



# MIÉRT nem sikerül Lefogynom?

Kilátástalan a helyzeted, hogy valaha is eléred azt az ideális testsúlyt, amire mindig is vágytál?

**Pedig LEHETSÉGES, ismerd meg HOGYAN!**

Szerző: Gerbovics Péter

© 2010 Minden jog fenntartva!

## Nem gond, ha tovább adom valakinek?

Ha segíteni szeretnél egy barátodon, aki szintén reménytelenül küzd a felesleges kilókkal, nyugodtan ajánld neki ezt a könyvet! Minden bizonnyal hálás lesz majd Neked ezért. Azt pedig sosem tudhatod, hogy mit fogsz kapni viszonzásul cserébe!

**A könyv eszmei értéke: 32.000 Ft!**

Igaz, hogy nem szabtam árat ennek a tanulmánynak, csupán csak felbecsültem, hogy megtudd, mekkora értékhez jutottál hozzá. Ez az összeg akár képezheti az eddigi 1 havi fogyókúrad költségét is, amivel kevés, vagy szinte semmilyen eredményt sem sikerült elérned. Most megadatott a számodra a lehetőség, hogy megtudd, miért dobtad ki eddig feleslegesen a pénzt az ablakon.

Azt pontosan nem tudhatom, hogy ezidáig mit próbáltál bevetni a súlyod csökkentése érdekében, de gyanítom, hogy valamelyik divatos "koplalós" fogyókúra módszert alkalmaztad.

Eljött az ideje annak, amikor azt mondom: ***„Feltárom az igazságot egyszer, s mindenkorra a fogyókúrával kapcsolatos közhiedelmekről!”***

Egyesek milliárdokat zsebelnek be hiszékeny és reménykedő emberektől, akik mindent megtennének azért, hogy beleférjenek a legdivatosabb ruhákba, vagy bátran mehessenek ki a strandra az emberek közé.

Sőt... a könyv második felében feltárom azokat a titkokat, melyeket egyelőre csak oly kevesen ismernek, és alkalmaznak sikerrel a fogyásuk érdekében. Megtudhatod nekik miért sikerül, mit csinálnak máshogy és miért nem kell lemondaniuk a normál étkezésről.

Nekem ezzel a könyvvel kapcsolatban csupán **egyetlen kikötésem** van. Ha tovább adod, akkor **SEMMIFÉLE MÓDOSÍTÁST** nem végezhetsz a tartalmon és külalakon. Ez az ajánlatom!

### **Figyelemfelhívás:**

Sokaknál vitára okot adható tények, meglátások és természetesen tévhitek látnak napvilágot, melyekkel alkalmad lesz megismerkedni. Felfedezhetsz jó néhány remek elgondolást, amelyek gyakorlati alkalmazásának köszönhetően rengeteg időt, pénzt és felesleges fejfájást spórolhatsz majd meg a fogyókúrad alatt.

Még az is előfordulhat, hogy olyan értékes **súlycsökkentő titokhoz** is hozzájutsz, melyekről eddig még sohasem hallottál. Ha megismered és a mindennapjaidban alkalmazni is fogod, könnyen lehet, hogy a környezeted azt fogja lesni, mikor kaphat el egy beszélgetés erejéig. Azért, hogy végre kifaggathasson arról, neked mégis **hogyan** sikerült lefogynod.

Mivel gyorsan változó világban élünk, ezért érdekesebb inkább az ismerőseidnek az alábbi linket ajánlani, minthogy tovább küldöd a tanulmányt, mert – az újabb ismereteim alapján – folyamatosan frissíteni fogom.

### **AJÁNLD A BARÁTAIDNAK!**



## Tartalomjegyzék

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Bevezetés – Ne olvasd el!</b>                  | 5. Oldal  |
| <b>1. Tévhitek a fogyással kapcsolatban</b>       | 8. Oldal  |
| <b>2. Mi a valódi oka a sikertelen fogyásnak?</b> | 10. Oldal |
| <b>3. Egy kövér ember vallomása</b>               | 13. Oldal |
| <b>4. A XXI. század modern fogyókúra módszere</b> | 15. Oldal |
| <b>5. Mi a megoldás a fogyás sikerében?</b>       | 18. Oldal |
| <b>KÖSZÖNET</b>                                   | 20. Oldal |

**„A diéta második napja mindig könnyebb, mint az első:  
addigra abbahagyod.”**

*Jackie Gleason*

## Bevezetés

Kérlek, hogy ne olvasd el. Valószínűleg semmilyen érdekes dolgot nem fogsz benne találni. Általában az emberek a bevezetőket nem szokták elolvasni, inkább ugranak egyet és rögtön az első fejezettel kezdik. Még mindig olvasod? Mondtam, hogy ne olvasd el.

