

**AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS TESTKÉPRE
GYAKOROLT HATÁSÁNAK
NYOMON KÖVETÉSEK VIZSGÁLATA
A NARRATÍV PSZICHOLÓGIA
TÜKRÉBEN**

Jelige: „Lifestyle”

Absztrakt

Az obesitas a WHO szerint napjaink egyik legkomolyabb és ugyanakkor legtagadottabb egészségügyi csapása is, melynek gyakorisága egyre jobban nő a nyugati és fejlett országokban. Mennyire hatásosak hosszú távon az elhízás kezelésére szolgáló intervenciók? Kutatásomban egy, az optimális testsúly kialakítását szolgáló, komplex életmódváltó program hatékonyságát vettem górcső alá. Narratív tartalomelemzéssel a résztvevők (N=17) ágenciájának változását írásos beszámolóikon követtem nyomon. A program után aktuális állapotukra vonatkozóan a Testi Attitűdök Tesztjével (BAT) saját testükhöz való viszonyulásukról nyertem bővebb információt. A program tartósságát vizsgálva összehasonlítottam a program előtti, utáni és aktuális testsúlyokat. A program befejeztével a az ágencia lecsökkent, a beszámolók az aktív-passzív dimenziója a passzív felé tolódtak el; az intencionalitás-kényszer dimenzióban nem történt változás, a negatív értékelések aránya lecsökkent. A résztvevők többsége nem tudta megtartani a programmal elért testsúlyát, ennek ellenére a leadott kilóinak felénél nem halmozott fel több súlyfelesleget. A Testi Attitűdök Tesztjében elért átlagpontszámok (átlag=42,26; szórás=13,06) kóros értékeket jelenítettek meg. Valószínűleg önmagában sem a testsúlyvesztés, sem az ennek következtében megjelenő pozitív testorientációjú pszichológiai változások nem lesznek jó és pontos prediktorai a testképpel való elégedettségnek a későbbiekre nézve.

Kulcsszavak:

testkép; obesitas; narratív pszichológia; ágencia; Transzteoretikus Modell; PARS

Vajon mondhatni, hogy mindennapjainkat egy erősen „kinézet-fókuszált” világban éljük? Ha igen, akkor vajon hogyan hathat ez a fajta orientáció a fizikai és mentális egészségünkre? Hogyan látjuk magunkat, és hogyan viszonyulunk saját testünkhöz?

Testkép

A testkép fogalmát több faktor alapján Paul Schilder alkotta meg. Elképzelése szerint a testkép a testet egységben jeleníti meg, vizuális és taktilis ingereket foglal magába, és különböző emocionális élmények hatnak rá. Ugyancsak tartalmazza saját testünkkel kapcsolatos attitűdjeinket és értékeinket, melynek forrásai saját introspektív élményeink, valamint másokkal való összehasonlítások eredményei. Emellett meghatározók társas tapasztalataink is, melynek során folyamatosan változnak mások fizikai megjelenésünkkel kapcsolatos impressziói, illetve ezekre adott reakcióink (Schilder, 1923; In: Cash és Pruzinsky, 1991). A testkép nem csak egyszerű érzés vagy fantázia, hanem egyfajta önmegjelenítése a testnek. Nem nevezhető pusztán észleletnek, habár csakis érzékszerveken keresztül valósul meg, ugyanakkor mentális képek és reprezentációk is involválódnak benne. Tehát a test és lélek kapcsolatainak közvetítőjeként, a fiziológiai, pszichológiai és szociális magyarázatok fókuszpontjaként fogható fel (Csabai és Erős, 2000). Rendkívül fontos, hogy testképünk teljes mértékben meghatározza személyiségünk központi részét: az önértékelést és az énképet, melynek következtében saját viselkedésünk és mindennapi közérzetünk is megpecsételődik (Túry és Szabó, 2000).

Az ideális test

Mindennapi életünkben különösen fontos szerepet játszik megjelenésünk, kinézetünk, melyhez szorosan kapcsolódik testsúlyunk is (Kirkpatrick és Caldwell, 2004). A testideál kérdése korszakról-korszakra változik, illetve erősen kultúrafüggő. Évszázadokon keresztül a telt alak volt a kívánatos, hiszen az a jólétet és hatalmat szimbolizálta, a nőknél a termékenységet, az anyaságot volt hivatott hirdetni (Túry és Szabó, 2000). Az ideál korszakos változásáról árulkodik az is, hogy a XVII. századi Rubens telt idomokkal megfestett nőalakjait Modigliani karcsú hölgyei váltották fel. Ugyanakkor az 1950-es években robbant be Marilyn Monroe a tömegkommunikáció segítségével, de Jane Mansfield sem tette azt másképp. Mondhatni a 60-as években feltűnő szupermodell, Twiggy soványsága jelezte az testideál teljes átalakulását (Riskó, 1993).

A kövérség társadalmi megítélése gyakorlatilag a 20. század elején kezdett megváltozni a gazdasági fellendüléssel párhuzamosan. A tehetős rétegnek nem volt meg többé az a kiváltsága, hogy jólétét a luxusfogyasztásból adódó túlsúllyal fitogtassa, hiszen ezt

akár a fejlődő gazdaság által biztosított élelmiszerekhez való hozzáférhetőség is lehetővé tette a szegényebbeknek. Ezért a kihívást az étel visszautasítása, a diétázás, a sovány alak elérése testesítette meg. Természetesen e hamis ideálkép kialakulásában döntő szerepet játszik a tömegkommunikáció, hiszen lehetetlen nem szembesülni az óriásplakátokon szereplő 90-60-90-es női modellekkel, illetve Barbie szőke prototípusaival. A televízió árasztja a nézők felé a soványabbnál soványabb lányokat, mint szépségideált, miközben a fogyókúra reklámok száma is drasztikusan megnőtt az elmúlt évek során, hangsúlyozva kulcsínyünk fontosságát. Még az ártalmatlannak tűnő gyermekjátékok is a soványságot hirdetik, gondoljunk csak Barbiera, kinek méretével csupán minden százezredik nő rendelkezik. Hazánkban a Miss Universe Hungary szépségversenyben résztvevő győztesek adatai csupán két év alatt a következőképp változtak meg: 170 centiméterről 180 centiméterre nőtte ki magát a győztes, míg a testtömegindexe $17,0 \text{ kg/m}^2$ -ről $16,7 \text{ kg/m}^2$ -re csökkent. Ebből is kirajzolódik a média által egyaránt sugallt hamis testideálok aktualitása: egyfajta kultuszt teremtettünk egy beteg testképnek (Túry és Szabó, 2000). Szabó és Túry (2000) által végzett hazai felmérések arra világítottak rá, hogy a magyar nők elégedetlenek alakjukkal, de még szembetűnőbb a különbség az aktuális testsúlyuk és az ideálisnak vélt között. Ez mind az egyetemista, mind a dolgozó nők körében is jelen van, sőt az idősebb generációra is jellemző. A hamis testideál fenntartása nagy bevételt jelent a gazdaságnak, hiszen az újabbnál-újabb fogyókúra praktikákra bőven van kereslet: a fogyasztói társadalommal e csodamódszerek állandósultak. Mindig lesz valamilyen alkalom az ember életében, melyre fogyókúrázni „kell”.

Korunka jellemző fogyasztói társadalom legalapvetőbb normája és elvárása a mértéktelen többletfelhalmozás, melybe bele tartozik az evés és ivás is (Csabai és Erős, 2000). A harmadik világ országaiban nincsen pazarolnivaló többlet, hiszen az emberek nagy része alultáplált és éhez, így az önkéntes, „luxus” éhezés fogalma ismeretlen. Gazdasági szempontból azonban a fejlett nyugati országok a legveszélyeztetettebbek, hiszen szinte már minden sarkon fellelhető egy McDonald's vagy Burger King (Kirkpatrick és Caldwell, 2004). Az átalakult étkezési szokások egyik következménye a globális mértékű elhízás.

Az obesitas

A WHO 1997-es álláspontja szerint az elhízás az egyik legkomolyabb, ugyanakkor legjobban félresöpört egészségügyi csapás, melynek gyakorisága egyre jobban nő a nyugati és fejlett országokban. Kategorizációját a BMI testtömeg index alapján kaphatjuk meg, 30 feletti értéktől beszélünk elhízásról. Kialakulásához hozzájárul a helytelen táplálkozás és a

mozgásszegény életmód. Az elhízást több tényező is befolyásolja, mint genetikai adottságok, kulturális tényezők, környezeti hatások (Szumska, 2006).

Magyarországon Szumska kutatása szerint majdnem a népesség ötöde elhízott és további 35 százaléka túlsúlyos, melynek aránya a középkorba lépőknél drasztikusan megemelkedik. Az obesitas a kompetencia érzésének csökkenésével is együttjár, tehát kevésbé vannak arról meggyőződve, hogy képesek aktívan befolyásolni a velük történő eseményeket, illetve kontrollálni azokat, aktívan részt venni bennük, és megbirkózni a stresszel (Szumska, 2006). Továbbá az elhízás legkonzisztensebb pszichológiai következménye a testképpel való elégedetlenség (Matz, Foster, Faith és Wadden, 2002). Hatása az egészségügyi állapotra nem azonnal jelentkezik, így abban a szakaszban lenne fontos a prevenció vagy a promóció, amíg a különböző egészségügyi problémák korrigálhatók (Szumska, 2006). Például az egészségpromóció és egyben prevenció sport formájában könnyen beépíthető lenne életmódunkba.

Sport

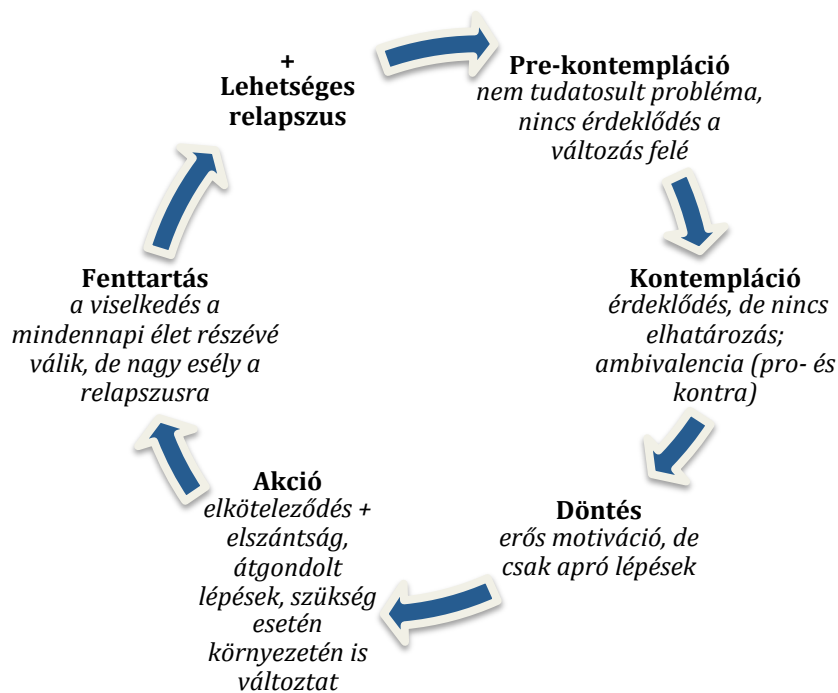
A testmozgás számtalan pozitív élettani hatással bír. Stresszmentesít, kellemes közérzetet biztosít, megemeli a szerotonin szintet, fokozza az agy oxigénellátását, és serkenti az anyagcsere folyamatokat. Hatására csökken a testzsírszázalék, és megnő az izomszövetek aránya, mely nagyobb fizikai terhelhetőséghez vezet, így az izomzat fokozatosan tónusosabbá válik. Ez esztétikai többlettel is jár, hiszen karcsúbb, „ fittebb “ lesz a megjelenés, és a testtartás is előnyösen változhat. Tehát javítja a közérzetet, illetve testi, lelki stabilitást nyújt. Ezért számos terápiában felhasználják a testmozgást, akár gyógyszeres kezeléseknél is pozitív változások következnek be (Kurimay, Faludi és Kárpáti, 2002). A sportolás kedvezően hat a testképre is (Túry és Szabó, 2000). Jótékony hatásaira alapozva leginkább testmozgással próbálnak az elhízás ellen tenni az egészségügyben, mégpedig különböző intervenciós programok keretein belül.

Physical Activity Referral Schemes

Világszerte egyre elterjedtebb az ülő életmód, melynek orvoslására az európai és amerikai egészségügyben százával indítottak el fejlesztő, strukturált mozgásprogramokat (Harrison, 2005). Ezek különböző megbetegedésekben - pl. obesitas, stressz, szív- és érrendszeri megbetegedések, diabétesz - szenvedő kliensek fizikai erőnlétének fejlesztésére szolgálnak. A szóban forgó program a Physical Activity Referral Schemes, rövidítve PARS néven ismert, mely orvosi beutalóval vehető igénybe és átlagosan 10-14 hétig tart (Graham, 2005).

Dudgill és munkatársai ezen intervenciós program (PARS) hosszútávú eredményességét vették górcső alá: nyomonkövetéses vizsgálatukban a résztvevők fiziológias aktivitásváltozásának időbeli tartósságát kísérték figyelemmel. A kutatók azt tapasztalták, hogy csupán a résztvevők 35-45%-a tartott ki a 3 hónapos előírt program mellett, és közülük is inkább az idősebb korosztály. Habár nőtt a fizikai aktivitás mennyisége, mégis annak hatékonyságát konkrét bizonyítékok nem támasztották alá. Egyik lehetséges magyarázat, hogy a program az emberek igényeinek csak leszűkítve tesz eleget: a mozgásprogram a népesség egy bizonyos részére jótékony hatással van, de nem szükségszerűen mindenkire (Dugdill, Graham és McNair, 2005). Egy másik kutatás szerint a PARS sokkal hatékonyabb az idősebbeknél - mivel ők a program után kifejezetten igénylik a későbbiekre nézve kulcsfontosságú rendszeres szupervíziót (Gidlow et al., 2007)-, illetve a férfiaknál. Azonban kevésbé tud sikeres lenni az állandó időhiányban szenvedőknél, melynél a fiatalokat és a nőket emelték ki; illetve úgy látszik a program nem képes 100 százalékosan segíteni olyan problémák esetében, mint az elhízás (James et al., 2008). Lényegében elmondható, hogy a program alatt kimutatható a pszichológiai változás, mégis mindez kevésnek bizonyul ahhoz, hogy a személy egészségügyi állapotán tartósan javítson. A kutatók szerint a változás akkor fogja hosszútávú hatását kifejteni, ha a kliens eddigi életmódját kritikusan szemügyre veszi (pl. rendszeres testmozgás, tudatos táplálkozás, káros szenvedélyek mellőzése tekintetében), és annak alapján próbál pozitív irányba változtatni. Valószínűsíthető, ha a program tovább tartana 10-12 hétnél, több pozitív változás jelenne meg a résztvevőknél (Dugdill et al., 2005).

Prochaska, DiClemente és Norcross (1992) több kognitív- és viselkedésmodell integrálásával alkotta meg a viselkedésváltozás Transzteoretikus Modelljét (TTM), mely a szándékolt viselkedésváltozást írja le, továbbá rámutat a pozitív viselkedés elsajátításának lehetséges módjára. A modell képes demonstrálni az egyén viselkedésében zajló folyamatokat, mellyel az egyén besorolható annak valamely stádiumába. Gyakorlatilag minden betegséghez vagy életmódbeli változáshoz illeszkedik, megkönnyítve így a lépésről-lépésre történő kommunikációt; továbbá betekintést kaphatunk felbukkanó problémákról is pl.: melyik szinten akadt el az egyén, milyen nehézségekbe ütközött stb. A magatartásváltozás stádiumai (*stages of process*) öt egymást követő stádiumból épülnek fel, ahol egyes állomások repetitív módon jelentkezhetnek egészen a tartós változás eléréséig, tehát nincs kizárólagos lineáris sorrend. Ezzel feltérképezhetjük, hogy az egyén melyik lépcsőfoknál tart a változás tekintetében: 1. Pre-kontempláció 2. Kontempláció 3. Döntés 4. Akció 5. Fenntartás + Lehetséges relapszus (*lásd 1. ábra*)



1. ábra: TTM és a változás stádiumai (Prochaska, DiClemente és Norcross, 1992)

A szakaszokban különböző intervenciós technikákkal tovább segíthetjük az egyént a felbukkanó problémákon, növelve így a siker valószínűségét pl.: pre-kontempláció: én-hatékonyság felépítése, alternatívák nyújtása; akció: rendszeres kapcsolat, én-hatékonyság és önbizalom megerősítése, relapszus megelőzése stb (Miller és Rollnick, 1992).

A stádiumokat kiegészítve a változás folyamata (*process of change*) segít a változás létrejöttének, okának megértésében. Az ide tartozó 10 folyamat -vagy technika- rendkívül fontos meghatározója a kimenetel sikerességének, melyekkel kogníció-, érzelem- és viselkedésváltozás idézhető elő. Ezek további két részre tagolhatók, mint tapasztalatbeli változások (pl.: tudatosság növelése, a problémához kötődő érzelmek feltérképezése, környezeti tényezők áttekintése) és viselkedésbeli változások (pl.: kívánt viselkedés pozitív megerősítése, elköteleződés az új viselkedésforma mellett, stimulus kontroll, támogató kapcsolatok kialakítása). Összefoglalva, mind a tíz technika hozzájárul tehát a kívánt viselkedés rögzüléséhez, hozzásegítve az egyént célja megvalósításához. A TTM mindkét általam felvázolt folyamattal arra hívja fel a figyelmet, hogy bármilyen változás pl.: egy komoly életmódbeli változás komplexen tevődik össze, nem redukálható csupán pár előírt utasítás együttes meglétére (pl.: edzésterv és étrend), melynek betartása a biztos siker garanciájával kecsegtet (Prochaska és DiClemente, 1983).

A motiváció a sikeres viselkedésváltozás egyik legfontosabb prediktora a legtöbb kognitív viselkedésmodellben, ugyanígy a TTM-ben is. Svéd kutatók olyan PARS-ban

résztevő személyeket vizsgáltak meg tüzetesebben, akiknél a program hosszú távon sikertelennek bizonyult: vajon miért nem tudták pontosan betartani a program utasításait a későbbiekben is? A kutatók szerint legfőképp az alacsony motiváció hiúsította meg a viselkedésváltozás folyamatát. A fiatalabbak (18-29 év) inkább a környezeti tényezőkben és főképp az idejük hiányában látták sikertelenségük okát, míg az idősebbek (65 évtől) inkább a fizikális állapotukból eredő fájdalmat nevezték meg visszatartó erőként. Emellett nagyon érdekes, hogy az alacsonyabb motiváció az egyénileg, otthon elvégzendő “sablon” feladatok kapcsán jelentkezett, míg a képesség alapú feladatok elvégzésében a résztvevők a későbbiekben is motiváltabbak voltak. Valószínűleg a személyre szabott, tehát képességéhez illesztett feladatkört az egyén sokkal szívesebben látja el hosszabb távon, mint egy kevésbé hozzá illő munkát (Leijon et al., 2011).

A tartósság témakörénél maradva, Hutchison és Johnston cikkükben a testmozgás hatását elemezték a mentális tényezők (mint motiváció, kitartás) fennmaradásának tükrében. Miközben az alkalmazott pszichológia e szegmense elméletben tökéletesen működik, addig a gyakorlatba helyezése már kevésbé sikeres. A cikk arra világít rá, hogy egy problémát, mint az elhízást nem elég csak egyetlen szempontból megközelíteni. Tisztában kell lenni azzal, hogy az egyén viselkedése által az egészsége is megpecsételődhet (Hutchison és Johnston, 2013). Dugdill és munkatársai (2005) is megemlítik, hogy a szakemberek hajlamosak általában a kliensek fiziológiás adatainak kigyűjtésére fókuszálni, miközben az igazán fontos pszichológiai és környezeti tényezőket figyelmen kívül hagyják. Hutchison és Johnston párhuzamot von a PARS és az egészségpszichológiában is ismert biomedikális modell között, mivel mindkettő redukcionista: ignorálja a pszichológiai tényezőket, hangsúlyozva a jól látható és megfigyelhető fiziológiai jegyeket. Ezt a következő példa jól szemlélteti: ha csak testmozgást írnak elő a kardiovaszkuláris megbetegedésének kezelésére, az hasonló, mintha egy sebtapasszal ragasztanánk be egy fertőzött sebet, hiszen csak tüneti kezelést alkalmaztunk, viszont a probléma gyökerét még nem kezeltük (Hutchison és Johnston, 2013).

McDonald, Garg és Haynes kutatásukban rávilágítottak arra, hogy a terápiahűség és hatékonyság fokozásának módja különböző intervenciók kombinációiból tevődnek össze: fokozott törődés, informálás, tanácsadás, emlékeztetők, önmonitorozás, megerősítés, család bevonása, kiegészítő szupervíziók. Gyakorlatilag ismételt a komprehenzív probléma-megközelítés kerül fókuszba, hiszen akár egy irrelevánsnak tűnő komponensen is sok múlhat pl.: megfelelően informáljuk-e lehetőségeiről a klienst, kap-e elegendő megerősítést céljaival kapcsolatban (McDonald, Garg és Haynes, 2002).

A kutatók tehát felhívják a figyelmet a problémák komplex áttekintésére, az individuális különbségek fontosságára. Sok elmélet létezik az egészséges életmód legmegfelelőbb kivitelezéséről, viszont nem lehet azt az egyetlent mindenkire ráerőltetni, hanem inkább irányt mutatva, az egyén szükségleteihez igazítva lenne ideális az alkalmazása. A fő probléma, hogy nincsenek univerzális, de mégis valamennyire személyre szabott, gyakorlatban is alkalmazható programok.

A legfontosabb, Hutchison és Johnston (2013) szerint a pozitív változást előidéző mentális tényezők (pl.: motiváció, kitartás, pillanatnyi elégedettség vagy lelkesedés) sokkal kevésbé maradnak fenn a PARS után, mint a fizikális tényezők. Mondhatjuk, hogy pszichológiai nézőpontból ez a fajta előre determinált mozgásprogram kevésbé elégíti ki az emberek szükségleteit.

Mi játszhat szerepet egy új viselkedés mélyebb rögzülésében?

Énhatékonyság

Bandura nevéhez köthető a hatékonyság (self-efficacy) fogalma, melyet a kontroll szinonimájaként is számon tartanak. Az énhatékonyság egy olyan hiedelem, miszerint az egyén képes elérni célját speciális viselkedésén keresztül: egyszóval az önmagába vetett hitet jelenti, egy elképzelést, elvárást arról, hogy mennyire képes saját célkitűzéseit megvalósítani. A személyes hatékonyság érzése meghatározza az egyén befektetett energiáját, illetve a cél iránti kitartását, az önmotiváció mértékét. Ezáltal mondhatni, hogy a tanulási motiváció egyik számottevő komponense. Bandura számos kórképnél felhívta a hatékonyságélmény jelentőségére a figyelmet pl.: étkezési zavarok, narkómánia. Kutatásaiban rávilágított arra is, hogy e képesség fejleszthető, és szerinte a pszichoterápiákban a hatékonyság elérése az egyik legfontosabb feladat. Négy tényező határozza meg az énhatékonyságot az általa leírt modellben: a korábbi sikerek és kudarcok; mások sikerének vagy kudarcának megélése (modell hatás); szociális bátorítás és meggyőzés; végezetül pedig a fiziológiai visszajelzések (Kulcsár, 1998).

A magukat hatékonyabbnak érző személyek sokkal több önbizalommal látnak neki feladataikhoz. Általában nehezebb, kihívást jelentő célokat tűznek ki maguk elé, és sokkal kitartóbbak, hajlandók nagyobb erőfeszítésre is azok megvalósításáért, mélyebben elköteleződnek tevékenységeik mellett. Ezzel ellentétben az alacsony énhatékonysággal bíró egyének könnyebben adják fel a nagyobb erőfeszítést igénylő feladatokat, mivel a megoldás helyett inkább saját gyengeségeikre és nehézségeikre koncentrálnak. Minél inkább azt élik meg egy helyzetben, hogy az feléjük állított elvárások saját képességeiken túlmutatnak, annál

valószínűbb, hogy kevesebbet fognak elvárni saját maguktól, mellyel gyakorlatilag csökken a befektetett energia mennyisége, és ezáltal a teljesítményük is (Péter-Szarka, 2007). Összegezve tehát, az énhatékonyság pozitív összefüggésben áll a mentális erőfeszítéssel, a kitartással, a teljesítménnyel, a problémákkal szembeni rugalmassággal, és a magabiztossággal is (Szalai, 2011). Az én-hatékonyság meglehetősen komplex dimenziót takar, mely az életvezetés különböző területein belül fejti ki hatását, befolyásolva így az egyén szubjektív és objektív jóllétét (Putz, 2007).

