



A hathetes program végéhez közeledek. Újabb héten és újabb leadott kilón vagyok túl. Ennek a fogyókúrárs hetemnek lendületesen indultam neki, a lökést az adta, hogy nyolcvan alá mentem.

Igaz a fogyatkozó testsúlyom megtartása is egyre nagyobb kihívást jelen, aki már folyamodott fogyókúrához, az tudja, hogy fogyni még csak csak lehet, de az elért súly megtartani, az az igazi kihívás. Ezért hiába faragtam nyolcvan alá, a hétvége ismét betette az ajtót. Jobban mondv kinyitotta, mégpedig a kamra ajtaját.



Ilyenkor jobban elengedem magam, mivel többet vagyok otthon, több időm van a kaján gondolkodni, illetve ha hétvége, akkor filmnézés és embertelen mennyiségben elpusztított szalmapityóka.

Hétfő az elkeseredés napja, ilyenkor szembesítem magam a szombat-vasárnap magamra pakolt mindenféle pluszokkal. Aztán jöhet a lelkiismeret rojtos korbácsával inspirált mozgás.

Egy negyven perces tekerés alkalmával általában 5-600 Kcal-t szoktam elégetni. Ezért a hétvégén elkövetett két órás hódesházúástól még ennyit sem reméltem, mivel intenzitásában nem éreztem túl nagyúak.

A két óras csúszkálás közel 1600 kilókalória elégetését eredményezte a személyesített pulzusmérő szerint. Ez még most is hihetetlennek tűnik, de hétfőn gyorsan teszteltem egy otthoni tekeréssel, hogy nem-e mér félre a ketyere. De nem, negyven perc után 481 Kcal kopott el. A héten folytatódott a zöldség több formában történő fogyasztása.



A fogyó kilók hódítanak a családban is. Pár hónapja az ellipszis tréner ott porosodott a sarokban, most meg néha egymásra várúk a párommal.

Keddre újból kezdtem közelíteni a nyolcvan fele, de a mozgást valahogy nem kívántam. A lábaimban még mindig a hétvégi deszkázás fáradalmait éreztem, így az asszonyt meggyőzve a lazítás mellett szavaztunk.

Még aznap délután az egyik szabadidőközpont szaunájában kuporogtunk a padon, mint tyúkok a tyúkketreceben. Nem vagyunk túl gyakori vendégek, így nem tudtuk, mikor kell menni. Sikerült is egy forgalmas időszakot elkapnunk. Ettől függetlenül, nem telt rosszul az izzasztóban sőt, a masszírozós pezsgőfürdő és a sós vizes áztatás meglepően jó hatással volt rám és főleg a fogyókúrára. Másnap reggel többször is ellenőriztem, hogy a mérleg jól mér-e, ugyanis kereken 79 kilót mutatott.



Az éhségemet gyümölcssel próbáltam meg elnyomni

A szerdát a teljes lazaság és kiegyensúlyozottság jellemezte, így a mértékletes ételfogyasztáson kívül más nem is erőltettem a fogyás érdekében. A megnyugtató számok ellenére sem szabad hátradőlni, ezért csütörtökön jöhetett a múlt héten beígért spinning.

Este a fitnessteremben sünnögtem, ahol kívántam is a tekerést meg nem is. Végül természetesen győzött a mozgásigény és a közelgő péntek reggeli (meg)méretkezés motivációs hatása.



Az irgalmatlan hajcsár, de köszönet az elégetett közel ezer kilókalóriáért

Igazából nem tudtam mire vállalkozok. A spinning kerékpáros sport: a teremben többen tekerünk ritmikusan a zenére, amihez az edzésvezető adja a tempót.

Mikor berobogtam a terembe láttam, hogy másodmagammal képviselem az erősebbik nemet. Na, mondom, itt nagy gond nem lehet, lehuppanok az utolsó sorban, aztán tekerek egy kicsit, s

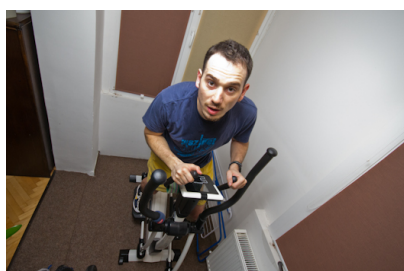
közben legeltetem a szemeimet. Furcsálltam, hogy az utolsó szabad bringát foglaltam el, akkora volt az érdeklődés.

Sajnos a formás idomok bámulása még el sem kezdődött, máris véget vetett neki Lacika, a kegyetlen hajcsár. Három perc után sípoltam levegővétel közben, az izzadság csípte a szemem, de amúgy is minden egyéb életfunkcióm lecsökkent, hogy a levegővételre tudjak koncentrálni. Tizenöt perc után szívem szerint sikítottam volna, és kiterülök a földre.

Körülnézve csak azt láttam, hogy a csajok valami hihetetlen lazasággal, ritmusra tekernek. Ritmusra tekerni? A zenét nem hallottam úgy el voltam fáradva, nem hogy olyan tempót nyomjak. Ezek vérprofilok voltak. Csak a büszkeségem nem engedte, hogy leszálljak, és kimenjek a teremből.

Vártam, hogy valaki feladja a csajok közül, s akkor már nekem se lesz annyira ciki, de ezek csak keményebben tolták. Teljes megalázottságomon felülemelkedve a huszadik perc környékén normalizálódott valamennyire a helyzetem. Fárasztóan, de egyre jobban kezdett telni az edzés.

Több mint ötven perc tekerés után remegő lábakkal szálltam le a bringáról. A spinningnek egy jó oldala van, akármennyire is elfáradtam, az élbolytól nem szakadtam le. Több mint kilencszáz kilókalória elégetése után elégedetten hagytam magam mögött a termet.



A péntek reggeli méretkezés előtt még otthon is megtekertem az ellipszoid futógépet. Amolyan laza levezető edzést tartottam, erőm amúgy sem lett volna semmi másra. Következhetett a

mérlegre állás, ahol az eredmény 78,5 kg volt.

Az egészséges táplálkozás, és az egyre több és változatos mozgás kezd beépülni a mindennapjaimban, és egyre nagyobb természetességgel csinálok. Ennek igazán örülök. Most következhet az utolsó hét, de addig is a hétvégén jöhet egy kis szalmakrumpli sajttal, fokhagymás tejföllel és akciós sörkolbásszal. Persze csak mértékkel.