Meggyőző részeredmények nyugtázták a hathetes folyamatot, amiről rendszeresen beszámoltam . Eddig sem tortúra volt a fogyókúra, utolsó héten sem varázsoltam semmi nagyot.

Egyrészt mert az egész arra volt felfűzve, hogy a halandó ember fia munka és egyéb elfoglaltságai mellett, **a családi kasszát megfúró módszerek nélkül** adja le az ünnepek alatt felhalmozott kilókat. Másrészt figyelve a szerveztem reakcióit az elmúlt hetekben, megismételtem azokat a módszereket, amik hatékonyak voltak.

Kockák még nincsenek, de majd arra is kitalálok valamit. Például rajzolok.

A hétvégén visszakanyarodtam a kezdetekhez, de nem csak az edzésben. Az történt, hogy a betervezett szalmakrumpli, fokhagymás tejföl és akciós sörkolbász helyett az ünnepekkor lefagyasztott töltelékes káposzta került elő, amit **bő tejföllel és roppant nagy élvezettel** ettem

meg.

A nem túl fogyókúra-barát menüt el is kell égetni, még mielőtt beépülne zsírszövetnek. A kellemest a hasznossal ötvözve újból a havon bravúroskodtam a deszkámmal. Ezt a héten még egyszer megismételtem, mert mindkét alkalommal **játszva égettem szinte kétezer kilókalóriát.**

Egy jó szelet zsíros kenyér is jól esett volna, de maradt a narancs.

A délutáni kajákat nagyon visszafogtam, leginkább csak gyümölcsöt vagy tejbe áztatott müzlit ettem. Tömeg szempontjából a nagy fordulópont szerdára esett: a sport helyett ismét a lazítást választottam, és amíg kint mínusz fokok tomboltak és az autómat belepte a hó, addig én **a szauna forró, párás levegőjében**
ontottam ki magamból az izzadságot.

Nem volt nagy felfedezés, hogy meg tudnám szokni a rendszeres lazulást, csak éppen az időmből nem futja. Kiizzadva, ellazulva és kevesebb, mint 78 kilóval értem haza. A késő délutáni szaunázás totálisan kivette minden erőmet és az állandósult esti éhségérzetemet hatványozta.

Kaja szóba sem jöhetett így egy pomelóval és néhány naranccsal próbáltam pótolni a veszteségeket és szüntetni az éhségemet. Na jó, **nem egyedül ettem meg.**

76.8
beurer