Szalai disszertációjában az énhatékonysággal összefüggésbe hozta az ágencia nyelvi változóit, mellyel például a kitartás mértékét még folyamatában ki lehet mutatni (Szalai, 2011). Ebbe enged mélyebb betekintést a narratív tartalomelemzés.

A narratív pszichológia

A pszichológiai tartalomelemzés a pszichológia egyre feltörekvő, számos kutatással büszkélkedő területéhez tartozik. E tartalomelemzés kvantitatív és kvalitatív adatokat és változókat is felhasznál, melyek szekvenciális viszonyban állnak egymással. Általában számítógépes technikát alkalmaznak, melynek kompetenciája a rejtetten előforduló szövegelemek manifeszt identifikálása, illetve a skálázható pszichológiai tényezők értékeinek azonosítása (Ehmann, 2002). Többféle specifikációja létezik, ezek közül dolgozatomban a kitüntetett szerepnek örvendő narratív tartalomelemzéssel foglalkozom. Mintavételi egységének az allporti értelemben vett első személyű, személyes dokumentumokat tekintik (pl.: önéletrajzok, naplók), így a vizsgálatok nem tesztekkel és kísérletekkel állnak, hanem terjedelmes szövegekből (Ehmann, 2002), melyek idői és oksági koherenciával is rendelkeznek, illetve valamilyen eseményt mutatnak be. Tehát számol a nyelvi és pszichológiai folyamatokkal, figyelembe veszi az elbeszélés és az identitás közti kapcsolatot és az elbeszélésre, mint komplex pszichológiai tartalmak hordozójára tekint (László, 2005). A narratív pszichológiát laikusok körében, például interjúalanyoknál is fel lehet használni. Empirikus módszerként is flexibilis értelmezési keretnek tekinthető, hiszen egyéni vagy akár csoportszinten értékes pszichodiagnosztikai megállapítások nyerhetők általa. Felhasználható továbbá longitudinális vizsgálatok során is, ilyenkor ugyanazon személy vagy csoport longitudinálisan keletkező műveiben pszichológiai állapotváltozások mutathatók ki, ezáltal a módszer prognosztikai értékre is szert tehet (Ehmann, 2002).

Pszichológiai állapotváltozások kimutatásának reményében módszertani választásom a narratív tartalomelemzésre esett: az énhatékonyságot legcélszerűbben az ágenciával és annak mutatóival lehet feltérképezni.

Ágencia

Pszichológiai nézőpontból a kizárólag humán specifikumú tudatos, akaratlagos cselekvés képességét jelöli, mely viszonylag korán megjelenik az egyedfejlődésben. Az egészségpszichológián belül az egyénre fókuszálva, aktív ágensként a cselekvésre, a problémamegoldásra, a coopingra, emocionálisan és fizikálisan is egyensúlyra törekvő egyént tekintjük ágensnek. Az ágencia szintje függ a személyes kontrolltól is: aki a hatékonyság képességével magasabb szinten rendelkezik, az jobban tudja magát motiválni, illetve kitartása megnő, problémahelyzetekben kisebb stressz lép fel. A magasabb ágencia-érzés az egészséges életvitelhez is hozzátesz, hiszen azt élheti meg a személy, hogy a környezetét aktívan képes befolyásolni. Az ágencia olyan pszichológiai jelenségekben nyilvánulhat meg, mint kontroll, teherbírás, fejlődés, dominancia, autonómia és függetlenség. Továbbá az ágencia szoros kapcsolatban áll Bandura énhatékonyságával (Szalai, 2011).

Az ágenciát kutatásomban különböző szavak és kifejezések implicit jelentése mentén értelmezhetjük (aktív és passzív igék, illetve explicit intencionális kifejezések). Az ágencia négy összetevőből áll: aktivitás, passzivitás, intencionalitás, kényszer.

Aktivitás - passzivitás dimenzió

Az aktív és passzív kifejezések szövegszázalékainak vizsgálata rávilágít arra, hogy az elbeszélő egymáshoz képest milyen arányban használja azokat az adott szövegrészletben. Minél több az aktív a passzívok rovására, annál nagyobb mértékben van jelen a történetben a cselekmény alanya hatékony cselekvőként; tehát magáról környezetét befolyásolni bíró ágensként tanúskodik. Ezzel szemben a passzív kifejezések fölényével az elbeszélő saját passzivitását, a helyzetben való cselekvőképtelenségét hangsúlyozza. Az aktív igenembe tartoznak mindazon igék, melyeknek alanya akarattal, szándékkal és tudatos közreműködéssel viszi véghez cselekedetét (pl.: ad valakinek valamit). A passzív igenemet olyan tevékenységet kifejező igék alkotják, melyben az alany pusztán elszenvedője a cselekedetnek, átkerülve így a figyelmi fókusz a cselekvés végrehajtójáról a cselekvés elviselőjére (pl.: valamilyen helyzetbe kerül) (Szalai, 2011).

Intencionalitás - kényszer dimenzió

Az intencionalitás és kényszer olyan pszichológiai jelenségeket jelenítenek meg, mint kontrollérzet és felelősségvállalás a saját cselekedetre vonatkozóan (Ferenczhalmi, Hargitai, Szalai és László, 2010). Az intenció a célirányos cselekvések mögött meghúzódó kognitív és motivációs bázist jelenti: milyen szándékok, vágyak és célok motiválnak minket cselekvéseinkben, egyfajta szándéktulajdonítást jelent. A motivációs bázis alatt pedig azon

innát hajtóerőket értjük, melyek önmagunk és környezetünk átalakítására, formálására készítetnek. Továbbá az intenció jelöli még az elért cselekvések fenntartásáért szolgáló igyekezetet (Szalai, 2011.) A kényszer jelölő kifejezések az intenció hiányát vagy a külső kényszerítést, illetve kényszerítettséget jelenítik meg expliciten a szövegben (Ferenczhalmi et al., 2010).

Értékelés

Ugyan az értékelés nem összetevője az ágenciának, mégis kutatásom szempontjából fontos bemutatnom e narratív modult is. Az ide tartozó szavak (pl.: igék, morálisan értékelt aktusok, melléknevek, főnevek, érzelmi és kognitív állapotok) értékelő jelentést hordoznak az elbeszélő vagy más szereplőre vonatkozóan (Csertő, 2009).

Nagyon fontosnak tartom, hogy a könnyebb érthetőség érdekében előbb ismertessem a kutatásom kísérleti elrendezését, majd csak azután foglalom össze az elméleti összefüggéseket és állítom fel hipotéziseimet.

A kutatás kereteit nyújtó életmódváltó program: Lifetilt

A kutatásomban résztvevők személyek a Lifetilt Hungary Kft.¹ által biztosított **70 napos életmódváltó programban** vettek részt, mely komplett edzéstervből és személyre szabott étrendből állt. A programok 2011-től 2013-ig folyamatosan zajlottak, tehát nem egyszerre indultak, illetve nem is egy időben fejeződtek be. A résztvevők beválogatását a cégtulajdonos intézte. Mivel kutatásom a programok lefolyása után kezdődött meg, így nem volt lehetőségem e módszertani dolgokat (pl.: a beválogatást) befolyásolni. A 70 nap alatt minden releváns fiziológiai adat dokumentálva lett a weboldalukon²: magasság, kezdő súly és fénykép. Emellett a **kezdés előtt és befejezés után** mindegyik résztvevő kötetlenül **papírra vethette érzéseit és gondolatait** a programmal és saját magával kapcsolatban. Az írások tartalmát illetően a résztvevők nem kaptak konkrét utasítást a cégvezetőtől.

Résztvevők

A mintámat 17 személy képezte. A kutatás első felében a 17 résztvevő (14 nő és 3 férfi) szöveges beszámolóit állt módomban kielemezni. A kutatásom második részében a 17-ből 15 személyt (12 nő és 3 férfi) sikerült nyomon követnem.

¹ A Lifetilt egyre nagyobb figyelmet kap, többek közt a HVG is foglalkozott a témával (lásd [itt](#))

² <http://www.lifetilt.hu>

Az elméleti összefüggések összgezése

Hutchison és Johnston (2013) szerint az obesitas kezelésére szolgáló életmódváltó programok hosszútávon sikertelenek, a résztvevők többsége visszahízik. Ennek oka egyrészt a sikertelen viselkedésváltozás szempontjából rendkívül lényeges mentális, pszichés tényezőkben keresendő. Például az énhatékonyság kulcsfontosságú lehet a program sikerességét tekintve, hiszen nagymértékben befolyásolja olyan tényezők tartósságát is, mint a motivációs szint, kitartás, melyek pedig a viselkedésváltozás kimenetelét befolyásolják.

Hutchisonékéhoz (2013) hasonló eredményt vártam saját kutatásomban: az elért testsúly megtartásának kudarcát.

1. Kutatás első fázisa

Kutatásom legelső szakaszában az életmódváltást képező sport és helyes táplálkozás hatásaként feltételezett változások megnyilvánulásait vettem górcső alá a résztvevők beszámolóiban a narratív pszichológiai tartalomelemzés segítségével. Úgy gondoltam, hogy a visszahízást a viselkedésváltozás sikertelensége okozhatja, mely már írásos szinten is kimutatható lesz az énhatékonyság változásában, melyet narratív szinten az ágenciával és annak mutatóival lehet feltérképezni. Azt feltételeztem, hogy a személyek kevésbé lesznek majd aktív ágensek programjuk befejeztével, pontosan az előbbieken említett újonnan megjelenő tényezők megszilárdulásának hiánya miatt. Lehetséges, hogy a programba nagy elszántsággal, tenni akarással, tudatossággal, és felelősségvállalással vágta bele, de ez feltehetően nem fog a legvégéig kitartani. Így az ágencia csökkenését vártam a közvetlen program utáni beszámolóiban. Mivel egy ilyen rövidtávú program során nincs lehetőség az ott szerzett tudás mélyebb elsajátítására, és remélt személyiségszintű változás bekövetkeztére, így a résztvevőkben joggal merülhet fel a kérdés, hogy képesek-e hosszú távon, akár életük végéig is ezt a fajta életmódot folytatni? Ha kevésbé érznek ehhez affinitást, akkor az már írásos szinten is meg fog mutatkozni közvetlenül a program befejeztével.

Továbbá arra is kíváncsi voltam, hogyan értékelik a résztvevők a 70 nap eseményeit: Duggill és munkatársai (2005) eredményére alapozva úgy véltem, hogy a program rövidtávon (pl.: sport és diéta kedvező élettani hatása) mindenféleképp pozitív hatással lehet a résztvevőkre, így a negatív értékelés aránya alulmarad a pozitívhoz képest, azonban ez csak egy pillanatnyi állapotot jelölhet. Kutatásom első felében érdeklődésem fókuszában a narratív tartalomelemzés prognosztikai értéke állt: vajon írásos szinten is megmutatkozik a mentális tényezők hosszanti fennmaradásának kudarca már közvetlen a program befejezte után?

2. Kutatás második fázisa

Kutatásom második felében, nyomon követésem vizsgálat céljából megkerestem a résztvevőket a program befejezte után hosszabb idő elteltével (min. 8 hónap), aktuális mentális állapotuk és testsúlyuk felől érdeklődve. Hutchison és Johnston (2013) eredményére támaszkodva feltételeztem, hogy a hosszútávú eredményesség kevésbé marad meg: tehát kevesen tartják ugyanazt a testsúlyt, melyet a program alatt értek. Úgy gondoltam, hogy a fogyásnak kedvező pozitív testorientációjú pszichológiai tényezők (pl.: az új alakkal való pillanatnyi elégedettség, saját testéhez való szeretetteljesebb viszonyulás) nem képesek mélyen rögzülni. Ezáltal az is kérdéses lesz, hogy hosszútávon képesek-e megtartani az elért súlyukat. Továbbá ha visszahíztak, azáltal feltételezhető a testükkel szembeni elégedetlenség is. Másik megközelítésből, Túry és Szabó (2000) kutatására alapozva az is valószínűsíthető, hogy a fogyásuk ellenére elégedetlenek saját testképükkel, melynek igazolását a Testi Attitűdök Tesztjének magas pontszáma támaszthatná alá.

Hipotézisek

1. A vizsgálati személyek ágenciája a program előrehaladtával egyre csökken.
 1. 1. A vizsgálati személyek program utáni beszámolóiban az aktivitás-passzivitás dimenzióban a passzivitás felé tolódnak el a program előtti beszámolókhöz képest.
 1. 2. A vizsgálati személyek program utáni beszámolóiban az intencionalitás-kényszer dimenzióban a kényszer felé tolódnak el a program előtti beszámolókhöz képest.
2. A vizsgálati személyek program utáni beszámolóiban felerősödnek a pozitív értékelések, míg a negatív értékelések kevésbé lesznek kifejezettek az első beszámolókhöz képest.
3. A programban résztvevők súlytöbbletet halmaztak fel a programmal elért testsúlyukhoz viszonyítva.
4. A program befejeztével a vizsgálati személyek a fogyás ellenére még mindig elégedetlenek saját testképükkel.

Módszerek

Vizsgálati eszközök

A szövegeket a NooJ nevű szoftver segítségével elemeztem ki. A hozzá szükséges magyar modulokhoz a pécsi és budapesti székhelyű Narratív Pszichológiai Kutatócsoport jóvoltából

kaptam hozzáférést. A nyomon követéses vizsgálatnál 2013 októberében 15 résztvevővel felvettem a Testi Attitűdök Tesztjét (BAT).

Az elemző program, NooJ

A rendelkezésemre álló szövegek narratív tartalomelemzését a NooJ nevű szoftverrel végeztem el. A program képes morfo-szintaktikai elemzésre, illetve nem pusztán szólistákat, hanem a szavak nyelvtani környezetét is értelmezni és kezelni tudja. Évek munkájának gyümölcseként a magyar modulokat a Narratív Pszichológiai Kutatócsoport pécsi és budapesti kutatótagjai fejlesztették ki. Kutatásomban az aktivitás-passzivitás (Szalai és László, 2006), intencionalitás-kényszer (Ferenczhalmy és László, 2006) és értékelés (Csertő, 2009) modulokat használtam fel. Elemzéskor a legelső fázisban a szöveg előkészítése történik meg, az úgynevezett annotálás, mely során a program megtanul egyes szavakhoz megfelelő nyelvtani kategóriákat, vagy akár szemantikai jelentést is hozzárendelni. A szoftver rendelkezik egy interaktív felülettel, melyen különböző algoritmusok fejleszthetők. Ezek különböző pszichológiai relevanciával bíró szavakat találnak meg és címkéznek a szövegben. Nem csupán szólistákat azonosít be a program, hanem lokális nyelvtanokat, úgynevezett gráfokat is használ az elemzés során, melynek segítségével lehetséges a különböző nyelvtani szerkezetek és szókapcsolatok kigyűjtése. Ezzel a módszerrel könnyebb az aktív-passzív dimenziónál sokszor kérdéses igék beazonosítása, hiszen ugyanazon szótári szó esetében figyelembe veszi az őt körülvevő környezetet is, és következésképp különböző kimenettel látja el a szót (Szalai, 2011).

Testi attitűdök tesztje (Body Attitude Test, BAT) *(lásd 1. számú melléklet)*

Probst, Van Coppenolle és munkatársai által kifejlesztett mérőeszköz a szubjektív testélményt és a saját testtel kapcsolatos attitűdöt méri fel. A kérdőív megalkotásához az anorexia nervosa, illetve a bulimia nervosa betegségben szenvedők testélményével kapcsolatos elképzeléseket vették figyelembe, mint a testtel való elégedetlenség, a test deperszonalizációja, kövérség érzése, saját testtel kapcsolatos bizalom hiánya és hiperaktivitás. A kérdőív méri a testképpel való elégedetlenséget, de jóval túlmutatva azon a testkép egyéb aspektusait is figyelembe veszi, mint a testtel való distressz és diszkomfort érzést. A kérdőív 20 állításból áll, melyet egy 6 fokú Likert-skálán kell megítélnie a kitöltőnek. A 20 állítás 4 alfaktorba oszlik el: 1. A testméret negatív értékelése; 2. A saját test ismeretének hiányos volta; 3. A testtel való általános elégedetlenség; 4. Külső megjelenés. A kérdőívben elérhető maximális pontszám 100, melyből a 36 pontnál nagyobb érték kóros testi attitűdöt jelent. A teszt képes differenciálni az elhízott nők és a normális súlyúak között: az

elhízott nők magasabb pontszámot érnek el a teljes kérdőívben és az alsókálakon is. A mérőeszköz magyar nyelvre történő adaptálását Túry Ferenc és Szabó Pál végezte el 2000-ben (Czeplédi, Urbán és Csizmadia, 2010).

A vizsgálat menete

Tartalomelemzés

Első ízben a kutatásomhoz szükséges előtte és utána szöveges beszámolókat gyűjtöttem össze (lásd 5. számú melléklet), majd ezeken a NooJ szoftver segítségével az ágeniciát megjelenítő, alkotó modulokat futtattam le: aktivitás-passzivitás, intencionalitás-kényszer. Emellett kíváncsi voltam a résztvevők saját magukról alkotott értékelésükre is, így az értékelés modul is felhasználtam. A kapott konkordanciákon összeszámoltam a találatokat, melyek számát elosztottam a beszámolót alkotó szavak számával, így állandó hányadost kaptam. A részmodulok után az ágenicia meghatározásához a következő képletet használtam fel Szalai (2011) alapján:

$$\text{ágenicia} = (\text{aktivitás} / \text{passzivitás}) / (\text{intencionalitás} / \text{kényszer})$$

Nyomon követéses vizsgálat

A résztvevőket tájékoztattam a vizsgálat anonimitásáról és önkéntességéről. A 15 vizsgálati személy beleegyezett a követéses vizsgálatba, így rákérdeztem jelenlegi testsúlyukra a korábbival való összehasonlítás érdekében. A személyeket két szempont szerint csoportosítottam:

1. Az aktuális testsúlyuk meghaladja-e közvetlen a program után elért testsúlyukat?
2. Visszaszedték-e a program során leadott kilóiknak legalább felét, vagy sem?

Pl.: ha 80-ról 70 kg-ra csökkent a testsúly, az aktuális 75 kilogrammnál több-e, vagy sem? Továbbá testükhöz való viszonyulásukra kíváncsian kitölttettem velük a *Testi Attitűdök Tesztjét*: a vizsgálati személyeket arra kértem, hogy saját testükkel kapcsolatos állításokra adjanak választ. Az immáron kitöltött válaszlapokhoz elektronikus úton, a Google Drive segítségével jutottam hozzá.

Eredmények

A vizsgálat eredményeit az *IBM SPSS Statistics 20*-as verziójú program segítségével elemeztem ki.

Tartalomelemzés eredményei (lásd 2. számú melléklet és 1. táblázat)

A beszámolókon összetartozó mintás T-próbát futtattam le.

Az ágencia eredménye

Első hipotézisemben valószínűsítettem, hogy az ágencia mértéke lecsökken a program végére. A program előtti beszámolókból kimutatható ágencia mértéke (átlag=7,144; szórás=8,534) és a program utáni közt (átlag=2,532; szórás=2,940) *szignifikáns különbség* adódott, mégpedig *csökkenés* figyelhető meg ($t(16)=2,177$, $p=0,045$).

Az aktív- passzív modul eredményei

Az ágencia csökkenését várva megfogalmaztam azt az elvárás, miszerint az aktív és passzív kifejezések aránya megváltozik a későbbi beszámolókból: az aktív csökken és a passzív nő.

Aktivitás

Az előtte beszámolókból fellelhető aktív kifejezések (átlag=7,272; szórás=1,269) és az utána beszámolókból fellelhetők (átlag=5,980; szórás=1,824) előfordulása között *szignifikáns különbség* adódott, mégpedig az aktív kifejezések száma a másodjára íródott beszámolókból *lecsökkent* ($t(16)=2,662$, $p=0,017$).

Passzivitás

Az elsőnek íródott beszámolókból fellelhető passzív kifejezések (átlag=1,346; szórás=0,659) és az utána következő beszámolókból fellelhetők (átlag=2,369; szórás=1,698) előfordulása között *szignifikáns különbség* adódott, mégpedig a passzív kifejezések száma *megegyezett* a másodjára készült beszámolókból ($t(16)=-2,432$, $p=0,027$).

Az intencionalitás - kényszer modul eredményei

Az ágencia csökkenését várva azt feltételeztem, hogy az intencionalitást jelző kifejezések csökkennek, míg a kényszert jelzők megegyeznek.

Intencionalitás

Az elsőnek íródott beszámolókból fellelhető intencionalitást jelző kifejezések (átlag=1,371; szórás=0,960) és az utána következő beszámolókból fellelhetők (átlag=1,308; szórás=0,422) előfordulása közt nem adódott szignifikáns különbség ($t(16)=0,232$, $p=0,819$).

Kényszer

Az elsőnek íródott beszámolókból fellelhető kényszert jelző kifejezések (átlag=0,903; szórás=0,634) és az utána következő beszámolókból fellelhetők (átlag=0,722; szórás=0,517) előfordulása között nem adódott szignifikáns különbség ($t(16)=1,696$, $p=0,109$).

Az értékelés modul eredményei

A 2. hipotézisemben azt feltételeztem, hogy a pozitív értékelés az első beszámolókhöz képest

a második beszámolóban megnő, míg a negatív értékelés lecsökken.

Pozitív értékelés

Az elsőnek íródott beszámolóban fellelhető pozitív értékelések (átlag=1,966; szórás=0,638) és az utána következő beszámolóban fellelhetők (átlag=2,037; szórás=0,970) előfordulása között nincs szignifikáns különbség ($t(16)=-0,240$, $p=0,813$).

Negatív értékelés

Az elsőnek íródott beszámolóban fellelhető negatív értékelések (átlag=0,962; szórás=0,554) és az utána következő beszámolóban fellelhetők (átlag=0,686; szórás=0,549) előfordulása között *szignifikáns különbség adódott*, mégpedig a negatív értékelések száma *lecsökkent* a másodikra készült beszámolóban ($t(16)=2,567$, $p=0,021$).

Az eredményeket a könnyebb átláthatóság érdekében a következő táblázatban összesítettem:

	Előtte átlag	Utána átlag	Szignifikancia
Ágencia	7,144	2,532	p=0,045
Aktivitás	7,272	5,980	p=0,017
Passzivitás	1,346	2,369	p=0,027
Intencionalitás	1,371	1,308	n. s. $p=0,819$
Kényszer	0,903	0,722	n.s. $p=0,109$
Pozitív értékelés	1,966	2,037	n.s. $p=0,813$
Negatív értékelés	0,962	0,686	p=0,021

1. táblázat: Tartalomelemzés eredményei

A nyomon követéses vizsgálat eredményei

Testsúlyok összehasonlítása (lásd 4. számú melléklet)

5. hipotézisem igazolást nyert. A Lifetilt Kft. által nyújtott 70 napos programot mindenki sikeresen teljesítette. Az átlag kezdőszúly 78,62 (szórás=15,71) kg volt, mely a program befejeztével 66,94 (szórás=14,18) kg-ra csökkent. A 17 személy átlagban 11,78 (szórás=3,74) kg-t veszített súlyából, míg összesítve 200,30 kg-t fogytak. A további 15 vizsgálati személy aktuális átlagtestsúlya 70,42 (szórás=12,26) kg. A 15-ből csupán 3 nem szedett magára többletsúlyt a program befejezte után, tehát *80%-uk nem tartotta meg az elért súlyát* és 15-ből 11, tehát *73,3 %* a program befejezte után *sem szedte vissza leadott kilóinak 50 %-át*.

Testi Attitűdök Tesztje (BAT) eredményei (lásd 3. számú melléklet)

Utolsó hipotézisem beigazolódott, miszerint a résztvevők átlagban *elégedetlenek a testükkel*, mely a 36 pontnál magasabb értékben nyilvánul meg, *kóros testi attitűdöt rajzolva így ki* (átlag=42,26; szórás=13,06). A faktorokat vizsgálva a legmagasabb átlagérték a testtel való elégedetlenségnél mutatkozott (átlag=14,00; szórás=5,89), ezután következik a testméret

negatív értékelése (átlag=13,80; szórás=6,49), majd a test ismeretének hiányos mivolta (átlag=10,53; szórás=5,91), utoljára pedig a külső megjelenés (átlag=8,00; szórás=2,13). A vizsgálati személyek 73,3 %-a *kóros testi attitűdöt* mutat, míg a 26,7 %-a *normál* értéken belülit.

Megvitatás

Kutatásomból kiderült, hogy az életmódváltó programban résztvevők ágensként lecsökkent, melyre leginkább az aktivitás-passzivitás dimenzióban a passzivitás felé tolódás mutat rá. A negatív értékelések száma szintén lecsökkent. A nyomon követéses vizsgálat rávilágított arra, hogy a fogyás ellenére a résztvevők többsége elégedetlen saját testképével, illetve a 80 százalékuk nem tartotta a programmal elért súlyát, de 73 százalékuk akkor sem szedett vissza többet a leadott súly felénél.