A viccet félre téve, azért kezdtem így, mert egy másik könyvben olvastam egy ilyen bevezetőt. Ott az író fogadott a barátjával, hogy olyan kezdést fog írni, amit mindenki végig fog olvasni.

Igaza lett. Engem annyira felcsigázott a kíváncsiság, hogy miért ne olvassam el, hogy talán itt voltam a legfigyelmesebb. Vajon miről írhat benne, ugye? Érdekes az emberi természet minden tekintetben. Aztán annyira megtetszett, hogy nem tudtam ellenállni egy ehhez hasonló bevezetésnek.

Visszatérve az emberi természethez, sok értelemben érdekes, kiváltképp a fogyókúrázás tekintetében. Eljön a nap, amikor megszületik a **döntés**:

- Holnaptól fogyókúrázni fogok, és addig nem hagyom abba, amíg el nem érem az ideális súlyomat.

Sajnos az esetek többségében jó, ha az illető kibírja egy hétig vagy kettőig. De az igazi gond ott van, hogy utána minden kezdődik elölről és több kiló jön vissza, mint amennyi lement.

De akkor miért van az, hogy az éppen aktuális divatfogyókúrával 10-ből 2 embernek sikerül, és 8-nak nem? Az ok a módszer, *ahogyan* csinálják. Annak a kettő embernek azért sikerült, mert megvolt bennük a kitartás és az akaraterő ahhoz, hogy azt mondták maguknak: *„Ha török, ha szakad meg fogom csinálni! A kérdés, csupán a mikor!”*

Erről könnyű írni és beszélni, megcsinálni már nem. Ezt én is tudom. De tényleg. **Hidd el, tudom miről beszélek**, mert annak idején én is az akaraterőmnek köszönhetően fogytam le 179 kg-ról, 78 kg-ra.

## Wellness és Fogyókúra Magazin

Igen, jól olvastad a számokat. A könyv egy másik részében elmesélem majd a rövid történetem. **Nekem sikerült lefogyni, de az ismerőseim közül már senki másnak.** Miért? Ezt is meg fogod tudni. Az akkori módszer, amit csináltam az éppen aktuális divatos "koplalós" fogyókúra volt.

**Nekem 2 évig tartott,** és azt a megpróbáltatást, még a legádázabb ellenségemnek sem kívánom. Most azt is gondolhatod magadban, hogy ezt csak úgy írom, mert milyen szépen hangzik, ha az ember lefogy 100 kilót.

Akkoriban így néztem ki (a jobb oldali vagyok én, baloldalon a testvérem áll):



Ha valaki, akkor én **tudom** milyen a fogyókúrázás. Mit kell kiállni az embernek, milyen megaláztatásokban részesül, mi kavarodik benne, milyen érzés a tükörbe nézni és azt, hogy mi a leghőbb vágya...

Hogyan nézek ki ma? Íme, mintha nem is én lennék, de a két ember ugyanaz:



Ezzel most nem az volt a célom, hogy fényezzem magam. Mert lehet, hogy siker sztorinak jó lenne, de engem az a része érdekelt mindig is jobban, hogy az ismerőseim közül, miért nem sikerült senki másnak?!

Ma már tudom a választ, és ez nem az emberi gyarlóságban keresendő, sokkal inkább a génjeinkben. Az, ahogy nekem sikerült 100 kilót lefogyni egy idejétmúlt, és többnyire sikertelen módszeren alapult: a "koplaláson". Vagyis húzzuk össze a nadrágszíjat és együnk kevesebbet.

Vagy egy másik divatos módszer, hogy csináljunk 2 hetes turbó diétákat. **Pedig ma már létezik ennél sokkal intelligensebb módja is a fogyásnak!** Ha eddig nem tudtál róla, akkor itt az ideje, hogy megismerd!

