



Hús-vér nőket kérdeztünk meg arról, ők hogyan élik túl a karácsonyi kaja-szeánszokat, és ami utána jön. **Arra voltunk kíváncsiak, kinek mi a stratégiája az ünnepi zabálások kapcsán.** Ki az, aki eldugja a mérleget, vagy nem néz tükörbe egy darabig és ki az, akit az sem bánt, ha egy mérettel nagyobb nadrágot kell felvennie karácsony másodnapján.

Igaz, már családanya, nem kell a fiatal fiúknak tetszelegnie, ezért a 31 éves **Emőke** nem áll mérlegre az ünnepek után. Élvezi a finomabbnál finomabb kajákat, de **csak addig eszi őket, míg jól esik**

.

Ugyan lelkiismeretfurdalás nélkül eszik, iszik, soha nem vette észre, hogy hízott volna az ünnepek után. „Ha mégis megtörténne, **a két kisgyermek mellett a plusz kilók pillanatok alatt feledésbe merülnek** , akárcsak az átaludt éjszakák” – mondja a kismama. Gyorsan kerestünk is fiatalabb lányokat, akiknek még nincs lehetőségük fogyni a gyerekek után való rohangászástól.

Nyugi van, jön a stressz

A 24 esztendőes **Szász Kincső** mérnökünk szerint sem olyan nagy probléma az ünnepi eszem-iszom, a plusz kilók lassan eltűnnek, miután **minden**

visszakerül a régi kerékvágásba, elkezdenek az emberek dolgozni, tanulni, stresszelni . „Ilyenkor az az ügyes asszony, aki annyit főz, hogy felét az állatoknak kell megenniük” – vélekedik Kincső, aki próbál olyan normálisan étkezni, mint a hétköznapiokban.

Szerinte **az emberek többsége azért szed fel kilókat, mert illemből mindent megkóstol**, és nem mozog, mert a szabadság a pihenésről szól, ha valahová az emberek ki is mozdulnak, „oda is csak enni mennek”.

„Ez az egész karácsony-szilveszter, dirr-durr ünnepi szelleme a szerető család, barátok és a hagyományok mellett az ízekben merül ki. **Az ünnep egyik legfontosabb jelenete** az, amikor mindenki odahuppan a végtelen hosszúnak tűnő terülj, terülj asztalkámhoz és minden finomsággal megkínálja feneketlen mély gyomrát. Legalábbis a nagy családi zaba elején feneketlenné tűnik, aztán szépen lassan megkezdődik a töltelékeny káposzták, valamint különböző

füstölt alkatrészek ostroma,

amely az ing gombjának elpattanásával és egy marék, emésztést elősegítő gyógyszer elkapkodásával végződik” – kezd bele már-már Karinthy magaslataiban járó beszédébe **Alexandra Nechita**, első éves egyetemi hallgató.

Ő már az első falatnál elgondolkozik, hogy kellene-e folytatni, de a szerettei vidám falatozása és az **a hangulat „felülmúl minden elégedett tapintást a lapos hason”**. Szerinte egy évben egyszer van ilyen, ha enni kell, akkor enni kell, csak utána meg kell állítani a folyamatot.

Azt is fontosnak tartja Szandra, hogyha érzi, hogy jól lakott, nem szabad beleszúrnia a villáját egy újabb szelet húsba. Ő még azt tanácsolja a csajoknak, hogy **igyanak jó sok vizet, 2-3 litert legalább, hogy azzal serkentsék az anyagcseréjüket**

Így fogyhatsz le karácsonykor

Loredana Dolente javaslata a hízás ellen, és a „habtest” megőrzése érdekében, hogy **menjen el dolgozni az ember vendéglátásba**

. Amióta végzett az iskolával, ezt az időszakot mindig munkával tölti, ráadásul a vendéglátóiparban, aminek ez a két legkeményebb hete. Ilyenkor vagy csak kicsit, vagy egyáltalán nincs a családjával, és gyorsan összedobott szendvicseken él.

„Ha nagy tud küldeni töltelékes káposztát, akkor bezabálok a kocsmában egyszer belőle, jól meg is töltve illattal a helyet, de maximum egyszer eszek egy jót ebben az időszakban, szóval **inkább fogyni szoktam**” – meséli Dana, aki két kilót adott le idén.

Mihály Ágnest éppen a szakmája miatt kérdeztük, hiszen neki **„az év mind a 365 napja karácsony”**. Az Udvarhelyen élő és hobbicukrászként tevékenykedő lány így reagált kérdésünkre: „már régóta várom, hogy valaki hivatalosan is megkérdezze, hogy ennyi cukor között hogy nem vagyok 100 kilós”.

Kacagva fordította komolyra a szót és megosztotta velünk, hogy bármilyen furcsán hangzik, ő akkor jött rá, hogy mennyire szeret sütni, amikor eldöntötte, hogy le fog fogyni. Régen édesszájú volt és a péktermékeket is imádja, amelyeket nem akart kihagyni az étrendjéből, ugyanis **nem hisz a drasztikus diétákban, inkább teljes kiőrlésű süteket készít**, amiket bűntudat nélkül élvezhet.

Jöhet a bejgli, mehet a futópad és fordítva

„Ha edzek, nagyon figyelek arra, hogy mit eszek. Sokan kérdezik tőlem, hogyhogy nem hízik. A válasz az edzés és a lehető legritkább bűnbeesés. A karácsony viszont mégiscsak karácsony. Ilyenkor mindenféle kifogásokat talál az ember arra, hogy miért ne mondjon nemet egy szelet bejglire, vagy miért ne álljon fel a futógépre. Én ezt általában el szoktam engedni. **Amúgyis jön az újév, amikor mindenfélét meg lehet fogadni. És akkor megint jöhetnek a reggel 6 óras kelések**”, hogy nyitáskor már az edzőteremben legyenek és a bűnmentes desszertek. Feltéve, ha nincs valakinek születnapja. Mert a születnap tortája kalóriái sosem számítanak. Ez ilyen cukrászlány szabály” – meséli Ágnes.

Szóval lányok, csak okosan, fogadalmakkal engedni a kísértésnek, a töltött káposzta mellé mindig vizet inni és csak annyit enni, amennyi jól esik. De ha ez nem működik, még mindig lehet családot alapítani, vagy elmenni a vendéglátóiparba. Boldog új évet!