Vizsgálatom első részében Hutchison és Johnson (2013) cikkére alapozva bebizonyosodott feltételezésem, miszerint az életmódváltó programban az ágens csökkenő tendenciát mutat, és az újonnan megjelenő pozitív változást előidéző mentális tényezők sem maradnak fenn hosszútávon, melyek lenyomata a narratív tartalomelemzéssel nyomon követhető beszámolókból is megjelent. Az énhatékonyság kulcsfontosságú szerepet tölt be a program sikerességét tekintve, mivel nagymértékben képes befolyásolni a többi mentális tényező tartósságát is (motivációs szint, elköteleződés, kitartás). Az énhatékonyságnak megfeleltethető ágens csökkenését az mutatja, hogy az aktivitást megjelenítő kifejezések száma a program befejezte után lecsökkent, a passzivitást kifejezők száma ezzel szemben megnőtt. A program elején az aktív kifejezések nagyobb arányával az elbeszélő cselekvő ágensként határozta meg magát, aki aktívan részt vesz helyzete és környezete formálásában (Szalai, 2011). A program befejeztével viszont ezek száma lecsökkent, míg a passzívaké megnőtt, mellyel az elbeszélő a helyzetben való passzivitását hangsúlyozhatja. Valószínűleg a személyek nem érzik magukat kontrollképesnek, feltehetőleg a program egyfajta "holding" funkcióval rendelkezett. Úgy gondolhatják, hogy csak egy külső programmal lehetnek sikeresek, saját maguktól nem, és ez tükröződik is az énhatékonyságukban. A viselkedésváltozás sikertelensége így már írásos szinten is kimutatott. Ez alátámasztja a Hutchison és Johnston által taglalt mentális tényezők elkopásának valószínűségét, hiszen az ezeket befolyásoló ágens mutatói az aktív-passzív dimenzió belül a passzív irányába tolódtak el (Hutchison és Johnston, 2013). Az intencionalitás-kényszer dimenzióban nem adódott olyan eredmény, amely pszichológiai állapotváltozásra utalna. Kiderült továbbá,

hogy a program végére a beszámolókból található negatív értékelések száma lecsökkent. Feltételezhető ugyanis, hogy Dugdill által említett szignifikáns pozitív pszichológiai változás itt is megjelenhetett, ezáltal a személy negatív értékelésének gyakorisága, mint a panaszkodás, lecsökkent. Valószínűleg mégiscsak mindnyájan elégedettek az elért alakjukkal, büszkéek kapcsolataikban bezsebelt elismerésekre, eddigi teljesítményeikre, vagy csak pozitív értelemben izgalmat nyújt a másfajta, eddig szokatlan életvitel. Azonban ezen tényezők hosszútávú tartóssága továbbra is kérdéses (Dugdill et al., 2005). Ezzel vizsgálatomban a longitudinálisan keletkező művekhez felhasznált narratív tartalomelemzés releváns pszichológiai állapotváltozásokat felfedve prognosztikai értékre is szert tett (Ehmann, 2002).

Második vizsgálatom a program befejeztével elért testsúlycsökkenés időbeli tartósságát, a kimutatott negatív értékelés csökkenésének megmaradását; a résztvevők aktuális mentális állapotát, illetve a saját testükkel kapcsolatos attitűdjeiket kívánta feltérképezni. A 15 résztvevő 80 százaléka halmozott fel súlytöbbletet a programmal elért testsúlyához képest. Természetesen nem jelenthető ki teljes bizonyossággal, hogy a többletsúly következeképpen tiszta zsírtöbbletet is jelent, hiszen nem zárható ki a testösszetétel átalakulásának lehetősége sem. 73 százalék mégsem szedett vissza többet, mint a leadott kilóinak fele. Ezen eredmény párhuzamba állítható Dugdill és munkatársainak vizsgálatával (2005) ahol a személyek elért sikereinek tartóssága megkérdőjelezhető volt. Hutchison és Johnston cikkére alapozva lehetséges, hogy az elért testsúly megtartása az egyoldalú probléma-megközelítés miatt ütközött nehézségekbe, ugyanis a legadaptívabb megoldás minden esetben az adott célkitűzés (pl. optimális testsúly kialakítása) többoldali megközelítése. Egyszerűen mindenféleképp figyelembe kell venni az egyén személyiségét, szociökönómiai státuszát, temperamentumát, és nemét is, amikor egyéni megoldást kínálunk számára. Továbbá a fogyás hosszútávú sikerességét az is befolyásolja, hogy az életmódváltás képes volt-e a gondolkodásmód egészét áthatni (Hutchison és Johnston, 2013). Ugyanis ha a vizsgálati személyek csupán a program 70 napos időtartamára tartják be az előírt diétát, majd ezek után folytatják a program előtti életmódjukat, akkor feltételezhetően a diétát követő időszakban súlygyarapodás következik be a sikertelen viselkedésváltoztatás következtében.

A viselkedésváltozás több stádiumon megy keresztül a kívánt sikerig, jelen esetben nem tudhatni, hogy a résztvevők a TTM szerint melyik stádiumot érték el a program befejeztével. Bizonyosan minden résztvevőben megfogalmazódott a változtatás szükségessége, hiszen ez lehetett jelentkezésük oka, így feltételezhetően a kontempláció stádiumáig eljutottak, melyben az egyén erős érdeklődést mutat, de nincs meg a kellő

elhatározás, és ambivalens érzéseket táplál az életmódváltással kapcsolatban. Valószínűleg a döntés vagy az akció szakaszt, ha máshogy nem, a programmal el tudták érni a résztvevők: előbbinél erős motiváció, kismértékű haladás; utóbbinál elszántság és elköteleződés mutatkozhatott meg. Az ezt követő periódusra pedig nem lehet egyértelmű predikciót tenni, hiszen nem tudhatjuk, melyik lépcsőfokon állt az egyén a program végeztével, illetve így különböző intervenciós technikák alkalmazásának lehetőségétől. Ha bepillantást nyerhetnénk, hogy az egyén melyik szinten végzett a program befejeztével, akkor e technikákkal támaszt nyújthatnánk a viselkedés további fenntartásában, vagy magasabb stádium elérésében. Pl.: kontempláció -pro és kontra átgondolása; döntés - egyéni kontroll kialakítása; akció - önbizalom és énhatékonyság megerősítése vagy elért eredmények megbeszélése, ellenőrzése (Miller és Rollnick, 1992). Lehetséges, hogy valamelyik résztvevőnél teljes mértékben megszilárdult a változás, más pedig visszaesett egy alacsonyabb szintre. A program végeztével, ha nem internalizálódtak ezek a szükségletek (pl.: egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás), akkor azonnali visszaesés következhetett be, mely teljes mértékben az egyén érzésétől, gondolkodásmódjától függ pl.: mennyire érezte magáénak az elmúlt 70 nap eseményeit; illetve az egész 70 nap csak teher, vagy hosszútávon tényleg megtérül a befektetett energia (Prochaska és DiClemente, 1991)? Továbbá mindenféleképpen hasznos lehetne a változás folyamatának (10 technika) áttekintése, mely növelhetné a sikeresség valószínűségét, pl.: környezet értékelése, stimulus kontroll, támogató kapcsolatok kialakítása, stb (Prochaska et al., 1983). Ezek pusztán mind feltételezések, de alkalmas magyarázatul szolgálhatnak az eredményeket tekintve, hiszen a résztvevők 80%-a nem tartotta a programmal elért súlyát.

Lehetséges-e vajon, ha a program 70 napnál több időt ölelt volna fel, akkor a mentális tényezők mélyebb szinten is rögzülhettek volna a gondolkodásmódban, és ezáltal jobban tartották volna a résztvevők az elért súlyukat? Dugdill kutatásában ugyanezt a kérdést tette fel, melyre később igennel válaszolt: valószínűsíthető, hogy a program hosszának növelésével e tényezők is mélyebben és komplexebben tudatosulnak, illetve a személy sokkal minőségibben alakítja a frissen megszerzett információt a sajátjává (Dugdill et al., 2005).

A vizsgálati személyek a Testi Attitűdök Tesztjében elért pontszámok átlagát tekintve a kóros tartományba esnek, rávilágítva ezzel lehetséges testképzavarukra: a testüket a valóságtól sokkal eltérőbbnek, torznak élik meg. A faktorok közül legjobban a testtel való általános elégedetlenség dominált, tehát a résztvevők általában elégedetlenek külső megjelenésükkel. A Testi Attitűdök Tesztjében elért emelkedett pontszámok lehetséges magyarázataként szolgálhatnak, hogy az elhízás legkonzisztensebb pszichológiai

következménye a testképpel való elégedetlenség (Matz et al., 2002). Könnyen belátható, hogy joggal lenne feltételezhető, ha az illető többé nem túlsúlyos, akkor a testképével sem lesz elégedetlen. Annak ellenére, hogy a vizsgálati személyek jelentős súlymennyiségtől szabadultak meg, a fogyás mégsem formálta kedvezően saját testképüket, így a program abszolválásának ellenére általános elégedetlenség rajzolódott ki. Nem meglepő az eredmény, hiszen Túry és Szabó kutatása (2000) is kimutatta már, hogy a magyar nők körében általános elégedetlenség uralkodik testrészeikkel és alakjukkal kapcsolatban. Valószínűsíthető hát, hogy önmagában sem a testsúlyvesztés, sem az ennek következtében megjelenő pozitív testorientációjú pszichológiai változások nem lesznek jó és pontos prediktorai a testképpel való elégedettségnek a későbbiekre nézve.

Említésre méltó az életmódváltó programmal kapcsolatban, hogy az elért súly megtartásának sikertelenségének ellenére a többség nem csúszott vissza a kezdősúlyához, tehát az optimális testsúlyt tekintve mindenféleképpen pozitív hatással volt a program, azonban pszichológiai perspektívából nézve valószínűleg hosszabb távon is jóval eredményesebb lehetett volna egy *pszichológus* bevonásával.

Úgy gondolom, hogy a pszichológia tanácsadás kulcsfontosságú szereppel bírhatna egy ilyen program keretein belül, tehát legalább ugyanolyan hangsúlyt kéne fektetni e komponensre is, mint a tréning többi részére (pl.: edzés és étrend). A programot célszerű lenne több alkalmas pszichológiai konzultációval bővíteni, melyben pszichológus szakemberek a résztvevők különböző kompetenciáit fejlesztik, mint az énhatékonyságot, hiszen Bandura is amellett érvel, hogy a pszichoterápiában is az egyik legfőbb cél a kliens énhatékonyságának növelése. Ugyanakkor a szakképzett pszichológusnak feladata lenne a programba jelentkezők motivációs hátterének minél alaposabb feltérképezése: mi miatt szeretne változtatni az illető? Szociális és/vagy individuális okok miatt? Az életmódváltás időtartama alatt mindenféleképp szükséges lenne figyelemmel kísérni a résztvevők mentális állapotát, a változáshoz való viszonyulásukat, és ennek fényében tanácsadással segíteni őket. A program befejeztével a pszichológusnak még hosszabb ideig rendelkezésre kéne állnia a résztvevő igénye esetén, ezáltal kiküszöbölhető lenne a különböző kisebb elakadások és a régebbi életmódhoz való visszatérés is.

Az obesitas legoptimálisabb kezelését valószínűleg a megelőzés és egészségpromóció jelenthetné: minél korábban találkozik a gyermek a sport és az egészséges táplálkozás megfelelő kombinációjával, annál kisebb lesz a rizikófaktor. Hiszen az elhízás nem azonnal fejti ki hatását az egészségügyi állapotra, így abban a szakaszban lenne fontos a megelőzés, míg e problémák korrigálhatók (Szumska, 2006). Természetesen dicséretes a felnőtt vagy

fiatalkori, saját életmódunkkal kapcsolatos felismerés és a változtatni akarás, mégis az obesitas, így a testképet érintő általános elégedetlenség leghatékonyabb orvoslását az egészségpromóció, illetve a korai prevenció nyújthatná.

Kutatásom ugyan kis mintával dolgozott, mégis aktualitása miatt mindenféleképpen figyelemre méltó, akár további vizsgálatoknak adva teret. Szeretnék pár szót ejteni a vizsgálat gyengeségeiről is. A résztvevők nem egy időben teljesítették a 70 napos programot, így a nyomon követéses vizsgálat sem a programtól eltelt azonos időtartamot mérte be. Lehetséges, hogy a program után eltelt idő hossza is befolyásolhatta a kapott eredményeket. Továbbá kérdéses a résztvevők jelentkezésének oka. Nem mindegy, hogy külső vagy belső motivációval vágtak bele az életmódváltásba, hiszen a külső kényszerítettség vagy valakinek/valamivel való megfelelni akarás rontja a hosszú távú eredményességet. Érdeemes lenne nagyobb mintával hasonló vagy hosszabb időtartamú, egyszerre elinduló programot figyelemmel kísérni, továbbá a program előtt is felvenni a Testi Attitűdök Tesztjét későbbi összehasonlítás céljából. Mindemellett törekedni kellene a minta homogenitására az elkövetkezendőkben, és a jelentkezők beválogatásánál a kutatás perspektívájából intézni. További kutatás tárgyát képezhetné azon felvetés is, hogy vajon a program időtartamának növelése tényleg erősebb alapul szolgálna egy újfajta életmódhoz?

Felhasznált irodalom

- Czeplédi E., Urbán R., Csizmadia P. (2010). A testkép mérése: A Testi Attitűdök Tesztjének (Body Attitude Test) pszichometriai vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65, 431-461
- Csabai M., Erős F. (2000). *Testhatárok és énhatárok. Az identitás változó keretei*. Budapest: Jósöveg Műhely Kiadó.
- Csertő I. (2009). A személy- és csoportközi értékelés pszichológiai szempontú elemzése elbeszélő szövegekben. *VI. Magyar Számítógépes Nyelvészeti Konferencia*, 272-284
- Dugdill, L., Graham, R.C., McNair, F. (2005). Exercise referral: the public health panacea for physical activity promotion? A critical perspective of exercise referral schemes; their development and evaluation. *Ergonomics*, 48:11-14, 1390-1410
- Ehmann B. (2002). *A szöveg mélyén. A pszichológiai tartalomelemzés*. Budapest: Új mandátum Könyvkiadó.
- Ferenczhalmy R., Hargitai R., Szalai K. - László J. (2010). Az ágencia megjelenése és szerepe élettörténeti elbeszélésekben. In: *Egyén és kultúra: a pszichológia válasza napjaink társadalmi kihívásaira*. A Magyar Pszichológiai Társaság XI. Országos Tudományos Nagygyűlése, Pécs.
- Ferenczhalmy R., László J. (2006). Az intencionalitás modul kidolgozása NooJ tartalomelemző programmal. *IV. Magyar Számítógépes Nyelvészeti Konferencia*, 285-295
- Gidlow, C., Johnston, L. H., Crone, D., Morris, C., Smith, A., Foster, C., James, D. V. (2007). Socio-demographic patterning of referral, uptake and attendance in Physical Activity Referral Schemes. *Journal of Public Health*. 29 (2), 107-113
- Graham, R. C., Dugdill, L., Cable, T. C. (2003). Health practitioner perspectives of exercise referral: implications for the referral process. *Communication to the 5th International Conference on Sport, Leisure and Ergonomics*, Burton Manor, UK.
- Harrison, R. A., McNair, F., Dugdill, L. (2005). *Access to exercise referral schemes – a population based analysis*. Journal of Public Health: Oxford University Press.

- Hunyadi Gy. (1979). *Pszichológiai Tanulmányok XV*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Hutchison, A. J., Johnston, L. H. (2013). Exploring the Potential of Case Formulation Within Exercise Psychology. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 60-67
- James, D. V., Johnston, L. H., Crone, D., Sidford, A. H., Gidlow, C., Morris, C., Foster, C. (2008). Factors associated with physical activity referral uptake and participation. *Journal of Sports Sciences*. 26 (2), 217-224
- Kirkpatrick, J., Caldwell, P. (2004). *Evészavarok*. Debrecen: Hajja and Fiai Könyvkiadó.
- Kulcsár Zs. (1998). *Egészségpszichológia*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (2012). *A sport pszichológiája*. Budapest: Magyar Pszichiátriai Társaság and Oriold és Társai Kiadó.
- László J. (2005). *A történetek tudománya: Bevezetés a narratív pszichológiába. Pszichológiai Horizont*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó.
- Leijon, M. E., Faskunger, J., Bendtsen, P., Festin, K., Nilsen P. (2011). Who is not adhering to physical activity referrals, and why? *Scandinavian Journal of Primary Health Care*. 29, 234–240
- Matz, P. E., Foster, G. D., Faith, M. S., Wadden, T. A. (2002). Correlates of body image dissatisfaction among overweight women seeking weight loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1040–1044
- McDonald, H. P., Garg, A. X., Haynes, R. B. (2002). *Interventions to enhance patient adherence to medication prescriptions*; scientific review. *JAMA*. 288 (22), 2868–2879
- Miller, W., Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing*. New York: Guilford Press.
- Prochaska, J., DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (3), 390-395
- Péter-Szarka G. (2007). Az idegennyelvi-tanulási motiváció jellemzői és változásai a felső tagozatos életkorban. *Doktori (PhD) értekezés*.

- Putz G. (2007). A megváltozott munkaképességű emberek én-hatékonyságát befolyásoló tényezők. *Szakdolgozat*. Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológia Intézet.
- Prochaska, J., DiClemente, C., Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47 (9), 1102-1114
- Riskó Á., Magyar Pszichiátriai Társaság. (1993). *Étkezési zavarok: Anorexia, bulimia, obesitas*. Budapest: Print-Tech Kft.
- Schilder, P. (1923). Das Körperschema. Berlin: Springer. In: Cash, T. F., Pruzinsky, T. (1991). *Body Images. Development, Deviance, and Change*. New York, London: The Guilford Press.
- Szalai K. (2011). Az ágencia nyelvi jegyei. Az aktív és passzív igék szerepe a narratívumokban. *Doktori (PhD) értekezés*.
http://pszichologia.pte.hu/files/tiny_mce/doktori/2011-Szalai Katalin-T.pdf
- Szalai K., László J. (2006). Az aktivitás-passzivitás modul kidolgozása Nooj tartalomelemző programmal. *IV. Magyar Számítógépes Nyelvészeti Konferencia*, 330-338
- Szumaska I. (2006). Az elhízás gyakorisága és hatása az életminőségre. In Kopp M., Kovács M.E., (2006). *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Budapest: Semmelweis Kiadó.
- Túry F., Szabó P. (2000). *A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

MELLÉKLETEK

1. SZÁMÚ MELLÉKLET

TESTI ATTITÚDÖK TESZTJE (BAT)

Az alábbiakban saját testére vonatkozó állításokat olvashat. Kérem jelölje be az 1-től 6-ig terjedő skálán, hogy mennyire igaz az adott állítás Önre!

A skála jelentése: 1. mindig 2. rendszerint 3. gyakran 4. néha 5. ritkán 6. soha

1. Ha összehasonlítom a saját testemet a kortársaiméval, elégedetlen vagyok vele.
2. A testem érzéketlen tárgynak tűnik.
3. A csípőm túl szélesnek tűnik számomra.
4. Jól érzem magam a bőrömben.
5. Nagyon vágyom arra, hogy vékonyabb legyek.
6. Azt gondolom, hogy a melleim túl nagyok.
7. Hajlamos vagyok elrejteni a testemet (pl. bő ruhákat hordok).
8. Ha megnézem magam a tükörben, elégedetlen vagyok a testemmel.
9. Könnyű számomra ellazítani a testemet.
10. Azt gondolom, túl kövér vagyok.
11. Tehernek érzem a testemet.
12. Úgy tűnik nekem, mintha a testem nem is az enyém volna.
13. Úgy érzem, mintha egyes testrészeim dagadtak lennének.
14. A testem szorongást jelent számomra.
15. A testi megjelenésem nagyon fontos számomra.
16. Olyan nagy a hasam, mintha terhes lennék.
17. Feszültséget érzek a testemben.
18. Irigylem mások testi megjelenését.
19. Olyan dolgok történnek a testemben, melyek megijesztenek.
20. Figyelem, hogy milyennek látszom a tükörben.

2. SZAMÚ MELLÉKLET: A TARTALOMELEMZÉS EREDMÉNYEI ÖSSZETARTOZÓ MINTÁS T-PRÓBÁVAL

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
aktive	17	4,44	9,74	7,2724	1,26969
aktivu	17	1,47	8,84	5,9800	1,82493
passzive	17	,00	2,37	1,3461	,65923
passzivu	17	,65	8,11	2,3696	1,69824
intencioe	17	,27	3,29	1,3718	,96053
intenciou	17	,65	2,29	1,3089	,42252
kenyszere	17	,00	2,62	,9039	,63416
kenyszeru	17	,24	2,38	,7228	,51746
negativertekelese	17	,00	1,78	,9622	,55402
negativertekelesu	17	,00	2,01	,6867	,54967
pozitivertekelese	17	,94	3,23	1,9660	,63881
pozitivertekelesu	17	,29	3,70	2,0375	,97022
erzeleme	17	,71	4,71	2,5672	1,17834
erzelemu	17	,88	3,80	2,4614	1,04495
enigee	17	5,69	11,14	8,7118	1,61973
enigeu	17	4,89	11,76	8,0979	2,16167
igee	17	17,46	26,97	22,8272	2,56243
igeu	17	16,24	27,55	22,0354	2,60085
Valid N (listwise)	17				

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	aktive	7,2724	17	1,26969	,30795
	aktivu	5,9800	17	1,82493	,44261
Pair 2	passzive	1,3461	17	,65923	,15989
	passzivu	2,3696	17	1,69824	,41188
Pair 3	intencioe	1,3718	17	,96053	,23296
	intenciou	1,3089	17	,42252	,10248
Pair 4	kenyszere	,9039	17	,63416	,15381
	kenyszeru	,7228	17	,51746	,12550
Pair 5	negativertekelese	,9622	17	,55402	,13437
	negativertekelesu	,6867	17	,54967	,13331
Pair 6	pozitivertekelese	1,9660	17	,63881	,15493
	pozitivertekelesu	2,0375	17	,97022	,23531
Pair 7	erzeleme	2,5672	17	1,17834	,28579
	erzelemu	2,4614	17	1,04495	,25344
Pair 8	enigee	8,7118	17	1,61973	,39284
	enigeu	8,0979	17	2,16167	,52428
Pair 9	igee	22,8272	17	2,56243	,62148
	igeu	22,0354	17	2,60085	,63080

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	aktive & aktivu	17	,202	,436
Pair 2	passzive & passzivu	17	,138	,598
Pair 3	intencioe & intenciou	17	-,179	,491
Pair 4	kenyszere & kenyszeru	17	,726	,001
Pair 5	negativertekelese & negativertekelesu	17	,679	,003
Pair 6	pozitivertekelese & pozitivertekelesu	17	-,128	,623
Pair 7	erzeleme & erzelemu	17	,306	,232
Pair 8	enigee & enigeu	17	,182	,485
Pair 9	igee & igeu	17	,544	,024

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	aktive - aktivu	1,29235	2,00138	,48541	,26334	2,32137	2,662	16	,017
Pair 2	passzive - passzivu	-1,02350	1,73499	,42080	-1,91555	-,13145	-2,432	16	,027
Pair 3	intencioe - intenciu	,06287	1,11658	,27081	-,51122	,63697	,232	16	,819
Pair 4	kenyszere - kenyszeru	,18106	,44007	,10673	-,04520	,40732	1,696	16	,109
Pair 5	negativertekelese - negativertekelesu	,27547	,44245	,10731	,04799	,50296	2,567	16	,021
Pair 6	pozitivertekelese - pozitivertekelesu	-,07150	1,22827	,29790	-,70302	,56002	-,240	16	,813
Pair 7	erzeleme - erzelemu	,10579	1,31368	,31861	-,56964	,78123	,332	16	,744
Pair 8	enigee - enigeu	,61387	2,45429	,59525	-,64801	1,87574	1,031	16	,318
Pair 9	igee - igeu	,79176	2,46493	,59783	-,47559	2,05911	1,324	16	,204

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ágencia_előtte	7,1442	17	8,53456	2,06994
	ágencia_utána	2,5329	17	2,94065	,71321

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ágencia_előtte & agência_utána	17	,104	,691

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	ágencia_előtte - ágencia_utána	4,61121	8,73241	2,11792	,12142	9,10100	2,177	16	,045

3. SZAMÚ MELLÉKLET: A TESTI ATTITÚDÖK TESZTJÉNEK (BAT) EREDMÉNYEI

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BATtestméret_negatív_értékelése	15	2,00	27,00	13,8000	6,49395
BATsaját_test_ismereténék_hiányos_volta	15	4,00	26,00	10,5333	5,91447
BATtesttel_való_általános_elégedetlenség	15	5,00	29,00	14,0000	5,89188
BATmaradék	15	4,00	10,00	8,0000	2,13809
sumbat	15	19,00	77,00	42,2667	13,06285
Valid N (listwise)	15				

Statistics

kórosság

N	Valid	15
	Missing	0

kórosság

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
kóros	11	73,3	73,3	73,3
Valid nem_kóros	4	26,7	26,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

4. SZAMÚ MELLÉKLET: A TESTSÚLYOK ÖSSZEHAISONLÍTÁSÁNAK EREDMÉNYEI

Statistics

		csoport50száz	alék
N	Valid	15	15
	Missing	0	0

csoport50száz

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nem hízott	3	20,0	20,0	20,0
	hízott	12	80,0	80,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

csoport50százalék

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	megtartotta	11	73,3	73,3	73,3
	nemtartotta	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
testmagasság	17	159	186	2908	171,06	7,570
kezdőkg	17	60,3	110,2	1336,6	78,624	15,7169
elérőkg	17	49,7	100,0	1138,1	66,947	14,1828
aktuáliskg	15	59,0	98,0	1056,4	70,427	12,2691
leadottkg	17	5,5	19,6	200,3	11,782	3,7464
Valid N (listwise)	15					

5. SZÁMÚ MELLÉKLET – A RÉSZTVEVŐK PROGRAM ELŐTTI ÉS UTÁNI ÍRÁSOS BESZÁMOLÓI

ÁDÁM

ELŐTTE

Sziasztok!

