

## 1 LAPPANGÓ BETEGSÉG? NE KOCKÁZTASSON!

Kivizsgálás, labor és vérnyomásmérés nélkül ne vágjon bele a testtömegcsökkentésbe, mert előfordulhat például, hogy olyan betegsége van, amely kezelés nélkül eleve elősegíti a testtömeg-növekedést. Már-

pedig ha a megbetegedés diétoterápiát (táplálkozásterápiát) és esetleg gyógyszeres kezelést is igényel, akkor sokkal biztonságosabban oldható meg a szervezete számára a reális testsúlycsökkentés. Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy betegség esetén – amennyiben fizeti a társadalombiztosítási járulékokat – jár az ún. tb-finanszírozott dietetikai szakellátás, amire a kezelőorvosának kellene elküldenie. Ha nem áll fenn ilyen jellegű betegség, például valamilyen szénhidrát-anyagszerezavar, akkor fordulhat vállalkozóként dolgozó, érvényes működési engedéllyel rendelkező, számlát is adó dietetikushoz.

A súlyvesztés-központú életmód-váltás titka a tudatosság. Dietetikusunk, Somogyi-Kovács Anita elárulja, milyen buktatók lehetnek a fogyókúrában, és hogyan vegye sikerrel az akadályokat.



## 2 NE TITKOLJA AZ ELHATÁROZÁSÁT!

Nyugodtan, kedvesen, udvariasan meséljen a döntéséről a környezetében élőknek. Kérje meg őket, hogy támogassák, de legelőször is próbálják az elhatározását kéretlenül véleményezni, és ne bombázzák internetes, szomszéd néni, barátnő sztrikkel sem. Mondja el nekik, hogy mivel segíthetnek: például azzal, ha elmennek önnel tollasozni, pingpongozni, kirándulni. Ne akarják önterhelni a saját elképzeléseikkel, és főként ne próbálják lebeszélni a tervéről.

## 3 NE RONTSON AJTÓSTUL A HÁZBA!

A „Most azonnal elkezdem a fogyókúrát!” felkiáltással máris megtette az első lépést, ami nem más, mint az elhatározás.

Ám ne ragadjon le itt, tervezze meg a továbbiakat is! Azaz menjen el a háziorvoshoz laborbeutalóért, közben keressen egy jó dietetikust, nézzen körül, hogy a környéken van-e gyógytornász (nem biztos, hogy rögtön az edzőterembe kell rohanni), készítsen listát, hogy hova szokott vagy szeret menni vásárolni, és még milyen további lehetőségei vannak az alapanyagok beszerzésére. Persze, ez utóbbiban a dietetikus is tud tanácsot adni.

## 4 „EGY HÓNAP ALATT LEDOBOK ÖT KILÓT!”

Nos, ez is megoldható, a kérdés csak az, hogy milyen áron! Gyorsan letud Skype-on egy konzultációt egy szakembernek tűnő valakivel, aztán négy hétig koplal, és simán meg is van a négy kiló mínusz. Ám most jön a csapda: Skype-on nem lehet testösszetételt mérni, így nem derül ki, hogy a testizomból vagy a testzsírból fogyott-e, az viszont biztos, hogy egy-két hónap alatt visszazedi a koplalással nagy nehezen leadott kilókat, minden bizonnyal testzsír formájában.

## 5 LASSÚ A TESTSÚLYCSÖKKENÉS, ERRE ELKEZD KOPLALNI...

A fizika törvényei szerint az ugyanakkora térfogatú testzsírnak kisebb a tömege, mint az ugyanakkora térfogatú izomszövetnek. Így ha az ön számára valóban megfelelő testtömegcsökkentő étrendet követi, és minden áldott nap sportol 40-60 percet, akkor teljesen természetes, hogy akár egy hónapig sem mozdul meg lefelé a mérleg nyelve. Hiszen a testzsírtömege csökken ugyan, viszont a testizomtömege ezzel párhuzamosan, remélhetőleg, növekszik, így a kilókban mérhető fogyás valóban nem lesz túl látványos. Viszont karcsúbb lesz a dereka, a csípője, és már ez is kitartásra ösztönözheti! Ha fel-



tud venni korábban kihízott ruhákat, az azt jelenti, hogy jó irányban halad. Ne aggódjon, a testtömege is csökkenni fog, nincs szükség koplalásra, csak elegendő türelemre önmagával szemben!

## 6 NE KEZDJEN EL ÖRÜLT MÓDON SPORTOLNI!

Ha eddig nem mozgott rendszeresen, vagy több évet kihagyott, akkor ne akarjon egy hónapnyi felkészülés után maratont futni! Fokozatosan kell bevezetnie a napi szintű mozgást, különben olyan izomláz, izomgörcsölhetnek – vagy rosszabb esetben akár izomszalag-szakadása is –, hogy kudarcba fullad az egész, szépen kidolgozott terve. A fájdalom nem barát, hanem gátló tényező! Első körben olyan mozgásformát végezzen, amit kedvel, ez lehet akár tánc (naponta 15 perc „tombolda” mindig jól jön stresszlevezetőként), akár kocogás vagy aquafitness is.

## 7 NE DOBJA KI A PÉNZÉT AZ ABLAKON!

» Kerülje a gyorsfalpaklón végzett és/vagy önjelölt tanácsadókat. Nekik nincs meg a korrekt táplálkozási tanácsadáshoz szükséges tudásuk, csak felszínes ismeretek rendelkeznek – vagy még azokkal sem. Azt is érdemes tudnia, hogy a nem dietetikus alapvégzettségű okleveles táplálkozási szakember mesterképzést elvégzők nem adhatnak tanácsot betegeknek! Hogy honnan tudhatja, ki az, aki valóban szakember, és megfelelő működési kártyával dolgozik? Létezik egy, az egészségügyi szakemberek végzettségét nyilvántartó közhiteles nyilvántartás, ahol ez ellenőrizhető. Megtalálja a [www.enkk.hu](http://www.enkk.hu) weboldalon a Nyilvántartási és Továbbképzési Főosztály nyomtatványai között.

» Ne dőljön be a csodaszereknek, csodamódszereknek! Egyrészt a büjtött koplaltató módszer és a hasmenést okozó összetevő miatt ezek csak egy bizonyos ideig hatékonyak, és mivel ez a kettő a csodaszemben ötvözve van, fogyhat ugyan, de a leadott súly visszajön, 2-3 pluszkilóval megspékelve. Másrészt kimerítheti a szervezetét, és tápanyaghiányossá, dekoncentrálttá, idegessé válhat. Az viszont biztos, hogy a pénztárcája karcsúbb lesz...

» Ha ajánlásra keres fel egy szakembert, tartsa szem előtt, hogy attól még, hogy az illető az ismerősének valamilyen szimpatikus, egyáltalán nem biztos, hogy ön is így érez majd iránta. Pedig a bizalom elengedhetetlen, hiszen az egészségről van szó!

A teendője mindössze annyi, hogy legfőbb kincsét, az egészségét korrekt szakember segítségével óvja, így garantáltan sikeres és tartós lesz a testtömegcsökkentés.



# EZT A 7 HIBÁT KERÜLJE EL, ha fogyni szeretne!



Szöveg: Somogyi-Kovács Anita, fotó: Shutterstock