőröm...azt visszazsugorítani nem lehet. Viszont lehet lényegesen kisebb, hordhatok még egy két számmal kisebb nadrágot. (most az 54-es bő rám, nemsokára jó lesz az 52-es). Ezt én nagyon pozitív eredményként élem meg. És ez a tény mondatja velem a következőket.

Az ifjúság az a korosztály, akit meg kell találni ezzel a programmal. Na nemcsak azért, hogy nekik legyen „kockás hasuk”, hanem azért, hogy ne fáradtságos sokszor gyötrelmes munkával szabaduljanak meg a túlsúlytól. Én a munkám során nagyon sok ifjú emberrel találkozom. Nem szoktam véka alá rejteni a véleményemet, ha kövérnek találok egy gyereket. A hatás sokféle, de amikor elmondom saját példámat, megmutatom magam régi tablókön, elcsodálkoznak. Az szoktam mondani, hogy évi két-három kilo felszedett többlet tíz év alatt 20-30kg. A normál emberi súly 75-85kg, ha ehhez ezt hozzászámoljuk,akkor 100kg környéki súlyt eredményez, és akkor még csak 25-30 éves az ifjú ember. Ez szokott hatni...legalább is elgondolkodnak rajta. Remélem egyszer meg is értik, mennyire lényeges ez az életben. Mennyire fontos az, hogy az ember mennyit bír, milyen az állóképessége...és azt sem felejtjük el, mennyire nem mindegy az sem, hogy hogyan

néz ki. Persze ezt a fiatalok még nem értik igazán, de ha hitelessé tudjuk valahogyan tenni, az nagyon-nagyon hasznos lesz. Ez az ami nagyon tetszik nekem a ZSH-ban, ez az, amiért nagyon kedvelem Zolit, és ez az, ami erőt ad, ahhoz, hogy csináljam a gyakorlatokat, figyeljek arra, hogy mit mikor és mennyit eszek. Remélem ezekkel a gondolatokkal tudok én is segíteni gyerekeknek és felnőtteknek is egyaránt. Azt gondolom, hogy sok mindenre meg tudom tanítani a rám bízott gyerekeket. Kiváló közgazdászokká, kereskedőkké válnak. Emberséget is tanulnak, nyesegetem, nevelgetem őket. Remélem, az életük minőségét és milyenségét is tudom legalább is egy kicsit formálni.

Remélem ez a mai napi esszencia nem sikeredett nagyon „tanáros”-ra, de nyilván nem tud az ember kilépni a saját bőréből.

És akkor nézzük mit is ettem ma:

Reggeli: pirítós, paprika, tej

Délelőtt megettem még egy almát és egy narancsot az óráim között

Ebéd: főtt hús, főtt leveszöldség, krumpli (volt húsleves is, de azt én nem szeretem ☺)

Délután az óráim között megettem egy körtét és egy almát

Vacsora: virsli, puffasztott búza, update puding