Először is bemutatkoznék. Ádámnak hívnak, 21 éves vagyok. Alapjában minden sportot szeretek, viszont ilyen-olyan okokból (leginkább kifogások ezek) nem igazán üzöm egyiket sem. Nem volt ez egyébként mindig így. 6 évet kosaraztam, aztán rajtam kívül álló okok miatt ez abbamaradt, így maradtam rendszeres testmozgás nélkül. Ja, nem! Az edzések befejezése után nem sokkal még vettem egy bérletet az egyik helyi edzőterembe. Háromszor sikerült eljutnom az 1 hónap alatt... Nem nevezném intenzív testépítésnek, az biztos.

Ezután azt gondoltam rajtam nem fog semmi, ettem, ittam, szartam a mozgásra, ami meg is hozta az eredményét. Pár év alatt odáig jutottam, hogy félmeztelenül maximum az orvos látott. Volt egy 5 éves időszak, amikor strandra egyáltalán nem mentem, elkerülendő a levetkőzést mások előtt. A dolog annyira bennem volt, hogy anyám, a legjobb barátaim, de még az aktuális barátnőm előtt sem voltam soha (értsd: soha) félmeztelen. A kőművesbarnulások (póló ujjáig barna, utána hófehér), így minden nyáron jól ismert vendégek voltak nálam. A szar külső pedig csak az egyik hozadéka volt a sok éves szarakodásnak.

A másik kellemes meglepetés az állandó fáradtság, levertség érzése volt. Mindenben elfáradtam gyakorlatilag. Ha már két szintet kellett lépcsőznöm, a seggemem vettem a levegőt és vonszoltam magam a korlát segítségével. Tesis focizások során 2 hossz sprint után inkább átálltam a pozíciós játékra, vagyis álltam és vártam, hogy a többiek majd valamit összehoznak. Sorolhatnám még a negatív hozadékát a saját magam rombolásának, de azt hiszem, mindenki el tudja képzelni. A lényeg az, hogy az elhatározás megszületett. Ez így szar! Szeretnék strandra járni, focizásoknál nem a villanyoszlopot játszó srác lenni. Egyszerűbben megfogalmazva szeretném magam jól érezni a bőrömben. Nekem erről fog szólni ez a 70 nap. Na, meg arról, hogy talán a nyár végére egyforma színű lesz a karom könyök alatt és felett. :D

UTÁNA

50 nap. A program elején még iszonyatosan távolinak tűnt ez a dátum, meg az egésznek a vége, most meg azt kell észrevennem, hogy mindjárt itt a 70. nap és véget ér a dolog. Furcsa érzések keringenek bennem ezzel kapcsolatban. Egyrészt várom, hogy végre olyat is ehessenek, ihassak néha, amit most nem szabad (pl megegyem azt a bizonyos hamburgert borral), másrészt viszont sajnálom, hogy nem lesz több közös futás keddenként a Városligetben. Ezekre a közös megmozdulásokra ugyan nem mindig tudtam kimenni, de mikor kint voltam, mindig jó társaság volt, jó hangulat és jó volt látni, ahogy teljesen idegen emberek jönnek el és futják velünk a kilométereket, és küzdik fel magukat a dombra. Hiányozni fog.

A vizsgaidőszak kezdetével kicsit bajosabb lett az edzések beiktatása, de igazából minden csak akarat kérdése. Ha nagyon akarja az ember, a nap végén, hullafáradtan is le tud menni az edzőterembe és végig tudja csinálni a feladatait. Minden csak rajtunk múlik. Ha ezt elhiszitek, akkor tényleg mindent meg tudtok csinálni, amit elterveztetek.

A képek elkészítése előtt kicsit féltem, hogy semmilyen változás nem fog látszani (úgy látszik ez nálam már rendszeres gondolat), de aztán látva az eredményt, kicsit megnyugodtam. A változás nem akkora, mint 15. és a 30. napos képek között, de továbbra is elég ahhoz, hogy lássam értelmét ennek az egésznek és akarjak tovább fejlődni. Nagyjából már meg tudom becsülni, hogy kb milyen lesz a végeredmény és ennek tudatában még biztosabb vagyok benne, hogy a program végeztével is viszek tovább egy hasonló életmódot. Ha már idáig eljutottam, nem fogom hagyni, hogy olyan szép kerek mellek nézzenek velem farkasszemem velem a tükörből, mint pár héttel ezelőtt. Bár így utólag belegondolva a férficsöcsnek is megvan a maga célközönsége, csak nem biztos, hogy én velük mozognék együtt szívesen.

Aki most vágna bele esetleg egy hasonló programba, annak azt tanácsolom, hogy válasszon magának célt, motivációt. Tök mindegy, hogy az egy csaj, egy pasi vagy az önmagunk által állított elvárások, csak legyen mibe kapaszkodni. Ahogy egy kommentelő írta valamelyik beszámolóim alá, ha én meg tudom csinálni, akkor bárki. És tényleg.

Én meg folytatom tovább, ahogy eddig is. Innen vissza már nem fordulok.

ADRIENN

ELŐTTE

Elsősorban bemutatkoznék. Adriennek hívnak 18 éves vagyok, és őszintén szólva már elég régóta vágyom arra, hogy amikor a tükörbe nézek, egy magabiztos, önmagával elégedett nő nézzen vissza rám. Jóformán már 15 évesen sem voltam megelégedve önmagammal, viszont már itt az elején le szeretném szögezni, hogy sajnós anyukámtól olyan alkatot örökölttem, hogy ha meg gebedek se leszek nádszál vékony, mert egyszerűen fenék és comb tájon erős maradok. 15 éves fejjel ezt még nem fogadtam el, és minden áron úgy akartam kinézni, mint azok a modell alkatú lányok az újságokban.

Ennek érdekében mindent megtettem. A végeredmény mindig az lett, hogy, HA le is fogytam, mindent visszaszedtem, de a combom, a popsim még akkor sem volt olyan, mint amilyenre vágytam. A jójó effektust "áldozata" lettem nem egy alkalommal, és ez a folyamat máig üldöz, ami sajnós már a bőrömben is meglátszik. Múlt évben amikor már tényleg tükörbe se mertem nézni elhatároztam, hogy ennek véget vetek. Utólag visszanézve nagyon jól ment. Visszavettem a kaja mennyiségét, és nagyon odafigyeltem, mit viszek be a szervezetembe. A sportot sem hanyagoltam el kijártam futni, itthon csináltam a felüléseket, aminek az eredménye az lett, hogy 2 hónap alatt lefogytam 8 kg-ot. Rettentően örültem neki, de természetesen akkor se voltam teljesen elégedett magammal, mivel jócskán ráfért a bőrömre a feszesítés. Az, hogy ezt elértem éppen elegendő sikerélmény volt számomra, ráadásul közeledett a 18.-ik születésnapom is, és olyan ruhát vehettem fel amelyet csak akartam. Jól éreztem magam a bőrömben és magabiztos voltam.

Aztán elkezdtem enni, amit úgy kell elképzelni, hogy egész álló nap folyamatosan ettem, ami szépen lassan csak rakódott és rakódott rám. Jött a nyár, és a barátnőmmel egy hétre elmentünk nyaralni. Mivel láttam, hogy mindenki eszik körülöttem (és nem keveset), persze én is ugyan úgy ettem. Tudtam, hogy nekik máshogy rakódik le az a kaja mennyiség mint nekem, de

abban a helyzetben egyszerűen nem érdekelt. Jött az ősz, és még mindig jöttek rám a kilók, és ez volt az a pont, ami után rájöttem, hogy ez már baromira túl ment a megengedett határainon. A megszokott ruháim egyszerűen nem jöttek fel rám, vagy ha rám is jöttek, úgy néztem ki bennük mint egy töltött galamb. Sajnos az igazság az, hogy még ekkor sem voltam tisztában vele, hogy itt már nagy gáz van, és ha nem állok le, akkor vérszenes túl lépem azt a határvonalat, ahonnan már nem nagyon nehezen fogok tudni visszajönni. A szüleim féltettek a legjobban mert ismernek, és tudják, ha egyszer a tükör elé állok és meglátom magam benne, akkor nagyon nem érzem majd jól magam a bőrömben, ami szépen kihat majd a hangulatomra, és ezt mások is tapasztalták már.

Ez volt a végső pont, ami után eldöntöttem, hogy ez nem mehet így tovább. Nem igaz, hogy nem vehetek fel olyan ruhát amelyet szeretnék én aki divatmániás, hogy nem tudom jól érezni magam egy buliba sem igazán, hogy ezzel a viselkedéssel nem csak magamat örlöm fel teljesen, hanem a körülöttem élő embereket is csak felhúzom. Rádöbentem, hogy tennem kell valamit!

A sors keze talán, hogy Bence ekkor hirdette meg a Slim3 nevű programot, aminek nagyon megörültem, és szinte azonnal jelentkeztem is lesz ami lesz, alapon bevállalom. Később olvastam, hogy túljutottam az első fordulón és én ennek elmondhatatlanul örültem, jóformán öröm táncot jártam. Jött a személyes találkozó, és itt valahogy úgy éreztem, nem fogok bekerülni, ezt elszúrtam. Nagyon elkeseredtem, hogy egy ilyen jó lehetőséget hogy ronthattam el! Bence ugyan semmi ilyet nem mondott, egyszerűen csak így éreztem, hogy nem voltam elég jó ehhez az egészhez. Pár nappal később jött a telefon, hogy BEKERÜLTEM!, Váratlanul ért a dolog mert én már teljesen abban a hitben voltam, hogy nem kerülök be, de a hír hihetetlenül feldobott.

Remélem akik ugyan ebben a cipőbe járnak mint én, és rájöttek, hogy a jó alak baromira nem fog csak úgy megérkezni ha ölbé tett kézzel ülünk és nem teszünk érte semmit, csak eszünk tovább, beletörődve abba az életbe amit igazából csak magunk alakítottunk ilyenre, akkor csatlakozzanak hozzánk, hogy a program végére, egy magabiztos, boldog nő váljon belőlünk. Egy olyan nő, aki nem fél tükörbe nézni, és tudatosan irányítja az életét, a testét, mert meglehet csinálni, és én ezt meg is fogom mutatni Nektek!

UTÁNA

Vége a programnak. 70 nap visszagondolva egy röpke pillanatnak tűnik. Hihetetlen milyen gyorsan eltelt. Ez alatt az idő alatt rengeteg pozitív élményben volt részem. Első mindenképp a Bencével lefutott 7 km-es távom volt, az, hogy én valamikor is ennyit lefussak lehetetlennek tűnt. Ezt követte a az első 10 km-em és a Runtit is, ahol körbefutottam életemben először a Margit szigetet. Sokat adott tényleg ez a program, nem csak centikben, kilókban lévő fogyást, hanem egy teljesen új világba engedett betekintést számomra, ahol bármikor át tudod lépni a saját határaidat. Igen, nálam ez is bekövetkezett, pedig még 70 nappal ezelőtt, ha ilyet mond nekem bárki is, magamban szépen kinevettem volna, hogy "ugyan máár..."

Ma volt az utolsó videó interjúm, ami nagyon mókásan telt, ahhoz képest, hogy többet már nem lesz. Akkor még fel sem fogtam, hogy nincs tovább, csak mikor a buszon ülve hazafelé robogtam. Rájöttem, hogy többet nem fogom magam mérni, bejegyzést írni, nem lesz fényképezkedés se. Erre rájőve elfogott a rosszkedv. Persze örülök, hogy vége „egy kis megkönnyebbülés” fut végig rajtam, viszont belegondolva az előzőket leírtakba, nagyon fog hiányozni. Furcsa lesz, de kíváncsian várom, hogyan lesz ezután. Azt tudom, hogy 1 hónap pihenést engedélyezek magamnak, majd utána belevágok egy újabb 70 naposba, ami csak alakom formálására fog menni. Volt egy kérdése ma Bencének, hogy akkor amikor jelentkeztem, és most milyen érzések változtak meg bennem. Végre először az életemben Búske Vagyok Magamra! Elég fura leírni ezt, de tényleg így gondolom. Mindent amit tudtam bele adtam, és elértem, hogy bemenjek 50 kg alá. Ez akkora boldogsággal, erővel áraszt el, hogy úgy gondolom ezután nincs olyan, hogy lehetetlen, mert amit nagyon szeretnék azt el is tudom érni kellő akarattal, és kitartással. Azt tudom mindenkinek tanácsolni, hogy vannak mélypontok, nekem is voltak, de ne adjátok fel, csináljátok végig és meglátjátok, ha végeztek tele lesztek pozitív élménnyel. Egy a lényeg, a diéta betartása, ami mindennek az alapja!:)

Bencének meg szeretném megköszönni az egészséget, hogy lehetőséget adott arra, hogy megcsinálhassam a programját, és köszönöm az azon belüli segítségeket is. Tudod egy futásom során rájöttem arra, ha te nem indítottad volna el ezt és nem kerülök be, lehet még mindig 62kg-t nyomnék és az ön sajnálatból ki se látszanék. Ráébresztettél bizonyos dolgokra magammal illetően, amiért sokáig hálás leszek neked!)

Mindenkitől búcsúszom, remélem aki elkezdte a saját programját végig tudja csinálni és jó eredménnyel zár. A legközelebbi Runtiten találkozunk, remélem sokan eljöttök, és együtt lefuthatjuk majd a körünket...

BOGI

ELŐTTE

There is no victory without sacrifice, azaz nincs győzelem áldozat nélkül!

Az eddig hátam mögött hagyott 25 év során, volt részem jópár olyan helyzetben, amikor áldozatokat hoztam és még sikerhez is vezettek, csak a bökkenő az, hogy nem mindig az enyémhez. Végre magamért szeretnék már „szenvadni”! Nem azért, hogy egy közösségben elfogadjanak, vagy éppen ne lógjak ki a csontkollektívát felsorakoztató éjszakai világból. Ha ilyen célokba kaposzkodok és még el is érem azt, akkor utána az addig hön áhított vágy úgymint leértékelődik (mint általában a nőknél ha megszereznek valamit utána már kevésbé olyan égetően fontos) és aztán kezdődnek újból a TKO bulik, meg a többszáz kalóriás kaják meg piák bevitele a nagy önfeledt boldogságban, a majd holnap meg holnap után ledolgozom mentőövvel. Úgy érzem, hogy most nőtt be a fejem lágya arra, hogy megtanuljam mit miért csinállok, nem hozhatok úgy döntést, hogy nem gondolok a holnapra, és nem élhetem úgy az életemet, ahogy mások elvárják.

Életemben egyszer éreztem úgy, hogy tettem valamit az egészségemért, körülbelül 4 évvel ezelőtt, amikor is sikerült 70 kg-ra lefogynom közel 95 kg-ról. Isteni érzés volt, de még mindig a régi Bogit láttam a tükörben, és az azt követő 3 év is így telt el, mintha mégsem fogytam volna le. Ez az önelfogadás dolog nehezen megy számomra, és még az élet is úgy hozta, hogy egy olyan pasi volt mellettem, aki nem ösztönzött arra, hogy még jobb csaj legyek, így hát nem foglalkoztam a kinézetemmel és szépen 10 kiló rám is csúszott röpke 4 hónap alatt. A pasi persze már nincs meg (életemben először velem szakítottak),

viszont a súlyfelesleg maradt. Na ez a 22-es csapdája, amibe soha többet nem akarok beleesni. Szükségem van egy szellemi fejlődésre, amiben a gátlásaim legyőzése lesz az első lépcsőfok, és bízik abban, hogy megtalálom az utamat a kiegyensúlyozott életvitel felé, és végre őszintén tudok 90 nap múlva a tükörbe mosolyogni. Kitűztem a célomat, szeretnék 22 kg plusztól megszabadulni, tudatos diétával, rendszeres sporttal, mindezt egy nagyon klassz és inspiráló közösségben. Nincs más hátra, mint előre! Ágyó yo-yo effektus, hello csini Bogi!

UTÁNA

Túléltem...

Már több, mint 70 napja elhatároztam, hogy ez így nem mehet tovább, változtatni kell. Azt akarom, hogy kiteljesedhessen az életem minden téren, és jelentem, jó úton haladok felé. Amikor a télen megláttam Tomi felhívását a Slim3 2-ben való szereplésre, még nem is hittem, hogy én lehetek azon szerencsések egyike aki, minden támogatást megkapva, végérvényesen megváltoztathatja az életét. Csak az én kezemben volt a döntés, hogy "meri vagy nem meri"?! És mertem, bevállaltam, hogy sokan rosszállónak néznek majd az újbóli próbálkozásomra, de nem érdekelt. Mert tudtam, hogy ez nem másról szól, nem a trénerünk felmagasztalásáról, és nem is pillanatnyi hírnév hajhászásáról (na ez annó sem volt rám jellemző bárki bármit hisz). Éreztem, hogy ez az a közeg, ahol segítő kezekre találok, ha éppen a béka segge alól kell kirántani, barátokat szerezhetek akikre bármikor számíthatok. Hát igen, a női megérzés mikre képes, vagy éppen karma?! Ki tudja, egy a lényeg, életem eddigi (egyik) legjobb döntését meghoztam. A LifeTilt egy program, egy életstílus, egy életmódváltás a bennünk lakozó ÉN felszínre hozásához. És a diéta csak az első lépcső ebben. Mert amikor, azon gondolkozol, hogy megegyem azt a sütit hiába diétás vagy sem, akkor ám nem csak ez jut az ember eszébe, hanem az is, hogy ne hogy már én a kajától függjek?! De száználmas, egy dolog amit ha akarom akár nem nézek rá, nem veszek tudomást róla, és még így is az örületbe tud kergetni?! Na ez a non-sense. Ilyen és ehhez hasonló gondolatok kellenek ahhoz, hogy valaki eltudjon mélyedni igazán önmagában, és rájöjjön ki is ő valójában?! Mit akar az életében és mit nem?! Függeni dolgoktól, emberektől, vagy pedig a kezébe venni az irányítást és elégedetten élni az életét.

Az elmúlt 2 és fél hónapban rengeteg mélypontom volt, mert akinek kicsi kora óta a kaja, mint pótcselekvés van jelen az életében, nem megy ám egyről a kettőre megváltoztatni ezt a rossz szokását. Másrésztől viszont, nem lehetetlen. Mindig azt mondom, hogy lehetetlen nincs, csak tehetetlen. Na de a diétáról is szót ejtve, bevallom variálgatom elég szépen a sortrendet a kaják között, és néha ha farkas éhes vagyok tényleg több túró vagy alma vagy fehérjeturmix lecsúszik, de még így is működik. Életmódot váltottam, és nem diétaként élem meg az egészséget, talán ez is lehet az oka, hogy még (csak) 10 kg-ot fogytam ennyi idő alatt, viszont ezután sem fogok másképp kajálni az fix. Mert szeretem, így érzem jól magam, és ez a legfontosabb. Rövidtávú cél: 16 km lefutása, össze félmaraton. Folyt.köv.

DANI

ELŐTTE

Általában, ha nekikezdesz valami fontosnak és csak arra koncentrálsz, tuti, hogy valami közbejön és nem tudod 100%-ig az eredeti terved véghezvinni. Mertközbejön egy betegség, vagy valami gond a családban vagy a munkában, esetleg anyagi gondjaid támadnak, vagy más befolyásoló tényező lép közbe. Nálam a munka szólt bele az életmódváltásom rögtön első szakaszába: 3 napot külföldön kell töltenem. Üzleti út. Előtte már 1 héttel elkezdtem gondolkodni: mi lesz most? Abbahagyni/szüneteltetni nem akarom a tervemet, mert akkor az elnyúlhat akár határozatlan időre is. Ez olyan, mint a kötélátúgás a cirkuszban: csak egyszer kell meginognia, és 10-ből 9-szer biztos leesik és oda minden. Onnan már szinte lehetetlen visszajönni. Vagy nem is visszajössz, hanem újrakezded, de akkor megint közbejöhet valami. Szóval éreztem, hogy szopó ágon leszek 3 napig: kikerülök a már bevált napi rutinjaimból, mind ami az étkezéseket illeti, mind ami az edzést. Amióta csinálom ezt az életmódváltás projektet és napi rendszerességet vittem az életembe, észrevettem magamon, hogy nehezebben tudom lekezelni a váratlan helyzeteket. Pedig korábban ebből éltem. De most? Párszor már apróságokon felszívom magam, holott utólag belegondolva hülyeség volt az egész.

Most is ezen járt az agyam: hogy fogom bírni? Hisz biztosan nem tudom az étrendemet tartani, az edzésektől is félek, mert nem lesz rá időm. Sőt, ki tudja? Lehet, hogy lehetőségem sem lesz rá, mert a hely, ahova utazom, nem rendelkezik kondi teremmel. Súlyzókat meg 2 okból nem viszek magammal:

1. nincs otthon
2. repülőn erősen büntetik a többletsúlyt.

De nincs más választásom, a kötelesség, az kötelesség. Legfeljebb fingers crossed és meglátjuk mi lesz. Aztán az étkezési részt átbeszéltük Bencével, miket ehetek, miket nem – nem mondott sok új dolgot, de megerősítésnek pont jó volt. Ez kellett. Kicsit visszajött a remény. Úgyhogy az első külföldi napomon az ebédig még jó voltam, mert otthon reggeliztem, a célországban meg elfogyasztottam a tízórait. Ebédre fehérje turmix, mert semmi nem volt nyitva (ilyet se láttam még, és a hotel étterme is zárva volt!), vacsorára egy könnyed saláta. Az viszont jó volt nagyon. Mivel szinte a fél napom első nap szabad volt - előbb érkeztem a kelténél - elmentem futni a környékre egyet. Nagyon jól esett. Jó idő is volt. Második nap kezdődtek a bonyodalmak: reggeli rendben volt: meglepő módon mindent tudtam enni, ami elő volt írva. Még a tízórait is megoldottam. Viszont az ebéd nem volt szerencsés: brokkoli krém leves, zöldséges tészta, meg desszert. Ahamm... Jó. Nincs mit tenni. Kollégák ne nézzenek hülyének, illetve, hogy ne bonyolódjunk ezen a területen mélyebb beszélgetésbe ettem 4 fél kanálnyi levest. A tésztából kiettem a zöldséget a tésztát ott hagytam (itt már a pincér nézett rám hülyén, hogy miért nem ízlik nekem az ő kajájuk?!), a desszertet meg nem is kértem. Viszont rengeteg vizet ittam. Az is telít! :)

A vacsora az event lett: külön étterembe elmentünk 20-an kollégákkal – no chance, hogy kihagyjam, de valahogy meg kell majd oldani, hogy nem szétkezt zabálok... Sikertült itt is salátát rendelni - az volt a szerencsém, hogy a szemben ülő kollégám is ezt rendelte, úgyhogy meg is beszéltük, milyen kurva egészségesen étkezünk! :) Plusz 1 liter víz. Utána még elmentünk a városba sétálni egyet, inni valamit. Persze megint csak vizet ittam. Mindenhol tukmálták a sört, de csak annyit mondtam: No thanks. I don't drink alcohol. Két dolog lehet:

1. Vagy azt hiszik, hogy ez mekkora egy rendes srác, még alkoholt sem iszik, tiszta életet él

2. Vagy azt, hogy ez mekkora stréber!

De nem érdekel mit hisznek. A második nap sem hagytam ki az edzést, de ezzel most szerencsém volt: időre kellett volna menni vacsorázni, de sikerült 5-ünknek megbeszélnie, hogy fél órával később megyünk, mint a többiek, így pont fél órányi időm volt futni egy jót. Nem tudtam annyit futni, mint előző nap, de legalább sikerült összehozni.

