

Ivo Sziromahov:

HOGYAN FOGYJUNK ANÉLKÜL, HOGY VISSZAHÍZNÁNK

A fogyózásról szóló szakirodalom egyik bestsellere Pierre Dukan *Je ne sais pas maigrir* (Google Fordító: *Én nem a fogyás*, hivatalos magyar címe: *A Dukan-diéta*) című halhatatlan műve. Roppant olvasótáborának egy meghatározott körét a szerzőről *eldukanizálódott*nak hívták egy időben. Azokat a nőket nevezték így, akiket elviselhetetlenül gyötör a kövérségük tudata, az éhség, és az újabb eredménytelen diétájuk miatti kudarc.

A *Dukan-diéta* kétségkívül emberbarát könyv – ha beteljesíti küldetését, világunk örömtelibb látványt fog nyújtani és a buszra is többen férünk fel. Van azonban egy alapvető hiányossága: miután a fogyókók megbizonyosodtak arról, hogy tényleg könnyebben élnek olyan testben, amilyenre vágynak, és amilyenre joguk is van, záros határidőn belül arról is megbizonyosodnak, hogy kövérebbek lettek mint valaha.

A nagy kérdés, amelyre ez a könyv sem ad választ, a következő: hogyan fogyjunk anélkül, hogy visszahíznánk.

Fogas probléma, de van megoldása! Csapjunk a lecsóba:

1. Lakatoljuk le a hűtőszekrényt

... és hajítsuk a kanálisba a kulcsot. Amikor hajnali kettőkor rántör a szokásos éjszakai zabálógörcs, a görcsoldóként félretett sajtos-szalámis pizzához csak spajszerrel vagy fejszével tudunk hozzáférni. A művelettől leadunk fél kilót. Fáradtságunkért megérdemeljük a pizzát.

2. Készítsünk lefogyási tervet

A tervben az a legfontosabb, hogy belevágunk és tartjuk magunkat az előírásokhoz. A koplalásban tartsunk rendet, mert az a lelke mindennek. Sorvezetőként íme egy példa:

Első hónap: nem eszünk a páros napokon

Második hónap: nem eszünk a páros napokon és hétféteken

Harmadik hónap: nem eszünk a páros napokon, hétféteken, és azokon a napokon amikor Orbán Viktor beszél a rádióban vagy a televízióban

Minden ezt követő hónap: csak a hónap utolsó szerdáján eszünk, és akkor is legfeljebb 15 deka update-et

3. Gondolkodjunk pozitívan

A diétázók többsége komor gondolatok csapdájába esik, ami halálosan veszélyes! Próbáljunk meg ehelyett pozitívan gondolkodni, például így: „Na és ha éhenhalok? Nemcsak hogy a szerveimet fogom

elajándékozni, hanem a 40-50 kiló hájamat is.” vagy „Hogy az Ili soványabb mint én? Jól van, de elhagyta a férje! (engemet nem hagyott el, mert soha nem is voltam férjnél)”, stb.

4. Útáljuk meg az ételt

Az elhízottaknak az a bajuk, hogy imádnak enni. Ez pszichológiai probléma, amely leküzdhető. Öntsünk egy mélytányérba 2 evőkanál ecetet, keverjük hozzá 20 deka friss kutyaszart és ugyanennyi távolkeleti duriánt. Szórjunk a tetejére 10 deka reszelt fokhagymát és hagyjuk állni 2 napig a hűtőben. Amikor rántör az éhség, vegyünk magunkhoz 1-1 evőkanálnyi a keverékből. Ettől nemcsak, hogy megútáljuk az ételt, de a hűtőszekrényünket is úgy összebüdösítjük, hogy egy idő után már nem lesz gusztusunk kinyitni.

5. Kövessük a Hold ciklusait

Bizonyított tény, hogy a Hold ciklusai befolyásolják a hájréteg fejlődését. A statisztikák szerint a legtöbb háj a telihold előtti héten, valamint az újholdat követő második héten rakódik fel. Az újholdat követő harmadik héten, valamint az első negyedben sem jó enni. Ha e négy héten kerüljük az evést, jelentős haladást érünk el a fogyásban. Egyéb időszakokban szabadon fogyaszthatjuk megszokott táplálékainkat.

6. Dühöngjünk

Ismeretes, hogy egy kiadós veszekedésben 250 – 400 kalóriát veszünk, egy kiadós depresszió alkalmával pedig akár napi 600 kalóriát is leadhatunk.

A fenti érzelmi állapotok hátulütője, hogy rendkívüli éhségérzetet keltenek. Ezt toporzékolással vezethetjük le, amely során további kalóriák mennek a levesbe.

7. Sportoljunk

Vezető dietológusok nem javasolják a sakk, dominó, bridzs és Windows pasziánsz üzését fogyási célból. Az összes többi sport viszont fárasztó és erős éhségérzetet kelt.

8. Éljük intenzívebb nemi életet

Ha van kivel. Próbáljunk egy másik dagit az ágyunkba csalni.

9. Keressük a nálunk kövérebbek társaságát

Csak azokat a barátnőinket tartsuk meg, akik legalább 20 kilót ránk vertek, s ettől szinte belekövéültek a búbánatba. Biztosítsuk őket együtttérzésünkről, közben meg örüljünk, hogy mi nem vagyunk és soha nem is leszünk ilyen hájas disznók.

10. Olvassunk sokat

A világirodalom tele van jobbnál jobb fogyókúra könyvekkel. Igyekezzünk minél többet elolvasni közülük! A legsikeresebbek már az otthoni számítógépről is megrendelhetők, s így ki sem kell mozdulnunk otthonról!