

Ma 2 éve, hogy megműtöttek. (2013.02.04.)

Egy barátom azt mondta egyszer, hogy a pénz nem változtatja meg az embert csak kihozza az igazi ÉN-jét. Szerinte, a fogyás ugyanezt tette velem. Most vagyok csak igazán önmagam.

Egy új úton kezdtem el járni. Életmódot váltottam, az étkezésben, a mozgásban, és lélekben. Magabiztosabb, határozottabb lettem, mint a munkában, úgy a magánéletben is. Már tudok NEM-et mondani. Nem futok felesleges köröket, ha nem tetszik valami, szólok. Figyelmeztettek, le fognak morzsolódni a régi barátok közül, de hagyjam elmenni őket és próbáljam nem a lelkemre venni. Hát, nem mindig sikerült könnyek nélkül elengedni ezeket a "projekteket".

De elmondhatom, hogy alapvetően sokkal kiegyensúlyozottabb lettem. Nyugi, azért most is vannak kisebb cunamik az életemben, de hát kinek nincsenek...

Gyerekeket táboroztatok nyaranta, ahol ha tésztát kenyérrel és krumplival eszünk sem kapok már sokkot, mert tudom, hogy 2 nap futással helyre tudom rakni ezt a szénhidrát kirándulást. A vérképem még az egy évvel ezelőttihez képest is javult, az eredményeim tökéletesek. Letettem a cigit októberben, hogy jobban bírjam a futást, mert mára az életem része lett. Nagyon sokat számított, hogy mikor elkezdtem, itt a bypass csoportban sokan támogattak, motiváltak, tanácsokkal láttatok el.

Továbbra is szeretek enni, de oda figyelek magamra, az étkezésekre. Vannak elhajlásaim, de alapvetően leszoktam a gyümölcsökről, tésztákról, krumpliról és édességekről. Csak ritkán eszem ilyeneket, de akkor jóízűen és büntudat nélkül. Tehát, tapasztalatom szerint, a műtét nem "romlik" el 2 év után, csak esetleg mi nem tartjuk be az előírásokat.

Én is a lassan de biztosan fogyók táborát erősítem. Az első évben 45 kg, a másodikban 20 kg ment le. Szóval nyugi, mindenki bomba formában lesz a végére, de lehet, hogy több idő kell a testnek, ne sietessük! Plasztika előtt állok, még félek egy kicsi belevágni, de megoldódik ez is!

6 évvel ezelőtt voltam először Svédországban. Nézegettem a női magazinokat, amiknek a címlapján nem 45 kg-os agyon retusált, 20 éves szuper modellek voltak, hanem átlagos, 27-30 év körüli, 70-80-90 kg-os ízig-vérig nők. Olyan nők akikről sugárzott a jó kedv, hogy elégedett magukkal és a testükkel, hiába hordanak 42 vagy 48-as nadrágot.

Akkor, arról ábrándoztam, hogy egyszer majd én is ilyen kiegyensúlyozott 30-as nő szeretnék lenni.

Szerintem, jó úton haladok...

Summa sumárom, életem legjobb döntése volt ez a műtét, ma sem csinálnám másképp!

Zinszki Mónika