Jó érzés volt!

A 3. nap nem volt edzés. Egyrészt pihenőnap, másrészt reggel 7-től este 11-ig teljes elfoglaltság. Nem fért bele az időbe. De a kaja az ugyanolyan szopás volt, mint az előző két nap. Nem jó érzés, mikor azt látod, hogy mindenki a jobbnál jobb falatokat eszi körülötted, te meg salátát zabálsz. Viszont minden ilyen alkalom, amikor sikerül önmegtartóztatást mutatnom, erősít belül: Ez az! Ezen is túl vagyok és nem bűnöztem!

Szóval bármi közbe jöhet, bármi megszakíthatja a tervedet, de látni kell: mindig van alternatíva, csak meg kell találni!

UTÁNA

Nagyon sokat gondolkoztam azon, hogy mit írjak utolsó bejegyzésnek. Valami frappánsat akartam, semmi közhelyet. De sajnos a közhelyeken kívül nem jut semmi az eszembe: Először is köszönöm Bencének. Nélküle ezt nem tudtam volna megcsinálni. Így megcsinálni. Egy dolog vigasztal: ez nem a végső állomás. Megállapodásunk értelmében őstől folytatjuk és jön az alakformálás. Kellettek a baszogatások, jól estek az elismerő szavak és az egész idő alatti támogatás, amit kaptam tőle.

Másodszor pedig: nem ez a rész volt a nehéz. Nem azt mondom, hogy könnyű leadni 3 hónap alatt 20 kg-ot, de nem ez a nagy húzás. Hanem hogy ezt megtartsam és ne essek vissza! Ez sokkal nagyobb kihívás számomra. Talán azért is, mert itt nem látom határozottan a célt időben. Mert ha azt mondom, hogy életem végéig ezt tartani akarom, akkor az tarthat még 40 évig de akár 2 hónapig is. Attól függ mit dob a gép.

Szóval ennyi.

A mozgást természetesen megtartom: foci heti 2 óra, futás heti 2x és tervbevettem még a squasholást is. Ha sikerül ezt tartanom, akkor úgy gondolom, nem lesz gond, hogy megtartsam a súlyomat. Feltéve, hogy odafigyelek az étkezésekre is. De ez csak rajtam múlik. És oda fogok figyelni...

EDINA

ELŐTTE

Sziaztok kedves LifeT!It-követők!

Amikor jelentkeztem a Slimre, el kellett gondolkodnom, hogy biztos akarom-e, hogy lassan 12.000 ember nézze, hogy feszíték bikiniben... 82 kg-val. Aztán úgy döntöttem, hogy igen, akarom. Lássák, hogy mennyi erőfeszítés, mennyi akaraterő és szenvedés a fogyás. DE LEHETSÉGES! És nem a csodaszerekkel, amiket már sajnos én is kipróbáltam (Turbó Diéta, tabletták, paprikakrém...stb.).

Kb. 6 éve hagytam abba a sportolást. Nem volt túl intenzív, de az elhagyásával végleg beköszöntött a mozgásszegény életmód. Nem mellékes, hogy az elhagyott mozgást evéssel pótoltam. Tomi elmélete is érvényesül, miszerint a kapcsolatban élő lányok elhíznak... 6 éve vagyok együtt a vőlegényemmel. J Pont ezért neki is szeretnék bizonyítani, és büszkén állni mellette. Ő már kicserélte a ruhatárát egy nagyobb fogyás után, most én jövők! ;)

Imádom a ruhákat, szeretek öltözködni, de így néz ki egy vásárlás: megtetszik mondjuk 10 db ruha, abból jó, ha egy normálisan áll rajtam. És ebből elég. Nyugodtan és magabiztosan akarok felvenni május-június környékén egy miniszoknyát, nyáron egy bikinit és úgy egyébként is ... bármit!

Egyfolytában úgy érzem, ha bemegyek valahová, mindenki engem néz és becsmérel. Még ha ez nem is mindig van így, rettenetes érzés. Végre nyugodtan, feltűnés nélkül – vagy pont fordítva, hogy mindenki rácsodálkozik, hogy milyen vékony, vagy hogy lefogyott – beléphessek valahová. Ennek főleg nyáron van jelentősége. Lehet úgy öltözködni, hogy takarjon itt, ne látsszon ott, emelje ki amott, de van egy bizonyos határ, ahol ezt már nem lehet eljátszani. Meg amúgy is nagyon unalmas ezt minden reggel eljátszani. Azt akarom felvenni, ami éppen megtetszik!

Így a Slim elején nagyon bizakodó vagyok. Tudom, hogy iszonyú nehéz lesz (és még annál is durvább), de úgy érzem, mindenki támogat a környezetemben is. Végigcsinálhatnám egyedül is, de abba már annyiszor belebuktam, hogy elérkezett a nagy elhatározás. Nyilvánosan szeretném csinálni, mert a büszkeségem SEM engedné, hogy kb. a felénél feladjam, és mindenki jót röhögjön. Ha már a nyilvánosságról esett szó, Tomi kérdezte, nem félek-e a negatív kommentelőktől. Annyiból igen, hogy egy ilyen intenzív program alatt elég labilis lehet az ember, egyébként is ingerlékenyebb, ingadozóbb a hangulata, hisztériára hajlamosabb. Ha ilyen állapotban találunk meg a kommentek, biztos, hogy ki lesznek borulva, de ameddig teljes erőmből csinálom, nem fogom magamra venni. Viszont a pozitívak jobban fognak motiválni!

Remélem, ezzel másoknak is megmutathatom, hogy végig lehet csinálni, sőt, az egészség érdekében végig is kell csinálni.

Ha a 65 kg-ot elérem, már teljesen elégedett leszek, ám minden tölem telhetőt megteszek, hogy akár ez alá is menjek. Ebben nagyon köszönöm a Life T!It, Tomi és a Ti segítségéteket!

Szurkoljatok! :)

Edina

UTÁNA

Ismét eltelt 20 nap, és így már a felén is túl vagyunk. 40 nap, -8 kg. Ha nekem egy évvel ezelőtt azt mondja valaki, hogy én kicsivel több, mint egy hónap alatt 8 kg-t fogyok, nem hiszem el. A „bomba alak” még arrébb van, de már sokan mondják, hogy észrevehető a változás. A fotók láttán viszont jobbat vártam magamtól. Azt hittem, hogy már sokkal látványosabb, és sokkal jobb, ezért muszáj lesz behúznom. Még intenzívebb edzéseket akarok.

Elég nehéz időszakon vagyok túl, mert iszonyú nehéz vizsgáim voltak. Nem volt időm a háztartásra, a családomra, a barátaimra és az utóbbi időben már az edzéssel is úgy voltam, hogy elmentem, végigcsináltam, de lelkiismeret furdalásom volt, hogy azt az időt nem tanulással töltöttem. Nem voltam ott agyban. Sajnos nem volt az a felszabadító, megnyugtató érzésem a futások, kondis edzések után. Agyhalott voltam, amikor odaértem az edzőterembe, és nem tudtam odakoncentrálni.

Már alig vártam, hogy megint fejest ugorjak a kellemes, kikapcsoló és iszonyú nehéz edzésekbe. Én maximálisan oda fogom tenni magam, ahogy eddig is odatettem, csak most még szigorúbb akarok lenni magammal szemben. Egyre jobban kezdem megszeretni, hogy miután kijövök az edzőteremből, remeg kezem-lábam. A másnapi izomláz pedig azért szuper, mert tudom, hogy valamit jól csináltam.

Már pontosan tudom, hogy mikor lesz az utolsó fotózás, így már visszaszámolom a napokat. Nem azért, mintha már nem akarnám csinálni, csak nem mindig bírom 100%-osan betartani a diétát. Abban biztos vagyok, hogy ha vége is lesz, nem fogok felhagyni az edzéssel, sőt mi több, többet szeretnék járni. Az is tuti, hogy nem fogok mindent össze-vissza zabálni, egészségesen akarok élni és enni, de tudom, hogy jön a meleg, a fagyó, a baráti szalonnasütések durva fehérkenyerekkel. Olyankor csak a legprofibbak és legelszántabbak képesek megállni az evést, amiért minden tisztelem az övék.

Szóval nemsokára vége, de a lendület nem hagy alább... Csak térnék már magamhoz a sok vizsga után...

ERIKA

ELŐTTE

November 3. csütörtök attól a naptól tartom olyan szigorúan a diétát és a mozgást, ahogy le van írva se többet, se kevesebbet... PONT ANNYIT... Addig pedig az utolsó 10 napban rákészülök, beszerezem, ami az új életemhez szükséges lesz, sok víz, csirkemell, 1,5%tej, lazac vagy naphal /ha nincs a METRO-ban még lesz időm forrást keresni/. Ezen a héten a vízfogyasztásomat beállítom napi 2,5 – 3 liter, ha megy, akkor több, majd meglátom és nem eszem meg azokat a kis falatkákat, amit a gyermekeim hagytak a tányérjukon, a süti évésemet már itt nullára redukálom. Nem szeretnék úgy indítani, hogy ez még az utolsó héten belefér! Nem fér bele, ha komolyan gondolom és végig akarom csinálni nem, fér bele...

Mc' Donalds-ban rég jártam, talán márciusban DE TAVALLY!! Szóval nem vagyok függő, bár a pizzát szeretem. Ennél is jobban a sütit! Minél krémesebb, annál finomabb és a túrótartót, amit én sütök, és azt hiszem, minél kalória szegényebben oldom meg, de most ezt sem!!

Szeretek tornázni, 1 óra kikapcsolódás, elmenekülés otthonról, amikor más vigyáz a gyerekekre és utána jó.... Ehhez jön a futás mostantól.. Fejlemények közben, előre nem jósolok...

„Fejben kell erősnek maradni, kitűzni a célt, és végig csinálni. Nincsenek kifogások, nincs magas lécc, csak kis ember. Nincsenek menekülő utak csak egy út van, aminek a végén ott van kitűzött cél.”

„A fogyás hatására, egy jobb, szebb testben, egy erősebb jellem, nagyobb önbecsüléssel”. – ezt szeretném!(forrás:lifetilt.blog)

Minden reggelemet úgy kezdem, beveszem a vitamint, és ami elő van írva.. Aztán ha szabad, akkor megiszom a kávémm szokásos 4-5 édeskával és 1 dl tejjel. Majd rohanás az oviba ameddig lehet bicóval aztán pedig szánkóval ☺ hazafelé kisbolt (ami pékség is egyben, már megbeszéltem a PÉK Úrral, ha lehetne, szeretnék rozskenyeret-, de igazít minél savanyúbb, küllem nem számít- és rábólintott, készit nekem.)

Itt minden dolgot meg tudok venni, ami a reggelimhez kell, de épp nincs otthon. 9:00-ra érek haza, akkor reggeli. Elég későn kelek, majd ez a reggeli dolog adja magát, mert 3 óránként enni az azt jelenti, hogy 9-kor reggeli 12-kor tízórai 15-kor ebéd 18-kor uzsonna 21-kor vacsi . Bár úgyis éjjel körül szoktam feküdni.

Majd adja magát, az első héten mikor tartanom kell, berázódik. A mozgással együtt, amit akkor kell kiviteleznem mikor az Ádi alszik és tudnak vigyázni rá.

De jó lesz, már alig várom. ☺

UTÁNA

Eltelt a 70.napÉs íme..... ÚJ EMBER LETTEM..... ÚJ NŐ!! Érzem, sok dicséretet kapok, jó, kellemes állapot!! Szeretem. Lehántottam a combomról, a csípőmről azt a pluszt, amiről azt hittem, hogy oda van betonozva. Mi a titkom? Annyit enni, amennyire szükségem van, és amennyit Lifetilt diéta előír minőségi ételekből, pár táplálék kiegészítő, minden másnap futás. Aki ennyit nem tud megtenni magáért az magára, vessen. Mindenki tapasztalja meg mennyire jó érzés futni bele a messzeségbe, gondolkodva vagy épp csak túlélve, magunkért, az egészségünkért, az életünkért.

Egy szenvedélyem maradt meg a kávé, idővel ezt is elhagytam, tudom menni fog, ezért nem aggódom... A következő Life tilt diétám már kávé nélkül lesz, nyár előtt. Nyárra kirobbanó formát szeretnék!! Szerettem ezt az életmódot szerettem, hogy rendszerre szoktatott és elérte, hogy 5-ször egyem a napi adagot megfelelően elosztva. És nem utolsó sorban, hogy mozognak és hiányozzon a futás. Amikor elkezdtem a programot novemberben azon aggódtam még talán a Tominak is megemlítettem,

hogy nagy hóban mi lesz, hogy futok, bemenjek és gépen fussak? – persze ezt megtiltotta és megnyugtatót, ha itt lesz az ideje beszélünk róla.

122 km-t futottam a 70 nap alatt! Ez nagy teljesítmény, tőlem mert előtte még tornaórán is felment a pulzusom és inkább leültettek... Úgy érzem, ez alatt a program alatt sokat változtam, centiben, kilóban, teljesítményben... Szépen folyamatosan mentek lefelé a számok és ennek nagyon örülök. Nemsokára kezdődik a SLIM3 második szériája, aki halogatja, vagy kellően motivált, de még ép nem sikerült neki leadni azt a +10-15-öt tessék jelentkezzen, ez lesz élete legjobb döntése, és legnagyobb lehetősége nekem elhíheti :) Ha beválasztják, akkor azért mert csinálni kell!! Ha nem választják be, akkor is, mert egy akkora pluszt ad ez a program, és aki jelentkezik, annak már „csakazértis” csinálnia kell, hiszen azért jelentkezett, mert érezte magában azt a pluszt, kitartást és motiváltságot, ami ehhez a programhoz kell!

Azért arra kíváncsi lennék „anyukák”, akik anno jelentkeztek a SLIM3-ba, hol tartanak, meddig mentek el, mikor adták fel, hol volt az a pont ahol...Óriási határokat léptem át ez alatt a program alatt is, hiszen fél évvel ezelőtt nem hittem volna, hogy 3 gyerek után NEKEM lesz 90-es csípőm, 93-as popsim, 56,5 combom ezek olyan számok, amik eddig elérhetetlennek tűntek. Büszke vagyok magamra, a teljesítményemre, a kitartásomra, hogy elértem, a célokat Remélem sikerült elérnem mindenki szemében azt, amit a sajátomban. -11,3 kg és összesen: - 61 cm.

Még egyszer köszönöm Tominak, hogy beválasztott, és hogy új életet kezdhettem. Most lezárul egy korszak amire mindig örömmel fogok visszatekinteni.

FRUZZINA

ELŐTTE

A legfontosabb amit rólam tudni kell: menyasszony vagyok! A száraz tények pedig: Fruzzi vagyok, 24 éves és 73kg. A fenti állapoton pedig sürgősen változtatni szeretnék. Már 6 éve cipelem magammal a súlyfelesleget és itt most betelt a pohár. Jóformán már nem is emlékszem arra milyen voltam vékonyan. Hozzászóltam az XL-es ruhákhoz, ahhoz, hogy lihegek, ha fel kell jönnöm az aluljáróból vagy hogy a fekete ruhák már nem karcsúsítanak. Elég. Ez NEM ÉN VAGYOK.

Szeretnék végre olyan ruhákat hordani amik tetszenek és nem olyanokat amik eltakarnak. Szeretnék végre strandra menni. Szeretnék úgy elmenni bárhova, hogy ne arra gondoljak, hogy az emberek vajon mit gondolnak a súlyomról. Szeretnék lefogyni. Szeretném megmondani a sok „ismerősömnnek”, „jóakarómnak” és a kételkedőknek, hogy bekaphatják mind! Mert én végigcsinálom! Ahelyett hogy mások sikertelenségén és kudarcain csámcsognék, szembe kellett néznem magammal és rájönnöm, hogy amit én sportolásnak hiszek az szart se ér. Amit én diétának gondolok az átverés.

Nincsen trükk. A Lifetilt diétát végigcsinált emberek a legjobb példák rá. Ezúton is köszönöm, hogy megosztjátok a Ti személyes 70/90 napotokat! Elképesztő motiváció számomra! Szuper érzés, hogy én is egy leszek közülük. Hogy talán én is motiválok majd embereket a fogyásommal. Talán menyasszonyokat is :)

Életem legizgalmasabb szakasza az előttem álló 3 hónap. Az esküvő és a Lifetilt miatt is. Mindkettő ugyanolyan fontos számomra. Mindkettőt maximális odafigyeléssel fogom végigcsinálni. Nem is lehet másképp, mert nekem nincs időm. Nem érek rá elkezdni a diétát majd nyáron/majd jövő hónapban/majd jövő héten/majd a következő buli után/majd.....

MA kezdek. Elfogytak a kifogások, vége a hisztinek és a halogatásnak. Ha vékony akarok lenni azért tennem kell! 82 nap van még az esküvőig. A program 70 napos. Szoros a határidő, de pont beleférek. Olyan esküvőm lesz amelyet szerettem volna. Nem azon fog járni az agyam, hogy mennyire tűnök kövérnek a menyasszonyi ruhában vagy hogy milyen szögbe előnyösebb, ha fotóznak. És a nászúton is készülhetnek majd rólam végre szép bikinis fotók :)

Köszönöm Tominak a lehetőséget és a megelőlegezett bizalmat, ígérem nem fogok visszaélni vele!

UTÁNA

Örülök annak, hogy rátaláltam a blogra, mert bizony hosszú évekig hittem, hogy én már sose lehetek „jó nő”. Beletörődtem, hogy dagi vagyok, „elfogadtam” a súlyom és nagyon igyekeztem elhítni magammal, hogy én így is kiválóan érzem magam. Szerencsére nem sikerült. Imádom ezt a programot. Nem éheznek, nem kell sanyargatnom magam és mégis fogok. 64kg! Nem is emlékszem mikor voltam utoljára ennyi. Ahhoz képest, hogy januárban még 76 kilósan próbálgattam a menyasszonyi ruhákat, ez nekem hatalmas változás. Múlthéten megérkezett a ruhám és nagy rám :) Végre valami nagy rám! Jól érzem magam, sokkal magabiztosabb vagyok, reggelente már nem töltök fél órát a szekrény előtt, hogy azt próbálgassam, melyik ruhában látszanak kevésbé a hurkáim. A program elejét leszámítva, az elmúlt 2 hónapban nem kellett fejfájáscsillapítót se bevennem. Nem fáj a fejem, pedig nálam gyakori volt az időjárás/fáradtság okozta fejfájás. Sokkal szebb az arcom, a bőröm is. Rengeteg pozitív hatása van a Lifetiltnak a fogyás mellett, fizikai és lelki változások is.

11 nap múlva férjhez megyek. Kezdek izgulni :) De végre már nem amiatt, hogy vajon sikerül-e eltakarni a hurkákat. Mindenféle istenítés és seggnyalás nélkül mondom, hogy erősen kétlem, hogy Tomi illetve a Lifetilt nélkül ugyanilyen felszabadult lehetnék majd az esküvőmön. Boldog vagyok :) A környezetemtől rengeteg pozitív visszajelzést kapok, persze a kezdeti hitetlenkedők ugyanúgy megvannak, de azért kisebb számban. Zsolti reakcióit megfogalmazni sem tudom igazán. Azt hiszem Ő is nagyon boldog és büszke :) Azt mondja olyan, mintha egy új barátnőt kapott volna.

A programot folytatom az esküvőig, aztán a nászúton pihenek kicsit. Utána elkezdek egy újabb 70 napos programot, mert nagyon messze van még a kitűzött cél, de már egyáltalán nem érzem lehetetlennek. A diéta után pedig biztos vagyok benne, hogy sok ételt továbbra is enni fogok, mert nagyon finomak (túró+kiwi, fehérjeturmix, tonhalsaláta, stb.).

Aki eddig csak gondolkozott a Lifetilt programon az sürgősen vágjon bele! Az első 2 hét után már rutinszerűen megy a diéta, az eredmények pedig tovább motiválnak. Rengeteg kellemetlenségtől és keserüségtől megkíméltem volna magam, ha eleve nem hagyom idáig fajulni a dolgokat, vagy ha már megvolt a baj, akkor évekkal ezelőtt elkezdtem volna diétázni. Az elmúlt 6 évet már soha nem kapom vissza, de a következőkön tudok alakítani és most csak ez számít.

Köszönöm Tomi, köszönöm Lifetilt!

IMOLA

ELŐTTE

Imola vagyok, 20éves és Pécsen lakom jelenleg, mivel itt járok egyetemre. Én leszek a bizonyíték, hogy a távolság nem

akadály! A lifetilt blogot már több mint egy éve olvasom, így nem egy „sikersztorit” követtem végig lépésről lépésre, ezért jelentkeztem én is. A barátnőim szerint, csak arányos az idomom, a szüleim szerint csak pár kiló a felesleg, a rosszakaróim szerint dagadt disznó. Én az a típusú ember vagyok, aki sosem hallgat a fröcsögő emberekre. Ezúttal viszont náluk van a pont...

Ha belegondolok, 12 éves korom körül kezdtek feljönni rám a kilók. Azóta olyan, mint egy régi rokon, hol meglátogatnak, hol elhagynak egy időre. Természetesen próbálkoztam már megszakítani ezt a kapcsolatot (Acai berry, szétválasztó, kondimánia...stb), de valahogy nagyon erős ez a rokoni szál. Emiatt most drasztikus lépésre szántam el magam, válllva a nyilvánosságot beadtam a jelentkezésemet a Slim3-ra. A jelentkezést nem sokkal egy telefonbeszélgetés követte és már fenn is találtam magam Budapesten egy találkozón Tomival.

Lehet jobban izgultam az öt perces beszélgetés miatt mint egy vizsgán, nálam jobban csak a szüleim izgultak értem mondván kicsi lányuk beveszi Pestet itt csak rossz történhet. Mikor feldobtam Tominak a témát, hogy anyukám szerint ő biztosan szervkereskedő és a vesémre pályázik, csak kettőt pislogott elkérte anyu számát és egyből felhívta hogy megnyugtassa... Elsőre az ijedség és a ciki határán voltam, de most ha végiggondolom csak azt akarta, hogy az elejétől minden teljesen rendben menjen.

Két típusú túlsúlyos ember van öltözködés terén: az első, aki teljesen elhagyja magát és zsákokat vesz magára, illetve aki imád vásárolni, és szinte kutatja az előnyösebb ruhákat. Nos, én az utóbbi kategóriába tartozom. Imádom a nőies és kihívóan csinos ruhákat, amik szépen palástolják a hurkákat, így az eddigi stratégiám a következő volt: több dekoltázs-hasleszórításos naci. Működik, amíg haza nem érsz, és le nem vetkőzöl. Majd ha levetkőztél és belenéztél a tükörbe és realizáltad, hogy igen el vagy baszva, mikor ennél mérföldekkel jobb lehetnél.... leugrasz és keresel egy új palástolós naci, amiben pillanatnyilag jónak látod magad, vagy fogod és felveszed a kesztyűt és odavágsz egy hatalmasat és nem csak pillanatnyi megoldást keresel. Én úgy döntöttem oda vágok... és akkor már egy hatalmas kiütéssel vessek véget ennek. – Na, most hogy mindenki tudja, hogy nekem mi volt az indok, beszélhetek még egy kicsit magamról is:

Mint már feljebb említettem, egyetemista vagyok, ami húzós vizsgaidőszakokat, és néha reggeltől estig tartó órákat jelent. Így sokszor megesik, akarom írni megesett, hogy az ebéd a közeli ÁRKÁD bevásárlóközpontban bedobott rántott, sült, és olajos társaikban nyilvánult meg. Ezek után jött a hatalmas fáradtság érzése, ami rányomta a bélyegét az egész napomra. Tehát érzem, hogy nem csak kívül, belül is szétszed ez a túlsúly dolog.

Így karácsonyra kikötöttem, hogy nem kérek csokit, mamasütit, és egyebeket, mindössze egy kis megértést és biztatást várok a családomtól. És Tőletek, kedves olvasóktól J Cserébe próbálok bizonyítani és megmutatni, hogy nincs olyan akadály, ami nem győzhető le ... avagy: „Nincs lehetetlen, csak tehetetlen”

UTÁNA

Vége.... mondhatnám, ha valóban így gondolnám. Már egy hónapja tudtam, hogy nálam a 70 nappal nem fog véget érni a program. Annak hogy folytatni szeretném, több oka is van: első sorban még közel sem értem el a célokat, másod sorban pedig sokkal jobban érzem magam az új életvitелеmben. Tehát nekem a vége szócska maximum a közös edzések, konzultációk és fotózások lezárulását jelenti. Az utolsó fotózáson Tomi megkérdezte, hogy most mi lesz? Rávágtam a választ: Hát mi lenne, megyek tovább! Mire a következő kérdése már az volt mi szerint. Most nem az lenne a célokom, hogy görcsösen ragaszkodva egy étrendet kövessek, hiszen azzal tisztában vagyok, hogy ez nem kivitelezhető hosszabb távon. Rengeteg alap dolog tudatosult bennem a program alatt. Ezek az alap dolgok végig ott lebegtek a szemem előtt, csak nem vettem észre. Viszont ez alatt a pár hónap alatt belém vésődött többek között, hogy nem eszem fehér lisztet, helyette zabpehelyhet megörölöm otthon és voalááá már is tudjuk helyettesíteni.

Rájöttem, hogy van olyan hal, ami ízlik, hogy a xilit merőben jobb, mint a cukor. Hogy mennyei süteményeket lehet sütni úgy, hogy elcsaljuk vagy helyettesítjük az egészségtelen hozzávalókat. Hogy ha az olajos dolgokat messze elkerülöm, az a hasznomra válik, régen, ha heti 3szor ettem olajban sültet, akkor már hiányérzetem volt. Hogy a futás kitisztítja a fejem, és hogy már 4 kilós súlyzóval is megy a felülés... Hatalmas fejlődés volt ez a program mind testileg, mind mentálisan. Rengeteg dolgot tanultam Tomtól, de a legfontosabb az a szemléletmód, ahogyan ő látja az életet, hogy feszegetsd a határaidat. Ha azt mondják könnyíts, inkább szorítsd össze a fogad és menj tovább, mert nem éri meg a könnyebb utat választani. Egy gyenge kifogás, hogy nincs idő, mert elfoglalt vagy. Igen, én is az voltam, mindig rohantam mindenhová és bevallom nehéz lemondanom mondjuk egy óra alvásról, vagy egy óráról a barátommal, de kénytelenek vagyunk áldozatokat hozni. Ám ha valóban fontos nekünk a célunk, megoldjuk és felülemelkedünk az akadályokon.

Harcosként kell állnunk minden kitűzött célunk előtt, míg végül elérjük azokat és ha elértük, kitűzhetünk újabbakat. Ezt a fajta gondolkodásmódot tanította meg nekem Tomi és ezért mindig is hálás leszek neki. Én most már eszerint élem az életet, mert csak így van értelme. Ha valamit akarok, azért megfeszülésig képes vagyok küzdeni, minden erőmet és energiámat belefektetve, ahogy ezt most is tettem. Mert ebben a 70 napban szívem-lelkem beletettem.

Hajtott a vágy... A vágy arra, hogy bizonyítsak magamnak, és azoknak, akik bíznak bennem és támogatnak. Így született meg az 1 órás bemelegítő futás a 10 perc helyett, a plussz 1 kondiedzés hetente és az elmúlt pár héten plusz egy TRX. Amit ezentúl is tartani szeretnék. Továbbá az egyetem alatt kötelező tesi, súlyzós női alakformálás nevében ölt testet, ahol sok új mellett megtanítják a gyakorlatok 100 százalékig helyes kivitelezését. Hálás vagyok Tominak amiért bevásárolt a slimek közé. A program előtt hiába volt meg a célkitűzés és az akaraterő, egy helyben toporogtam. Kellott valaki, aki átlök egy ponton, és beindítja ezt az egész küzdelmet. Pontosan olyan voltál nekem, mint egy gyújtózsín a bombán. Már csak abban reménykedem, hogy nyárra sikerül a cél, és igencsak nagyot szólhat ez a bomba. Ami nagy valószínűséggel nem indult volna be nélküled. Tehát még egyszer köszönöm... még annyit, hogy valóban remek csapatot hoztál össze, ahol barátságok kötődtek. Összertartott minket a közös program, a közös edzések és a

közös célok. Barátságok, amelyek reményeink szerint hosszú távra szólnak, és nem merülnek feledésbe.

LAURA

ELŐTTE

„174 cm, 60 kg vagyok jelenleg, és 3 napos edzéstervet csinállok. Nincs személyi edzőm, mert amikor volt, nem volt eredménye, csak vékonyabb pénztárca. Mindenki mást mondott, mindenki a saját módszerét ajánlotta, eredmény nélkül persze, megelégteltem. Elkezdtem szakmai oldalakat olvasni, próbáltam összerakni mindent, elég sok új dolgot tanultam. Így találtam meg a blogodat is.

Májusban kezdtem megint komolyabban, van is egy kis eredmény, de Petrát látva, lehet ezt sokkal hatékonyabban. Motiváció, akaraterő és a szükséges anyagiak megvannak, már csak egy valóban hozzáértő személy kellene. A barátom tökéletes testfelépítésű, én meg egyre szarabbul érzem magam mellette, pedig tényleg csinálom. Lassan semmi önbizalmam, nem akarok többet a tükör előtt bögni... Magam miatt akarok változtatni, hogy 25 évesen végre olyan testem legyen, mint amelyet mindig is elképzeltem.

Nagyon szeretnem, ha el tudnál vállalni...”

UTÁNA

Eltelt 90 nap, vége a programnak. Ha belenézek a tükörbe, már nem görbül sírásra a szám, hiszen most már tudom, mi kell hozzá, hogy egyre jobb formában legyek és idővel elérjem az álmomat. Csinosnak érzem magam, XS-es ruhákért kell nyúlnom a polcon és még mindig nehezen hiszem el, hogy a farmerméretem nem 29-30, hanem 27.

De ez csak a felszín, csak az, ami látszik rajtam. Ennél fontosabb dologról szeretnék írni. Olyasmiről, ami valóban motivál (bár a hiúság sem utolsó).

Az, hogy megcsináltam életem első diétáját és elkezdtem rendszeresen, tudatosan sportolni, sokkal-sokkal nagyobb eredmény, mint az a pár cm mínusz, vagy feszesebb test. A tudat, hogy sikerült, hihetetlen energiával tölt fel, és az életem más területein is nagyobb magabiztosságot és önbizalmat ad. Büszkeséggel tölt el, hogy volt erőm elkezdni, hogy volt kitartásom megcsinálni, és ez bizony látszik az emberen. Jóban vagyok magammal, nyugodtabb vagyok, kevésbé türelmetlen a célok elérését illetően, hiszen a kitartó munkának mindig meglesz a gyümölcse. Nem szabad megállni, nem szabad feladni. Igaz ez a sportra és az élet minden területére. A program nem változtatta meg az életem, de adott egy olyan pluszt, ami számomra sokat jelent. Ha az életed minden területét egy káoszknak érzed, a sport egy nagyon jó lehetőség. Itt terveid vannak, céljaid és határidőid. Mindegy, hogy a maratont lefutására készülsz, vagy egy 50-es kar az álmod, akkor is keretek közé vagy szorítva, magadnak tartozol elszámolással és a majdani siker is a Te érdemed.

Úgy érzem, sikeres volt ez a 90 nap, hiszen elértük azt, amit első körben lehetett. Most pihenek egy kicsit, szeretnék hétköznapi módon enni (visszahízni nem!), de természetesen továbbra is rendszeres edzés mellett. A kajálásra nagyon fogok figyelni, picit enni és lehetőleg nem szemetet.

Ami a jövőt illeti... A futást a magam részéről skippelem, ha feltétlenül muszáj, akkor lesz kardio, de ez nagyon nem az én sportom. A konditeremről soha nem szeretnék lemondani, ameddig tudok edzeni, fogok is! :) Szeretnék télen egy kis tömeget felszedni, főleg váll-karok-hát, a fenék projekt elég hosszútávú, de harcolok a genetikával továbbra is :) Elképzelésem szerint tavaszra picit szálkásítás, és ha minden jól ment, akkor küldök képet ide is.

Az évek során munkából/magánéletből adódóan jártam egy-két fitness versenyen és mindig elámultam a csajok formáján (majd betoltam egy kis spagettit :D). Nem voltam irigy, hiszen köztudott, hogy sok munkával és lemondással jár egy hasonló alak, mindig tiszteltem őket. Ha majd egyszer elhiszem magamról, hogy tényleg képes vagyok rá, akkor szeretnék felkészülni egy versenyre. Nem a győzelem miatt, tényleg a részvétel lenne a fontos. Elég kritikus vagyok, és ha egyszer engedélyt adok magamnak az indulásra, na akkor mondom azt, hogy elértem a saját topformám :) Az sem érdekel, ha utolsó utáni leszek, csak a tudat, hogy ott voltam a saját csúcson és lesz mit mutogatnom nyannyerként. Ez mondjuk egy év minimum, de inkább kettő, majd a hozzáértők megmondják.

Akár ezt a programot kezdted el, akár másba vágnál bele, de már megfordult a fejedben az életmódváltás gondolata, akkor ne hezitálj, mert csak egy életed van. Igen, pl. szar dolog lemondani a kedvenc nasikról, nem jó érzés józanul ücsörögni egy buliban és nehéz egy fárasztó munkanap végén elindulni a terembe (a futás borzalmairól említést se tegyünk :)), de ha nem csinálod, csak irigykedsz/sóvárogsz/tötymörögsz, akkor folyton fel kell tenned a kérdést: mi lett volna....? És ha kivárod az eredményeket, akkor az alakuló tükörkép, egy hirtelen bő gatya, egy ex csodálkozó pillantása, a párod (de utálom ezt a szót) elismerő tekintete, a kolléga irigy megjegyzése mind-mind segítenek tovább menni. A lényeg: vágj bele és ne add fel!

Egy kis hiúság a végére :) Amire a legbüszkébb vagyok (felsorolás): formásabb vállak; lapos has; van tricipszem!; puklis bicepsz; feszes fenék; kemény combok; és a legeslegjobb: "árok" a hátam közepén :)

Tommi köszöni mindent !

MARIANNA

ELŐTTE

Mariann vagyok, 58 éves családfő, 2 nagy lányom és egy kisunokám van. Nem is tudom hol kezdjem a bemutatkozást. Azt mondják, hogy az vagy amit megesszel...nos ebben az esetben túl hosszú lenne a részletes bemutatkozás, mert nagyon sokoldalú vagyok :) Sajnos a kiegyensúlyozott étkezés nálam eddig azt jelentette, hogy ha az egyik kezemben van egy süti akkor a másikba is vettem egyet, hogy meglegyen az egyensúly. Sokszor próbáltam már veszíteni a súlyomból de évek óta ez sehogyan sem sikerül. Próbálkoztam edzéssel, mindenféle diétával, de eddig a diétáim alatt csak a napok számát vesztettem el, amit a fogyókúrákra pazaroltam.

Most viszont már számos próbálkozással és tapasztalattal a hátam mögött tudom, hogy mire van szükségem. Keretekre, külső támaszra és kontrollra. Apróságnak tűnik, de mégis nagyon fontos. Ha nem nekem kell kitalálnom, hogy mit egyek, hogyan edzek, stb akkor máris sokkal könnyebbnek tűnik az indulás is. Illetve fontos, hogy valaki bízik bennem és támogat. Magamat eddig még csak-csak átvtem azzal, hogy egy-egy apró nassolás még nem csalás egy szigorú programban, de ugyanezt már nem tenném meg valakivel, aki önfeláldozóan azon dolgozik, hogy nekem segítsen. Nagyon hálás vagyok Tominak, hogy lehetőséget kaptam a LifeT!t programban és mindent meg is fogok tenni, hogy jó példát mutassak és erőt adjak ezzel másoknak is, de persze elsősorban magamért szeretnék sikerrel járni.

Szeretném a korábbi életformámat lezárni, és új életet kezdeni új testben. A 90-60-90 mondjuk már legfeljebb a telefonszámom lehet, de ha sikerül leadnom 15-20 kilót, nekem már az is felér egy megváltással, hiszen a testem az a bőrönd amit életem végéig cipelek és minél nehezebb, annál rövidebb lesz az utazás. Én viszont szeretném, ha az unokám után még a dédunokámat is megkergethetném a játszótéren és még neki is készíthetnék egy finom sült oldalast...upsz akarom mondani salátát :)

UTÁNA

Máris eltelt 40 nap a programból. Érdekes egybeesés, hogy római számokkal a 40-et XL-nek írják és most már nagyjából ez is lett a méretem. Alig hiszem el de már -10 kg-nál tartok és hihetetlen, hogy milyen könnyen ment! Persze kellett hozzá nem kevés akaraterő, kitartás és Tamás biztatása is.

Megdöbbenő milyen csodálatos a változás! Sokkal könnyebben tudok mozogni! Az edzés ha kimarad már ott tartok, hogy hiányzik. A diétát is teljesen jól betartom, egyáltalán nem okoz gondot - hála ShapeTilt Rékának az édesség-pótló receptekért. Sőt ezen receptek kapcsán arra is fény derült, hogy az elméletem miszerint a csoki mellékhatása, hogy a pólóim a csoki foltok kimosásától mentek össze... helytelen. Most végre megint rámjön számos ruhám ami korábban nem.

Bár a diéta első napjaiban tisztán éreztem ahogy a fém fogtömeseimet egyre jobban vonzzák a hűtőmágnesek a hűtőhöz, végül rádöbentem, hihetetlen, hogy napi 1400 Kcal-ba mennyi változatos kaja belefér. A jövőbéli sorstársaimat csak biztatni tudom. Ez a program valóban életmód-váltás. Megtanít az egészséges életre, arra hogy a szabadidőt nem csak a kanapén, a TV előtt lehet eltölteni. Egy kiadós séta a hegyen, vagy lemenni az edzőterembe igazi kikapcsolódás! A kellemes fáradtság után jöhet a pihentető alvás, mert ugyebár az alvás és az ébredés is sokkal-sokkal kellemesebb mint azelőtt.

A súlyom tulajdonképpen mostanra már tökéletes is lenne, ha kb. 40 centivel magasabb lennék, de mivel a növésben már annyira nem reménykedek, ezért eltökéltem folytatom a programot. Még kb. 1 hónap van hátra, szeretném ha a kilók – mint eddig – ugrálnának le rólam, de ha nem így történik, akkor sem keseredek el, csinálok tovább.

Köszönöm a kommenteket támogatás és építő kritikákat, hamarosan jelentkezem a legújabb fejleményekkel...

MÓNI

ELŐTTE

Azért jelentkeztem, mert segítség nélkül tényleg nem megy. Sokkal könnyebb enni, inni és lustálkodni, és ismételtetni, hogy "majd holnapról". Ha mégis rávettem magam a "holnapra", mindig becsúszott vmi bűnözés. A mozgásra pedig kb. egyszer vettem rá magam minden elhatározásnál.

Addig semmi baj nem volt - illetve akkor is kellett a külső ösztönzés – amíg a beosztásom úgy ment, hogy két nap melő két nap szabad...akkor volt erőm elmenni heti háromszor edzeni, de amint beültem az irodába 9-től fél 6-ig, semmihez sem volt kedvem. Ennek már 5 éve. Azóta csak nyafogni, hisztizni meg szitkozódni tudok, ha öltözködnöm kell, vagy csak egyszerűen a tükörbe nézek. Erőm lett volna, sőt az ülésben csak nem fárad úgy el az ember... Hazaértem, vacsi főzés, és pihi. Az a szerencsém, hogy nem vagyok édesség mániás, mert a helyzet dupla ilyen rossz lenne... Bár én ezt is egyre kevésbé viselem el, hogy nem tudok egy kurva trikót sem felvenni, mert a karom, mint egy díjbirkózóé.

Minden egyes reggeli, - vagy a csúcs, ha szórakozni megyek - egy szenvedés, és a szokásos női 'Mit vegyek fel?' para tetőzik egy semmi sem áll jól rajtam hisztivel. Mindenki jön az így vagy jó szöveggel, de ha Nekem így nem jó, akkor mondhat bárki bármit. Amióta januárban elküldtem az első fotót magamról a slim3 jelentkezésre, szerintem egy 5 kilót fogytam az idegeskedéstől, hogy bekerülök e vagy sem, és már most jöttek azzal, hogy ennél többet már ne! WTF?

Kedden nagyon durva gyomorgörcs fogott el, amikor elmentem egy szökőkút mellett Milánóban, és megéreztem a „nyár illatát”, ami valószínűleg csak a klór lehetett, de nagyon jó érzés volt a felismerés, hogy hosszú évek óta idén végre olyan nyaram lesz, hogy nem mondom le minden vízparti megmozdulást, vagy ha el is megyek, nem gyomorgörccsel...

Mert itt nincs sumákolás, nincs hopp most egy kicsit bűnözök.

Kökemény diéta és edzés.

Tomi Jazzy rádiós riportjában jött a végső felismerés, amikor elmondta, hogy az én kategóriámba jelentkezett a kb 740 jelentkező több, mint FELE! Felfoghatatlan számomra, hogy én lettem a befutó. Most jöhetne az a rész, hogy nem fogtok csalódni bennem, de az állandó szorongás, hogy mindenkinek megfelelek, most nem érdekel. Csak magamnak akarok megfelelni, és magamnak NEM akarok csalódást okozni. És ha ezzel mást is motiválok az kurvajó! Vördpisz!

UTÁNA

Hiába kért Tomi már több mint egy hete, hogy kezdjek neki a végel/beszámolóknak... itt ülök a fehér papír előtt az első „szabadnapom” reggelén. Már megettem a reggeli tejet a natúr müzlimmel. Nem kezdek el zabálni (még). Úgyis befog csúszni pár bűnös kaja, de azért nem megyek bele a kitarítottba.

Szóval vége.

Nagyon gyorsan elmúlt. Folyamatosan azt mondogatom, hogy könnyű volt, nem haltam bele, csak a körülöttem élők szokták felhívni rá a figyelmem, hogy azért ne degradáljam le ennyire ezt a dolgot, mert megküzdöttem érte. Hátnajó, akkor nem.

Szerintem soha semmiért nem idegeskedtem ennyit, mint ezért a programért, hogy bekerüljek, és SIKERÜLT. Azt tudtam, hogy feladni nem fogom, mert tartok annyira az emberek véleményétől, hogy ha elkezdenek köpködni, pocskondiázni attól kikészülnek. De nem így történt. SÓT! A tegnapi ötszázvalahány like pedig leírhatatlanul jó érzés. Nincsenek szavak. Nagyon köszönöm mindenkinek a biztató, és elismerő kommenteket! Pont pár napja panaszkodtam, hogy engem annyira nem is szeretnek az olvasók, mert az orrszervük kontra egyszervűs képet pillanatok alatt sokkal többen lájkolták... bár lehet csak tangás kép kellett ide :))

Szuperjó, hogy Tomi megmutatta a "titkot", ami mindig is ott volt az orrom/orrunk előtt, csak nem is tudom, hogy nem fogtam fel, nem hittem el vagy csak lustaságból bele sem akartam kezdeni az életmódváltásba úgy IGAZÁN. De most már, hogy tudom, hogy tényleg egy kicsi odafigyelés kell a kajára mozgásra és megy minden, mint a karikacsapás. Remélem az, hogy ezt a súlyt megtartsam nem lesz nagyobb kihívás, bízom magamban és a Lifetilt programban.

Persze azért annyira nem ment könnyen minden... az 50. nap utáni héten 3 nap alatt fél kilót híztam, mert zabálhatnék volt, és nem bírtam. Persze nem pacalpörít toltam kenyérrel, de becsúszott azért plusz egy banán, „diétás tejberizs” vagy koviubi mértéktelenül... de felpofoztam magam, és talán ez egy utolsó löket is volt, hogy újra beinduljanak a kilók. Azt látom, hogy ruhám nincs. Minden nagy, és leesik rólam, de valahogy mégsem fogom fel, hogy lefogytam. Az agyamig ez lassabban jut el. Benne van az is, hogy többet vártam az életemtől, hogyha lefogok, minden fenekestől felfordul, én leszek mindennek a közepe. De rá kell jöjjenek ez nem a hasamon levő úszógumimtól függ. Tenni és dolgozni kell mindenért, ugyanúgy, mint a szép alakért.

Közben már az uzsimat is elmajszoltam, ami egy alma volt pufi rizzsel... közben megkérdezték, hogy ha vége, akkor miért ezt eszem? Nem kíváncsi inkább egy szelet pizzát? Persze biztos megtudnék enni egy egészet is, de ez olyan, hogy ha meglátok az utcán egy jó pasit azért nem akarok egyből félrekúrní.

Köszönöm Tomi, hogy felnyitottad a szemem, és hogy odasegítettél egy új élet kapujába, hogy megmutattad a program lényegét, az új alakot, hogy megszerettetted a futást, és a 3 Tiltes lányt, Diát Bogit Ágit, akiket a program révén megismertem. J

Ahogy Tomi kérte fél év múlva visszatérek, és jön az új beszámoló rólam és az addigra eltelt időről, addig is puszi, wördpísz.

PETRA

ELŐTTE

Tegnap, amikor lefeküdtem, nem egészen úgy alakult a napom, mint ahogy este elterveztem..

A terv: reggel 5-re beállítva az óra, lassú es kellemes ébredés, hogy a szervezetem is észhez térjen, majd narancs az ágyban, zene, aztán irány reggelit készíteni, amit nem kapkodva fogyasztok el, közben megfő a rizs és párolódik a csirke...

A valóság: a "Bucsu" estémen (vasárnap) összemajszolt szénhidrát (kisebb) mennyisége, valamint az óra átállítása zavarhatott be, mert 7 órakor riadva keltem (akkor szoktam dolgozni indulni).

Az idő szorított, de borzasztó ciki lett volna az első napom reggelén bele bakizni a tervekbe, így nem különösebben érdekelt, hogy elkésem a munkából, hozzá teszem, ilyen gyorsan még nem pattantam ki az ágyamból (meg is lett az eredménye, 9-ig teljesen enervált voltam) Szóval miközben a rántottát készítettem, elfogyasztottam a narancsot, aztán ott a tojás, tesz-vesz es indulás...

Ami a vizet illeti:

A barátnőm mindig azt mondta, hogy ő azért cipel a kezében egy 1,5 literes ásványvizet a városba, mert így biztos megissza, mert idegesíti, hogy korlátozza a mozgása szabadságában....

én is így tettem, amelynek az lett az eredménye, hogy mire beértem a munkahelyre, már egy liter vizet megittam, mert nehéz volt tartani a zsúfolásig megtelt metrószervélyben egyensúlyozva (nem biztos, hogy eztán is így veszem rá magam az előírt vízmennyiség bevitelére)

A reggeli afféromat leszámítva átlagos napnak mondható a mai...

Éhségérzet elenyésző, a furcsa, hogy ma inkább azon erőlködtem, hogy az előírt étel/fehérje mennyiséget be tudjam vinni a szervezetembe... Bár attól nem tartok, hogy ez mindig ilyen könnyen fog menni. Most vagyok a havi ciklusom végén, ilyenkor legtöbbször az étvágytalanság jellemző rám, nem úgy, mint a közepén (az lesz ám a kihívás) Az egész napos fejfájásomat betudom a közelgő meleg frontnak, a reggeli letörtséget pedig a katasztrofális ébredésemnek. (korábban is megesett már) Éhség nap lelkes voltam, a csirkével is megbarátkoztam délben, és a napi minimum folyadék mennyiséget is túlszámnyaltam.Étkezeskor az előírt adagnál odafigyeltem arra is, hogy pont annyit egyek, hogy éppen ne legyek éhes. (megjegyeztem amit Tomi mondott, amikor pont azért szúrt le és vetett rám gyilkos pillantást a Tescóban, mert megkérdeztem lehet-e mézet használni cukor helyett) most már tudom, hogy NEM! kősi

Haza fele teszteltem magam vagánykodva a Fornettis pultok előtt meg a Relay-ben a gumicukros standnál és elmosolyodtam minden egyes magamban elhangzó "NEM" gondolatára. Piszok büszke is voltam magamra, így nem teljesen 24 óra keménykedés után, amikor eszembe jutott a mandula műtetem 19 éves koromban:

"Orvosi csodaként" emlegettek a nővérek, mert a műtét után közvetlenül már beszéltem, brillíroztam és arra hivatkozva, hogy nekem nem fáj a seb, elutasítottam minden euforikus élményt nyújtó fájdalomcsillapítót/nyugiszurit stb... Másnap reggel tájékoztattam az orvost kicsattanó egészségi állapotomról és kijelentettem, hogy szeretnék haza menni. Persze, hogy mehettem, de előtte csak annyit mondott az orvos:

"Készüljön fel, mert fog maga még ott sírni, ahol senki nem látja"
"aha!" gondoltam magamban, ha ilyen szuperül indul minden, mitől lenne rosszabb...
3 nap múlva a hideg kövön fetrengtem a fájdalomtól (seb összehúzódás) zokogva, Cataflam-ért könyörögve.

Azért mert jó volt az entrée, meg semmire nem garancia
Tomi mondta, hogy nem lesz mindig könnyű, csak ő „kicsit” keményebben fogalmazott.

Nem tervezek túl előre, rövid léptekbe mindig egy hétre gondolom át a teendőket és készítem fel magam lelkiekben és Tomitól is csak rövid távú válaszokat szeretnék kapni ami nem azt jelenti, hogy a többi nem érdekel, de így könnyebben veszem az akadályokat. Bele sem merek gondolni, hogy mennyi minden áll még előttem.

A futással nem volt gondom, 5 km saját tempó kicsit több mint 30 perc, beöltözve, fogyi övvel, hogy minél többet izzadjak. (magamhoz képest pocsék idő, de fájt a térdem és a fejem)
A következő futásomra Tomi is elkísér tuti beleköt majd valamibe kicsit tartok is ettől az edzéstől.

Nagyon jól érzem magam és nem ettől az egy naptól, mert tudom, hogy ezzel nem váltottam meg a világot, hanem attól, hogy elindultam és holnap megint egy nappal közelebb kerülök a kitűzött célunkhoz!
Kíváncsian várom a folytatást...

pusza

UTÁNA

1672 szó, amiért megéri...

Ismét egy bejegyzés, amit igyekeztem olyan sokáig húzni, ameddig csak lehet, nem véletlenül. Szerettem volna, ha minden Nő, aki a ezt olvassa, igazán kedvet kapjon ahhoz, hogy változtasson az életén, a testén, a saját magához való hozzáálláson. (bár nem hiszem, hogy ez használna)

Az elmúlt hetekben rengeteg pozitív visszajelzést kaptam a változó alakomra vonatkozóan és bármely furcsa, 90% ban nőktől. Az elmúlt évszázadok mellékelt példája azt mutatta, hogy mi nők borzasztóan irigyek tudnak lenni egymásra, sokszor a „vagy rosszat, vagy inkább semmit” elvet használva pletykálunk, összesűgünk, vagy csak fintorogva méregetünk. Ez sosem fog megváltozni, esetleg ennek táborá csökkenhet. A titka a következő lehet. (azért írom, hogy lehet, mert nincs előttem más példa, csak egy, a sajátom)

A változáshoz vezető út az, hogy rendbe tesszük a saját értékrendünket és elhelyezzük magunkat a világban pontosan oda, ahová valók vagyunk. Nah, nem ahová mi gondoljuk (kövér vagyok és kész, ez a sorsom). Én pontosan így gondoltam, de NEM. Tudomásul kell vennünk azt, hogy mindig lesz nálunk szebb, jobb, csinosabb, ezen mi nem tudunk változtatni. Kizárólag saját magunkkal vehetjük fel a versenyt. Értem ezt úgy, hogy hiába szeretnék én 180 cm-es lenni gazella lábakkal és darázsderékkel, ha ez genetikailag képtelenség. Ám abban a pillanatban, hogy minden este úgy fekszem le, hogy kihoztam saját magamból a lehető legtöbbet, soha egyszer nem fogok felsóhajtani egy törekeny testalkatú tenyérbe illő fenékű lány láttán, azt gondolva, hogy bárcsak én is ilyen lehetnék...

Felejtsek el!!

Én sosem leszek hasonló alkat, mert a csontozatom egészen más, mert 163 cm vagyok, de ez nem azt jelenti, hogy akkor e mögé bújva inkább irigykedve megvető pillantást vetek rá miközben arra gondolok, hogy „ennek is csak megszületni volt nehéz és biztos hét pofára zabálja a Mc-ben a Big Mac és nem fog rajta sem az idő, sem a szénhidrát.”

Kit érdekel!! Egyszerűen csinos és kész! Éppen ezen gondolatok miatt jutunk sokan oda, ahová én pár hónappal ezelőtt...

...hogy azt gondoljuk, mivel nekünk nem lehet olyan inkább hagyjuk az egészséget és meg sem próbáljuk, hanem inkább bevágunk két szelet tortát bánatunkban. Én pontosan tudom, hogy 55 kg-osan (versenysúly +egy kg) sem leszek sovány alkat. Már 17 évesen sem voltam az, mikor 54 kg-ra fogytam. Elfogadom, és erre mentálisan készülök. Másképp nem lehet, tisztában kell lennünk saját magunkkal és fizikai korlátainkkal, ám még egyszer hangsúlyozom, ez nem azt jelenti, hogy beletörődünk a sorsunkba, sokkal inkább azt, hogy megtesszük saját magunkért a legtöbbet és úgy formáljuk a testünket (és ez által a lelkünket is,), ahogy az neki a legjobb.

Hogy honnan tudjuk?

Figyeljünk oda rá, éljünk vele harmóniában és észre fogjuk venni mi kell a „kicsikének”. Nálam jelenleg az étkezés került előtérbe, tudatosan figyelem a testem reakcióját a nap minden szakában. Nem esem kétségbe, ha elfog egy kis éhség érzet szerűség és még nem vágtam be az uzsimat, várok az elején szabályosan drámaként éltem meg az étrendem minden egyes pillanatát). Kivárom a megfelelő pillanatot, amikor érzem, hogy a lehető legjobban fog esni az étel. Ez sem azt jelenti, hogy kiéheztetem magam addig, amíg már rosszul nem vagyok. Ki merem jelenteni, hogy az elmúlt 2 hétben egyszer sem voltam már éhes, mégis ki tudtam várni a megfelelő alkalmat, amikor jól tud esni az a csirke és rizs amit pontosan ugyanabban a mennyiségben ugyan úgy elkészítve fogyasztok el már több, mint 30 napja. Azt is tudom már, hogy mikor elég neki. Régen, amit élelm raktak, azt meg is ettem függetlenül attól, hogy 3 férfi jól lakott volna azzal az adaggal. Ma reggel

például müzlit ehettem banán+fehérje turmixszal.

Már este lefekvéskor vártam a reggelt, mert ahogy Tomi is mondta „Petra, ez a Te nasid”. Szóval „nasi” reggelemen bármennyire is kívántam, nem tudtam megenni az egészet, de nem is akartam, pedig normál esetben ilyenkor mit csinálunk? Végre nasi és szabad, addig esszük, míg rosszul nem leszünk. Azért vagyunk rosszul, mert a szervezetünk besokall, nem kívánja. Az agyunk annál inkább.

Mondjuk is utólag, hogy: „már csak a szemem kívánta”

Mi nők, erre képesek vagyunk, mint ahogy arra is, hogy egy 10 napos diéta után jól megérdemelten gumicukorral és csokival ünnepeljük a hirtelen leugrott x kg felesleget. (ugye??) J Nos, én végre hosszú idő után eljutottam arra a szintre, hogy az 5 étkezés egyikből mindig marad valami a tényáramon. Azt sosem teszem, hogy egy étkezést kihagyok. Nem érezhetem, hogy éhes vagyok, mert az azt jelenti, hogy a szervezet pánikol, valamit nem kap meg. Nem feltétlenül eszem végig a menüt, ha marad, marad, de neki esek mind az 5 alkalommal/nap. Szóval lányok, visszakanyarodva az önértékelési válságra, senki ne gondolja, hogy az is változtatást jelent, ha mondjuk magunkra varratunk egy 26 ezredik tetoválást, vagy kilövetjük 3-szor a fülünket. Persze ez is hozzá tartozik, de nem elég.

Nem véletlen a példa.

Van Facebook-on egy távoli lány ismerősöm, aki évek óta 100 kg fölött van, de minden évben újabb és újabb fényképek jelennek meg az oldalán az új tetkóiról és mindenki vadul like-olja őket. Mindig azon gondolkodtam, hogy ez csak afféle figyelemfelkeltés lehet részéről vagy pótcselekvés és mi lesz, ha egyszer elfogy a testén a hely és már nem lesz mit motogatni. Talán akkor ráébred majd, hogy másképp is tud változtatni önmagán? Félre ne értsük, nem a tetkóval van a baj, nekem is van egy kicsike és talán anno’ én is hasonlóan gondolkodtam mikor készítettem. Nem szeretnék nagyon bölcsnek tűnni, de higgyétek el, ha végre elfogadjuk magunkat azáltal, hogy „dolgozunk magunkon” egy új világ nyílik meg előttünk. Én most ennek élem meg minden apró pillanatát a lehető legnagyobb szenvedéllyel, (máskor meg kisebb utálat rohamokkal), pedig még én is az út elején járok. Tetszik, könnyen járható még magas sarkúban is, így nem tervezem, hogy letérek róla.

A hét mottója „úristen, hová fogysz már”

Egy ideig még számoltam, hogy hány kolléganőmtől hallottam, aztán már csak piszok büszke voltam magamra. Azért nem csapunk tenyérrel a sz...a, tudjuk, jól hogy mit is jelent ez valójában (én tudom): Annyit azért még nem fogytam, hogy ekkora csodálatot váltson ki az emberekből. Még mindig van popsi és combi meg hasi. Cici már nincs!!

Ez valójában talán így hangozna:

„úr isten, ahhoz képest amekkora darab voltál, jól nézel ki”

Szóval igazán jól esik az egómnak a sok koppanó áll a burkolaton, de legyünk tisztában önmagunkkal.

Sok verejték lefolyik még a homlokomon, míg valójában én leszek az „úr isten, de jól nézel ki”

Csajok

Ők az én barátnőim:

Még 30 nap után is képesek megkérdezni, hogy megehetik –e előttem a sütit vagy csokit és nem zavar-e.

Sőt, Ájvi barátnőm még arra is vállalkozott értem, hogy bekapjon egy egész kanál nutellát és elmondja milyen érzés, csak ezért, hogy nekem jó legyen. Összeragadt a szájpadrása a nyelvével és mivel nem tudott megszólalni, megvető pillantásokat vetett rám helyette (így utólag megérte(m)) én meg visítva exkuzáltam magam, hogy ha ez neki ekkora szenvedés, nézzen meg engem, akinek épp két hatalmas könnycsepp gördült ki a szeméből a szájbán forgó nutella láttán.

Nem tudom kinek volt rosszabb!

Ha összeülős csajos estét tartunk, nekem külön paradicsomot és uborkát szeletelnek, hogy én is rágcsháljak valamit. (mindezt úgy, hogy én sosem kértem). Minden alkalommal megdicsérnek, hogy mennyire büszkék rám és támogatnak. Egy számomra kedves kis csapat is nyomon követi a változásomat és mindig megkapom, hogy milyen büszkék rám A „főiskolás banda”, akikkel az évek során kicsit lecsökkent a találkozások száma férjhez menetel, babavárás, babanevelgetés, karrier, csupa olyan dolog miatt, amiért pedig én vagyok büszke rájuk. Sőt, egy „manó” bele is kezdett a programba bevonva a nővérét és ki tudja még hány 100 nőt maga körül. Lelkesen ír és kérdez és tudom, hogy Ő végig is nyomja minden segítség nélkül.

A szerencse az, hogy körülöttem mindenki életmódváltásba kezdett, így amikor eljutunk például barátnőm fészkébe (Dembí), az ő hűtőjét nyugodtan kiehetem, mert salátán (és egy jól eldugott dobozka nutellán) kívül semmi nem található. Van, aki rendszeresen fut velem és a kezdeti „nézzük meg, hogy megy-e az 5 km” monológ után kapásból lenyomta a 7 km-et, mindezt úgy, hogy a fenekénél kirajzolódó szív alakú izzadság foltocskán kívül egyéb jel nem utalt arra, hogy ő most megerőltette volna magát. Aztán itt van a másik delikvens, aki e héten kezdte el a Tomi által rá szabott programját. Vele piszok jól megértjük egymást, néha picit önsajnálát, hatalmas adatsere, együtt szidhatjuk Tomit és néha megkönnyebbülés, hogy, huh de jó, hogy nem az övét csinálom. Gyorsan össze is hasonlítottuk ma a Frucolában elköltött ebédünk mellett, hogy miben tér el a kettőnk programja és hát, mindenben.

Tomi sokat beszélgetett vele is, megtörtént a szokásos mérlegelés, vita is volt bőven meg ment a kihagyhatatlan „én ezt nem akarom így meg úgy csinálni”.

Ha jól sejtem, ez a beszélgetés is Tomi utolsó mondatával zárult le:
„Ha nem tetszik, nem kell csinálni, Ha csinálod, akkor viszont úgy, ahogy én azt mondom, ez nem kívánság műsor!!”
...és csinálja, de nem csak ő, hanem a vőlegénye is elkezdte vele!

Én még mindig állítom, hogy úgy könnyebb, hogy mindkét fél bevállalja, attól rosszabb nem lesz, csak épp megkönnyítjük a másik dolgát és a férfinak is érdeke, hogy formás kis segget markolásson esténként. Ez persze nem azt jelenti, hogy Ő is legeljen 5X egy nap a párjával, csak azt, hogy a” mit főzzek drágám?” Kérdésre ne azt a választ kapja, hogy, „körömpörköltet tört krumplival meg savanyúsággal”, hanem kicsit áttérjen a csirke-rizs, hal, pulyka húsokra. Ezt fel lehet turbózni nekik bármikor úgy, hogy” férfias” ételként tálaljuk nekik.

Tomi nagyon jól mondja:
” a diéta nem koplalást, hanem egészséges táplálkozást jelent”.

Szösszenet

Amennyiben a fenti 1536 szó egyike sem ösztönözne arra, hogy tegyél azért, hogy jobb legyen, akkor lányok, ajánlom az alábbi kezdetnek:

Irány a TESCO , rózsaszín Fit ball 65 cm-es (1990,-Ft)!

Szuper hasizom gyakorlatokat lehet vele csinálni, minden izmodat megmozgatja, egytől-egyig, még sem érzed megerőltetőnek...

Mellesleg nyújtás közben esett le, míg unatkozva gurulgattam vele le –fől a szobában, hogy mennyire vad orgiát lehetne rajta rendezni, ha van „aputoknak” egy „uncsi” fél órája. Terheléssel vizsgálatnak még nem volt lehetőségem alávetni, de nagyon kíváncsi vagyok a Ti tapasztalataitokra.

És csajok, ha esetleg megunjátok a labdán való pattogást, talán még a hasazáshoz is kedvet kaptok egyszer.

Én addig is hasazgatok tovább!
Petra

RENI

ELŐTTE

Reninek hívnak, 20 éves vagyok.Számomra felejthetetlen mondatok ezek: "De szép kisbabája van!,Képen ő a feleséged?" 12-13 éves lehettem amikor elkezdtem magamra szedni a kilókat,ebből adódóan kilógtam a sorból,nagyobb darab voltam mint a velem egykorúak.Visszatérve a mondatokhoz az elsőt egy fiatal sráctól hallottam,aki azt hitte a baba kocsiban fekvő húgomra hogy a lányom. :D A másodikat apukám munka társai mondták,akik ráböktek a családi fotóra. Akkor ezek számomra viccesek voltak,de most belegondolva nem is voltak azok.

Teltek múltak az évek,a súlyom folyamatosan ingadozott.Volt egy súly ami alá soha nem sikerült mennem,maximum fölfelé. Ami tovább rombolta eddig is maximumon lévő önbizalmamat. Folyamatos rossz gondolatok.. "Rosszul nézek ki! Mit gondolhat az illető? Miért ezt a ruhát vettem fel, ebben olyan vagyok mint egy kötözött sonka!" Meg sok ehhez hasonló pozitív gondolat,ami megnehezítette a kapcsolatomat a körülöttem lévő emberekkel.Nagy hiba hogy eddig nem tettem ez ellen semmit,de a test mozgás meg én nem vagyunk valami jó kapcsolatban. Talán majd most kicsit jobb viszonyban kerülünk :) Egyetlen mentsváram az volt hogy kaptam bókokat,amik elterelték a figyelmem a testemmel kapcsolatos problémákról.

Diéta... Tabik... Csodák...

Soha nem próbálkoztam "csodaszerekkel",mert mindegyiket egy nagy humbuknak tartok.Így meg úgy fogyhatsz ennyi meg ennyi kilót..csak elfelejtették belevenni az árba a "PhotoShop" csomagot.Felesleges pénz kidobás,bár elismerem vannak hatásos fogyaszto módszerek,de ezekre mindig is szörnyűlködve néztem,mert elképzelhetetlennek tartottam. Céloom elsősorban megszeretni magam,mert ugye ezt másoktól nem várhatom el amíg így állok magamhoz. Találni olyan ruhákat amik nemcsak rám jönnek de csodálatosan érzem magam bennük.Egy Eddig ez csak álmaimban fordult elő,amiből mellesleg mindig hamar felébredek.. :D

Ezeket az álmokat valóra válthatom,mégpedig a LifeTiltel! Szuper edző,remek csapat,jön a nyár! Mi kell még?? Tudom.. tudom kitartás,erő,és akarat! Nagy lelkesedéssel állok neki a programnak,ami remélem kitart a végéig. Tudom hogy kitart! A lelendő olvasóimnak üzenném: Tudom pontosan mit éreztek,én is be vagyok szarva ettől a 3 hónaptól.De csak egyszer kell elkezdni,tülesni a holtpontra és akkor már megy mint a karika csapás! :) Előre látom hogy nehéz eset leszek,de mindent megteszek azért hogy család tagjaim barátaim és magamnak is megmutassam hogy mire vagyok képes! Pápááá -20kg!! :P

UTÁNA

Eltelt 70 nap, lassan feltűnik előttem a célszalag. Kétes érzelmek kavarnak bennem, mivel egyrészt várom a végét, de úgy érzem a maradék idő kevés az álom eléréséhez. Mindenesetre bele fogok húzni, mert a lehető legjobb eredményt szeretném elérni a program végén. Tudom, hogy rengeteg munka áll előttem és nem lesz könnyű.De úgy gondolom a nehezen már túl vagyok,elegendő tapasztalatot gyűjtöttem ahhoz hogy idővel ez egyedül is menjen.A maradék időben szeretnék elkezdni konditerembe járni, mivel a futással már nem érem el azt az eredményt amit az elején.Ennek ellenére nem hagyom abba, megszerettem és a mindennapjaim részévé vált. Remélem majd a kondizás meghozza a várt eredményt.

Minden ruhám lóg, már a farmerok is lecsúsznak rólam. De van jó oldala is, mivel már anyukámmal egy súlyban vagyok, így elcsenhetem a ruháit. :D Nem örül neki, de én még nem szeretnék új ruhákat venni. Csak felsők felé kacsintgattam. :) De azt tudom, hogy az eddigi 46os nacik helyett, már a 42esbe is simán beleférek, sőt még az is lötyög kicsit. :) Érezhető és látható a változás, de én még mindig nem úgy állok magamhoz ahogyan kellene. Mikor elmegyek valamerre, és ismerősökhöz ütközöm mindig megjegyzik, hogy hagyjam abba és ne fogyjak tovább. Nem is értem ezeket a megnyilvánulásokat, hisz még jócskán van mit leadnom. Számomra nem észrevehető a változás, az is meglehet, hogy rosszabbul érzem magam mint a program előtt. Szerintem ez az miatt van mert a rengeteg változás ellenére sem vagyok megbékélve és megelégedve magammal. Persze kapok pozitív megjegyzéseket, családtagoktól, régen látott rokonoktól, de már annyira nem villanyoz fel. Úgy érzem nincs miért dicsérniük...

Tudom, hogy majd kapom az oltásokat, amiért megint emozok és hisztizek.. :D De legalább már el tudom viselni :) Remélem a hátralévő időtsikerül majd véghezvinnem úgy, hogy büszke lehetek én is magamra. Sajnálom, hogy ez ilyen negatívá sikeredett, de ezt érzem. Fel a fejjel.. Puszi!!!

TAMÁS

ELŐTTE

186cm 96,3 kg így kezdek.

Csináltam egy képet, egy amolyan előtte utána érzés miatt, és ezt megteszem még 8 alkalommal. Érdekes lesz egymás mellé tenni a képeket, hétről-hétre figyelni a változást, már ha lesz, mert ha nem, akkor sajnos fel kell gyűjtanom az épületet. Délután lementem a Kaiser's-ba megvenni az első adag kaját kb. 2 hétre. Érdemes előre megvenni a diéta szerinti cuccokat, kivéve a sonkát, mert azt reggel frissen kéne venni. Halat húsokat és zöldséget kizárólag piacokon vegyék. Vettem egyszer Tesco-ba paradicsomot egy ideig éretlen volt és kemény, másnap megyek ki konyhába és elkezdett rohadni. nem vicelek, 8 óra alatt kinyúvadt. Bele se merek gondolni, milyen folyamatok játszódhatnak le a húsokban.

Eljátszottam a gondolattal, hogy az utolsó este még bevágok egy pizzát, de aztán lebeszéltem róla magam, és lebeszélnek róla más is. Hangolódjunk rá, most már erre a 70 napra. Legalább kapunk egy kis ízelítőt abból, hogy mi is vár ránk az elkövetkezendő bő két hónapban. Inkább lementem sétálni kiszellőztetni a fejem. Kis rákészsülés, kicsi félelem a kudartól, de az elhatározás egyre erősebbnek érzem. Az első 10 napot kell túlélni, utána már beszűkül a gyomor és alkalmazkodik az új, kisebb adagokhoz, ami még így is kb. 6x lesz táplálébb annál mint amit eddig ettél.

A fizikai terhelés okozta holtponthoz nem lehet tervezni. Az jön és ha jön akkor hirtelen. Nagyon egyszerűen lehet ezt kezelni. LÉPJ TÚL RAJTA MENTÁLISAN. Az emberi test fizikai terhelhetőségéről csak annyit, hogy 41-ben amikor a németek megtámadták a Szovejtuniót (fájl), akkor a gyalogság napi átlag 73 km-t tett meg 15-30 kilós menettfelszereléssel, nem ritkán a - 20 fokban, heteken keresztül !!! Az volt a fitness. És azok a katonák sem kibaszott G.I. Joe-k voltak hanem állampolgárok akiket besoroztak. Nem tévedek nagyot ha azt mondom, őket nem segítették semmilyen vitaminok meg gondosan összerakott étkezések. És mintha a pihenés sem az a nyugtató összebujs alvás lett volna. Szóval ha bárkinek eszébe jutna, hogy a konformista élete most milyen nehéz, az edzések meg a diéta miatt az tényleg kapja már be.

Hmmm.....Most először érzem úgy, hogy ezt végig csinálom. Mondjuk ez a blog sem véletlenül született meg. Lefekvés előtt még megnéztem a Rémségek Házát. Nagyon szar volt, mindenkinek csak ajánlani tudom ne csak én szopjak már vele, és azon gondolkodtam hogy legközelebb csak március végén ehetek újra "normális" kaját. Annyira fájt ez a gondolat, hogy inkább elaludtam.

Most már kalap kabát a fogason holnap kezdünk. Aki tudja ki mondta ezt, az pont akkora retardált mint akitől idéztem (én tudtam vigyáz).

Update : A képeket Heinczék lányának kérésére publikálom.

UTÁNA

Sok mindenkinek sok minden véget ért ezen a héten. Nekem speciel az edzésprogramom, de Bin Ladennek konkrétan egy élet, úgyhogy azt hiszem én mindenképpen jobban jártam annak ellenére, hogy a Bush kormány első számú kampányarca, képes volt dollármilliókon űlve, éveken keresztül csövelni egy barlangrendszerben. A blog beregisztrálásánál úgy terveztem, hogy az oldal addig fog élni amíg be nem fejezem az edzésprogramomat, azaz 64 napig. a 64 napból aztán 89 lett, és most ott tartunk, hogy már akkor sem zárhatnám be a blog kapuit ha akarnám, mert szerződést írtam alá, hogy augusztus 31-ig mindenképpen életben kell tartanom a fitness életmód legújabb kori műhelyét, a LifeTiLtet. A blog azóta kinőtte magát, és ez nem csak a látogatottsági adatokban mérhető, ugyanis még nincs 4 hónapos a szájt, de a kezdeti 20-50 olvasó helyett, mára már stabilan napi 6-800 olvasót számlál a Google Analytics, mindezt Index címlap megjelenés nélkül. Mielőtt azonban bárki azt gondolná ez a bejegyzés arról fog szólni, hogy én mekkora király vagyok, és milyen mélyen tudom leszopni magam, nos azokat megnyugtatom, hogy igen így lesz, úgyhogy folytatnám is.

3 hónap alatt annyit futottam, hogy 4x lefuthattam volna a maratoni távot, vagy ha úgy jobban tetszik a Budapest - Szeged távolságot, de ez mind semmi a mindennapok lemondásához, és edzéseihez képest. Önuralom, akaraterő, kitartás, nem tudom ezek a szavak ismerősek-e valakinek, de nekem az elmúlt 12 hétben sikerült szorosabb kapcsolatot kialakítanom velük. Nem volt kellemes ez a program, de cserébe nehéz volt, megterhelő, és néha kifejezetten szar is. Nem egyszer megfordult a fejemben hogy feladom, de a blog ezt igazából soha nem engedte meg nekem, úgyhogy mindenkinek csak azt tudom javasolni, hogy vezessen naplót, vagy írjon blogot. Vállalja fel az arcát, ne meneküljön az arctalanság minimál világába, ezzel is segítve azt, hogy ne add fel, mert ha így is feladod akkor tényleg nincs miről beszélni, és add át a helyet az arra érdemesnek. Tűzzetek ki egy célt, adjatok értelmet a programotoknak, ami lehet egy megszerzendő csaj/srác, egy odabaszott megjelenés az exeknek, vagy egyszerűen csak új élet egy szebb testben, de tökmindegy mi, a lényeg hogy tudjtok érte lelkesedni és vigyen előre titeket az edzések közben.

De egy dolgot soha ne felejtetek el. Mindenki annyit fog elérni az edzésekkel és olyan eredményeket fog tudni produkálni, amennyit az életben is elérne. Azaz ha te feladod, ha nem lesz erőd, ha nem fogsz küzdeni, ha nem szorítod össze a fogad és nem mész tovább, akkor az életben sem fogsz lófaszt sem elérni, mert ott sem fogsz küzdeni, és ott is feladod az első szembe jövő akadállynál. Az edzéseknél falakba fogtok ütközni és először mindegyik fal kurva magas lesz, de mindegyiket át tudjátok ugrani ha nem vagytok jellemgyenge senkik. Régebben azt írtam, hogy én csak olyan emberekkel foglalkozom akikbe

megvan az a bizonyos plusz. Petrába és Daniban eddig úgy néz ki hogy megvan, de ha feladják akkor az egy dolog hogy szétszedem őket itt a blogon, de végeztem is velük egy életre mert átlagos, jelentéktelen emberekkel nem tudok mit kezdeni. Nagyon remélem, hogy ezzel tisztában vannak azok is akik levelet írnak nekem, és arra kérnek segítsémet a programjukat és foglalkozzam velük.

Egy több hónapos, diétával egybekötött edzésprogram végig csinálása során sokszor nem elég a kitűzött cél és a motiváció, mert el fog jönni az a pont, és ráadásul nem is egyszer amikor úgy fogod érezni, hogy nincs tovább és egyszerűen nem bírod. Amikor eléred ezt a pontot és már tényleg meghalnál, de úgy tényleg igazán, és úgy érzed kezdesz rosszul lenni, akkor egyszerűen csak menj tovább. Ne érdekeljen semmi, csak MENJ TOVÁBB, mert ezek azok a pontok amik megerősítenek, ezek azok a pontok amik tartást adnak, és tovább visznek mind fizikálisan, de elsősorban fejben erősítenek meg. Amíg ezeknél a pontoknál megálltok, addig nincs miről beszélni. Aki ezeket a pontokat nem tudja leküzdeni és itt már messze nem csak az edzésekről beszélek, az kúrjon kecskét, és nyugodtan tekintse magát egy gyenge jellemű bukott embernek. Nem igazán tudom, hogy ez a bejegyzés pontosan mikor, és hol is siklott ki, de nehogy már azt higgyem, hogy csak azért mert ing van rajtam az megkülönböztet engem egy beképzelt majomtól, úgyhogy menjünk is tovább. Sajnos egy ilyen edzésprogram nem csak edzések és kajálások közben rohadt nagy szopó, hanem 0-24 órában. Mert amikor éppen nem az edzőteremben szenvedsz, vagy futás közben a hatodik kilométer után, akkor jön az élet a maga gáncsosaival. A család a legrosszabb, aztán ott van a város az ehetetlen kajáival, egy féltékeny férj egy buzi barát, vagy éppen a hétvégék a haverokkal, amikor átjönnek, rendelnek 2 xxl pizzát a Theo Papától, és amikor a harmadik Bacardi kólát kezdik el kitölteni, akkor én kimegyek a konyhába és megcsinálom a fehérje turmixomat. Vagy amikor Ádika születésnapján a Tróféában egy szelet rostonsült csirkemellfilét ettem salátával, és a torta helyett inkább hátba basztam Davet, hogy legalább ő is szopjon már kicsit ne csak én, és míg a többiek a fosásig részegedés pillanatait élték át éppen, én kértem még egy mentes vizet a pultnál, hogy a randikról, és a hétvégi családi ebédekről ne is beszéljek. Nehéz volt ? A második hét után már nem. Megérte ? Minden egyes perce.

Vége van. Most két hétig pihenek, és azt hiszem rendelek egy pizzát. A következő programom Május 15-én indul a tömegnövelés és a látványos izomzat kiépítése jegyében. Addig is párszor lemegyek majd futni, de alapvetően a csajokon kívül semmilyen megerőltető edzést nem tervezek. Kicsit lazábbra veszem ezt a diéta dolgot is, csakhogy érezzem hogy élek. Szóval két hét múlva új edzéstervel és diétával megkezdem a második programomat, ha minden igaz majd azt is dokumentálni fogom. Ami a Summerprojectet illeti lezárultak a meghallgatások és kialakultak a casting fényei. Június elsejével elindul tehát a show, egy huszon de bazmeg fogalmam sincs hány éves vizimentő gyerekekkel. Decemberben elkezdem írni a LifeTiLt könyvet amiben majd leírom azt, amit most nem szeretnék a kiválasztással kapcsolatban, de most még nem szarnék a fészekbe ha nem gond.

Aki végig követte az átváltozásomat annak az a minimum, hogy ő is elkezdjen edzeni ha még eddig nem tette volna meg, és remélem elérte a blog a kezdetekben kitűzött célját, és legalább egy embernek pozitívan megváltoztatta az életét.

Velem mi van ? Semmi. Most például kurva éhes vagyok...

VIOLA

ELŐTTE

Sziasztok Viola vagyok, 18éves, szalagavatósként sikerült bekerülnöm a slim 3-ba, aminek nagyon örülök! Mindjárt kezdődik az egész program, alig hiszem el, sőt el sem hiszem, természetesen a beszámolómat az utolsó percekre halogattam, és be kell vallani, hogy mindennel így szokott lenni.

Azért jelentkeztem a slim 3-ba, hogy lefogyjak, másrészt úgy gondolom, hogy az egész program egy nagyon jó jellem formáló, esélyt és lehetőséget ad arra, hogy sikeresebben folytassuk tovább az utunkat, és arra, hogy merjünk belekezdeni új dolgokba, hiszen nem biztos, hogy attól hogy valami új és nehéz, rossz is. Néhány befuccsolt fogyókúráim után, mindig úgy gondoltam, hogy nem érdekel, aki szeret az szeret így is, aki meg nem szeret így, az le van szarva, de rá kellett jönnöm, hogy én utálom magam így a legjobban, úgy hogy muszáj változtatni, és ha eddig nem ment egyedül akkor talán segítségre van szükség, ezért jelentkeztem. (Bár nem gondoltam volna hogy bekerülök.)

Mikor Tomi végül engem választott, vissza akartam mondani, ösztönszerűen elkezdtem kifogásokat keresni, hogy igazából letudok fogyni egyedül is, tudom a módszereket, nem kell ehhez egy program, meg segítség, ráadásul a szüleim sem támogattak, és elszállt az összes kedvem az egészségtől, és akkor adtam magamnak egy nagy "pofont", hogy nem fogják a kifogások és a lustaság az életemet irányítani, belevágok még ha fájdalmas is lesz, és ha nagy áldozatokat is követel. Szükségem van erre a programra, mert kell az, hogy elvárások legyenek felém, és hogy muszáj legyen elmenni futni, edzeni. Úgy hogy már nagyon várom hogy elkezdődjön, persze van bennem félelem és kétely is, de ez egy jó fajta félelem, olyan ami előre fog vinni, legalább is remélem.

UTÁNA

Jelentkeztem egy programba, csak reméltem, hogy beválasztanak, akkor még nem gondoltam, hogy ez a program számomra nem csak a külső változásról fog szólni. Három hete tart a program, amely idő alatt rá kellett jönnöm, hogy megrekedtem. Egy olyan ember vagyok aki megrekedt az eddigi életében, és olyan aki nem tudja boldogan élni az életét. Egy elég szomorú dolog az, amikor egy 18éves ember úgy érzi nincsenek céljai, valódi álmai, bár meg kell hagyni lehet Magyarországon az ilyen fiatalok vannak többségben.

Tartozom egy világhoz, mely elhitheti velem azt, hogy az életet szórakozás nélkül kell élni úgy, hogy ők határozzák meg azt h mi jó, avgy mi rossz. Nem engedik, hogy megtaláld a saját utad, mert állítanak egy példát, amit amúgy lehetetlen elérni, és elvárják, hogy teljesítsd, ha nem sikerül, akkor a legnagyobb megvetéssel ami csak létezik, elhithetik hogy egy jó nagy szar darab vagy. Sokáig türtem ezt, mert elhittem, hogy ez az igazság, hiszen ebben nőttem fel, de mára megfogalmazódott bennem az, hogy sok emberrel elhithetik hogy az életed így szép, így teljes, de én nem ez vagyok, és velem nem fogják tudni. Változnom kell, változtatnom kell. Eddig olyan barátok vettek körül akik mindig csak magyaráztak nekem, hogy te

ilyen vagy olyan vagy, rosszul csinálod, de közben ők maguk is olyanok akiknek semmi életcéljuk nincs, és a szüleik fizetik az amúgy teljesen üres életüket. Ilyen emberekett tartottam barátaimnak akik ha olyan helyzet van akkor simán letagadnak, simán kioktatnak, lenéznek, és még belém is "rúgnak". Nem támogatnak semmiben, ha látják már azt, hogy a változásra való készség elkezdődött bennem akkor is inkább lehúznak, mert igazából zavarja őket, hogy én próbálkozom, de ők erre képtelen, vágnának rá csak félnek.

Végleg leszámoltam ezzel a "világgal", 3 napja döntöttem úgy, hogy vagy meghunyászkodom, vagy vállalom önmagam, még ha ezzel el is kell veszítenem mindenkit. Itt állok egy kapu előtt, egyedül, most fog fordulni az életem, ha hagyom neki, nagyon félek, mert egyedül vagyok, de igazából egyedül is kell végig csinálni, meguntam az eddigi életem, és változtatnom kell mert csak akkor van lehetőségem ebből az üres "világból" kitörni.

Tomí és a lifetilt nekem már most a 3. hét után többet adott, mint eddig bárki. Mert megmutatta, hogy nem arra kell menni amerre a tömeg tart, hanem pont ellenkező irányba, ki kell lépni a megszokásokból, és tenni kell, változtatni. Nehéz lesz, de ki mondta, hogy könnyű lesz? senki nem ígérte meg, hogy könnyű lesz, de amíg nem változtatok addig nem is lesz könnyű. Nehéz lesz, és lehet, hogy mindenkit elveszítek a környezetemből, de inkább veszítsek el mindenkit, minthogy hogy elhalasszam az alkalmat hogy megtudjam változni, mert ha elhalasztom, ki tudja mikor jön legközelebb a felismerés? és akkor csak egyre jobban süllyedek, kár lenne kihagyni, mert a lehetőség pont most van előttem. Ez már rég nem csak a fogyásról szól, hanem arról, hogy szembekerülök önmagaddal, az életeddel, fájdalmaiddal, a sérelmeiddel, és arról amikor szembe kerültél, felismerted-e a hibáidat, sérelmeidet, eddigi rossz döntéseidet, rossz kapcsolataidat, és leszámoltál-e velük, és megküzdöttél-e velük, és kihasználtad-e a lehetőségeidet, és tettél-e a céljaidért, mert ez fog téged igazolni a tetteid, nem az hogy mit gondolkodnak rólad az emberek, és még csak nem is az, hogy te mit gondolsz magadról, és nem az hogy most 10 vagy 15kg fogytál-e. Minden kezdetben, benne van már a vég is, amilyen lelkesedéssel kezdesz el valamit, úgy fogod befejezni, most úgy érzem magam, hogy nagy erő van bennem, változtatni akarás, ezt most már csak magamnak ronthatom el, mert most már csak magamat gátolhatom, a félelmeimmel meg az aggódással, de képes vagyok leszámolni, ahogy az eddigi életemmel is.

VIVIENN

ELŐTTE

Nos, nem fecsérelném sok felesleges dologgal az időt: Vivi vagyok, 18 éves és 13 éves korom óta küzdök a kilókkal. Egyelőre ők állnak nyerésre...

Kipróbáltam már több „csodaszert”, mint például: Turbódiéta, étvágycsökkentő kapszulák, Gastroyal fitness menük. Emellett aktívan próbálkoztam mindenféle szuperdiétákkal, amik 2-3 hét alatt 10-15 kiló garantált fogyást ígértek. Természetesen mindegyik csak átmeneti megoldás volt... Egy-két hónap elteltével a leadott kilók többszöröse jött vissza. Egy dolog azonban hozzá tartozik az igazsághoz: a szüleim és az ismerőseim is mindig mondogatták, hogy sport nélkül szart sem ér az egész. Ezért néha rászántam magam egy kis mozgásra: aerobik, kocogás, na és persze a nélkülözhetetlen zsírégető DVD-k. Azonban két-három hét elteltével ezeket sorra abbahagytam, mert nem hozták az általam várt eredményt és őszintén szólva lusta voltam bármit is tenni azért, hogy jobban nézzek ki (szánalmas).

Régebben imádtam vásárolni és öltözködni, bár akkor sem voltam vékony, de örömet letem benne. Mostanra viszont ez teljesen megváltozott. Ki nem állhatom, ha el kell mennem venni egy új farmert vagy felsőt, a fürdőruháról ne is beszéljünk. Amikor nyolcadikos voltam 38-as farmereim voltak, később a gimiben már a 40-es nadrágokat is alig tudtam begombolni, így mostanra eljutottam odáig, hogy a 42-es farmer is szűk lett.

Az elmúlt egy évben nagyon sokat híztam, ez köszönhető annak is, hogy összejöttem azzal a sráccal, aki már nagyon régóta tetszett nekem. Ahogy Bence is írja,

„Már megvan a csaj már megvan a csávó, és akkor már lehet úgy kinézni mint egy rakás szar. Csajoknál ez duplán sőt triplán igaz.”

Hát ezzel sem mondott hülyeséget. Amióta összejöttünk 8 kilót rántottam magamra. Az esti zabálások és semmittevés meghozta a hatását. Amikor hétfőként kimentünk moziba vagy a barátaimkal programoztunk, egyre többször vettem azt észre, hogy állandóan csak a kajálás a téma. Mikor ülünk be valahova, mit fogunk enni, milyen szószt kérjük a nachoshoz stb... Pedig már akkor is éreztem, hogy ezekre abszolút nincs szükségem.

Az elmúlt pár hónapban többen megjegyezték, hogy meghízta. De nem „csak” a barátaim és a szüleim (egyértelmű, hogy tőlük esett a legszárabban), hanem az utcán olyan emberek is, akiknek csak köszönni szoktam. Én persze annyival elintéztem az egészet, hogy „háát igen, de csak 1-2 kilót.” Éreztem magamon, hogy híztam, mert a nadrágokat már alig tudtam összegombolni, a dzsekik feszültek és a közérzetem is egyre rosszabb lett. Egyik nap felkeltem és úgy döntöttem, hogy ráállok a mérlegre és kiderül az igazság. Reszketve ráálltam és amikor megláttam a kilóim számát, sírógörcsöt kaptam. Egy évvel ezelőtt 74 kg voltam, most pedig 82. Nagyon mérges lettem magamra és mivel a barátom is fogyni szeretett volna, megbeszéltük, hogy együtt fogunk diétázni. Én otthon voltam, mert heti 2x járok suliba, így volt időm főzni. Főleg csirkét, pulykát, halakat, rizst és salátákat ettünk. Kezdtem magam egyre jobban érezni, persze mozgásról hallani sem akartam (szégyen). Két hét alatt 4 kilót tudtam leadni. Így most a 167 centimhez, 78 kiló vagyok. Ez rengeteg.

A barátom egy utazás során mutatta meg a Lifetilt blogot, mert már régóta olvasgatta az edzések és az érdekes hangvételű cikkek miatt. Csodálkozva néztem azt, hogy hozzám hasonló lányok hogyan szabadultak meg az általam is gyűlölt kilóktól, így én is elkezdtem olvasgatni azokat az írásokat, amik érdekelték. Aztán jött a nagy lehetőség: Ati izgatottan hívott fel az egyik nap, mivel a Facebookon újabb programot hirdetett meg Bence, ez volt a Slim3...

Persze első mondataim a következők voltak: -Én sosem nyerek semmit, -Úgy sem engem választ, -Á ez már biztos előre le van játszva. De végül mégis elküldtem a képeket és ezzel együtt a jelentkezésem a programra.

És életemben először nyertem. Egy lehetőséget arra, hogy végre jól nézzek ki és egy esélyt, hogy új életet kezdhessek: gátlások, szorongás, szégyenérzet nélkül.

Amikor Bence felhívott, hogy csütörtökön találkozunk a margitszigeti atlétika pályán, akkor beszartam. Félttem attól, hogy beégek a többiek előtt, de legfőképpen a saját szánalmas teljesítményemtől. Ezért egy nappal a felmérés előtt elindultam futni. 400 m után szédültem, rosszul lettem és majdnem hánytam. Így a csütörtöki találkozóhoz még annyira sem volt

kedvem, mint előtte. Nem hiába tartottam ettől az edzéstől, hiszen beigazolódtott amitől féltem, gyakorlatilag egy normális fekvőtámaszt nem vagyok képes megcsinálni...

A szintfelmérő után egy héttel Bencével megbeszéltük, hogy este találkozunk a Deák téren és elmegyünk futni. Büszke vagyok magamra, hogy kisebb-nagyobb megállásokkal, de felfutottunk egészen a várig, ami azért elég meredek volt J
Már most érzem magamon a fejlődést és tudom milyen sokat számít, ha valaki végig ott van mellettem és bíztat...

UTÁNA

A program kezdetétől meg akartam felelni Bencének, a blogolvasóknak és magamnak is. Mindig tudtam, hogyha nem megyek ki futni, akkor az bizony a képeken és a centiken meg fog látszani, ezért nem lustulhattam el egy percre sem. Féltem az emberek reakciójától. Főleg mikor elmondtam, hogy valójában több volt a kezdősúlyom, mint amit megadtam. De nagyon jól esett minden egyes pozitív hozzászólás és dicséret, lelkesítés, amit a program alatt kaptam a blogolvasóktól, barátnőimtől, családomtól. Ezek azért erőt adtak a programhoz, bár azt egy percre sem mondom, hogy könnyű volt, de mindig előttem volt, hogy miért csinálom ezt az egészet... szerintem ez a legfontosabb. Én úgy érzem, hogy Bencével a kapcsolatomban egész jó volt a program alatt, bár volt két hét, amikor abszolút nem beszéltünk, de nagyon jó embert ismertem meg benne. Bármi gondom volt, őt mindig hívhattam és mindig adott választ a problémáimra.

Ezalatt a 90 nap alatt egy valami esett rosszul tőle, ami végigkísérte a programomat. Az első napokban nem igazán esett jól, amikor többször elmondtam, hogy Adri és Erika biztos, hogy végig fogják csinálni, de én tuti fel fogom adni. Az utolsó Adrival készült videóban is elmondtam, amit nem igazán értettem. Miért adnám fel az utolsó tíz napban?... Máig nem értem miért mondott ilyeneket, de lehet, hogy bennem van a hiba és tényleg az látszódom rajtam végig, hogy félvállról veszem és bármelyik pillanatban feladhatom?! Nem tudom, hogy ki, hogyan ítél meg, viszont egy valamiben biztos vagyok.

Büszke vagyok magamra. Minusz 17 kg ? El sem hiszem. Soha semmitől nem fogytam még ennyit és már tudom, hogy a csodaszerek tényleg semmit nem érnek, csak kell egy jó Lifetilt diéta és mozgás. Ennyi lenne a csodaszer. Most tartok egy kis szünetet és újult erővel fogok végigcsinálni egy 70 napos programot, amivel elsősorban a nyárra szeretnék felkészülni, hogy most életemben először olyan nyaram legyen, amiről eddig csak álmodni tudtam. Ezalatt a 70 nap alatt le szeretnék majd menni 55kg-ra és akkor talán életemben először elégedett leszek magammal. Nagyon sok jót kaptam ettől a programtól, teljesen megváltozott az életem.

Bence! Elsősorban neked tartozom köszönettel, hogy bekerülhettem a Slim3-ba és a te segítségével egy sokkal magabiztosabb, boldogabb nővé válhattam. Ha a barátom nem bíztatott volna arra, hogy jelentkezsek a programba, akkor valószínűleg még mindig 82 kg lennék, vagy még több és ugyanolyan rosszul érezném magam, mint ezelőtt 3 hónappal. Ezért neki is hálával tartozom, hogy végig mellettem állt és amikor nem volt kedvem futni, megfogta a kezem és eljött velem. A barátnőimnek és anyuéknak is

Mindent Nagyon Köszönök!!

ZSANETT

ELŐTTE

Ahhoz, hogy a változás útjára lépjünk, fel kell vennünk az önismeret csizmáját.

Én csak pár hónapja vettem fel a „csizmát”, amikor végre kimondtam magamban, hogy a „*megtanultam-elfogadni-magam-a-hibáimmal-együtt*” meg az „*én-így-is-tetszem-a-barátomnak*” kezdetű zsákcák nem vezetnek sehová.

Belenéztem a tükörbe, és azt mondtam, hogy márpedig én nem engedhetem meg magamnak, hogy ilyen külsővel menjek férjhez.

Igen, életünk egyik – valószínűleg - legemlékezetesebb napjára készülünk idén májusban. Naná, hogy én is erről álmodok azóta, mióta egyszer az oviban esküvőset játszottunk. Decemberben, mikor méretvételre mentem a varrónőhöz, kezdtem el azon gondolkodni, hogy oké, megvehetjük a legcsillogóbb gyűrűt, megrendelhetjük a legmenőbb szolgáltatókat, kiegészítőket, de az csak rajtam múlik, hogy úgy álljon az A RUHA májusban, mint álmaimban. Eldöntöttem, azt szeretném, hogy olyan képek készüljenek rólunk az esküvőn, amit örömmel, boldogsággal és megelégedettséggel nézünk majd sok év távlatából is, és remélem, ha 20 év múlva a kamasz fiam felhossa a haverjait, akkor a srácok összekacsintanak, majd, hogy mennyire komoly anyuci J

Úgyhogy végre, egy alapos kis előkészület után belevágok a 70 napos programomba. És megcsinálom! Tudom, nem lesz egy k, de hiszen tudjuk:

„A kulcs, ami a mennyet nyitja, a pokolba is jó fordítva.”

Kedves zugolvasó menyasszonyok, és lányok, akik mindig a „jövő hétfőtől” kezditek el a diétát, tartsatok velem és mutassuk meg, mire vagyunk képesek a Lifetilttel ;)

Zsani

UTÁNA

A mai nappal vége a 70 napos lifetilt programomnak, és utoljára írok beszámolót a tapasztalataimról. A lényeg leírtam már az előzőekben. Azt, hogy nem volt szenvedés, nem volt koplalás, nem volt sírás és fogcsikorgás. Voltak nehéz pillanatok, voltak lemondások, igen. De volt eredmény, volt értelme, és volt rengeteg pozitív visszacsatolás. 70 nap alatt visszakaptam a régi önmagam, aki kicsattanó energiával, jókedvűen és önbizalommal megerősödve ugrik bele az XS-ses pólókba :) A lényeg persze nem ez, lányok, hogy ki hányas pólót hord. Bár nem szeretnék nagyképűnek tűnni, én a lifetilt előtt is nagyon sok bókot kaptam a külsőmre, még az L-es pólókban is, de valami mégsem volt okés. Ha leültem egy tárgyalóasztalhoz, feszengtem, hogy eligazgassam a blúzomat az úszógumimon, a strandon, ha lehetett, törölközőben nyomultam, és még otthon, a ~~barátom~~ férjem előtt sem voltam felszabadult, ha nem takart valami a megfelelő helyeken.

Én ezektől a frusztrációktól és feszengésektől akartam megszabadulni, és elérni azt, hogy saját magamnak megfeleljek. Ez pedig nem kizárólag az esküvő miatt volt, de hát évek óta mindig elsejétől kezdtem a fogyókúrát...(egészen hatodikáig tartottam), de az esküvő, az esküvő, azt nem lehet halogatni.

Most jól érzem magam a bőrömben, habár még nagyon jól tudom, hogy van mit alakítani. Az esküvőnk fantasztikusan sikerült, csodás volt minden, és igen, ehhez az is kellett, hogy magammal is ki legyek békülve, és ne feszengjek, a tokám / hónaljhájam / úszógumim / konyhás néni karom miatt.

Szóval Lányok, látjátok, a lifetilt nem a bölcsek köve, mégcsak nem is kaparós sorsjegy, hogy az egyiknek bejön, a másiknak nem. A lifetilt kurva egyszerű. És éppen ezért nagyszerű. Mert aki megcsinálja, annak garantált a siker.Köszönök mindent Tomi.