## Tévhitok a fogyással kapcsolatban

Milyen elképesztő tévhitok terjengnek a köztudatban a fogyókúrával kapcsolatban? Az olyan tanácsok, mint a: *„Ha le akarsz fogyni, akkor egyél minél kevesebbet! Más szóval kezdj el koplalni. Vagy, használd valamelyik turbó diétát! De még olyat is hallani, hogy tudósok fejlesztettek ki, 2 hetes fogyókúrát, amivel 18 kilót lehet fogyni.”*

Egyiket sem kívánom megcáfolni, mert elméletben és gyakorlatban működnek, mivel anno én is ezekkel a módszerekkel fogytam le. A statisztikák mégis azt mutatják, hogy **a gyakorlatban keveseknek sikerül**. Erre a legjobb példa az ismerőseim, akiknek már nem sikerült.

Elkezdeni koplalni, és megvonni a szervezettől az egészséges működéshez szükséges tápanyagokat? Lehetséges, de **nem intelligens** megoldás. Sőt, ez a legnagyobb probléma. Ha eddig valaki falta az ételt, most egye annak a töredékét?

Kevesen fogják kibírni és ehhez nagyon nagy lélekjelenlét, akaraterő és kitartás szükséges. Főleg úgy, hogy az ember egyre kevesebbet eszik, és csak egyre jobban kínozza magát, mert közben gyötri az éhség. Koplalásnál első sorban azon múlik a sikeres fogyás, hogy ki fogja-e az illető bírni?

Én is a 2 év alatt, minden egyes nap **nagyon keveset ettem**, és bizonyos időközönként csináltam a 2 hetes, vagy a turbó diétákat. Azért, hogy a szervezetemtől megvonjam az étel jelentős részét, és így azt a feleslegeimből szerezzem be magának. Ezáltal ugye a zsírtartalékokhoz nyúl és így csökken az ember súlya. Ez az elmélet, **nagy vonalakban**.

De mi van a színfalak mögött, amit elfelejtenek megemlíteni? Az olyan nagy fogyásoknál, amikor 50, 80 vagy 100 kiló felesleget adnak le emberek, miért javasolják mindenképp az orvosi felügyeletet?

Hamarosan erről, és még sok minden másról is lerántom a leplet!

Az igazán nagy eredményt a rendszeres testmozgás és sport segítheti elő. Én is minden egyes nap sportoltam – ma is sportolok, de ma már azért, mert élvezettel teszem –, és a szobámban kondigépeken végeztem különböző zsírégető gyakorlatokat.

Képzeld csak el, hogy milyen az, amikor egy nap rettentő keveset eszel, a szervezetednek nincs miből energiát meríteni, szinte csak „saját magadból élsz” és este még keményen sportolj is hozzá. Nem egy leányálom, nekem elhiheted.

Ezért mondom azt, hogy ezzel a módszerrel főleg azoknak sikerül, akiknek megvan a belső erejük hozzá, hogy **akár 2 évig is kitartsanak**, ha kell. Nekem ennyi ideig kellett egyedül tartanom magamban a lelket.

Viszont, mi van akkor, ha ennek az ellenkezőjét teszed? Vagyis rendesen táplálkozol úgy, hogy közben fogysz, és így biztosítod a szervezeted számára az energiát, ezáltal már szó szerint kívánni fogod a rendszeres testmozgást. Így már teljesen más megvilágításba kerül az a szó, hogy **fogyókúra**. Ugye?

**Ez képezi ma a modern fogyást, az intelligens táplálkozás, és ezzel a módszerrel szeretnék megismertetni!**



## Mi a valódi oka a sikertelen fogyásnak?

Említettem, hogy néhány dolgot elfelejtenek megemlíteni, és ha a díszletek mögé nézel, akkor már nem minden annyira szép és jó. Miért ajánlom, hogy felejtse el a "kopplalós" megoldásokat? Néhány okát már elmondtam, de akkor következzen a fő oka.

**„Ha az orvosoknak hiszel senki sem egészséges, ha a teológusoknak, senki sem ártatlan, ha a katonáknak, senki sincs biztonságban.**

*Lord Salisbury*

A **módszer** az igazi ok, ami azon alapul, hogy egyél kevesebbet, így a szervezeted a felesleges zsírból biztosítja magának a tápanyagot, és majd ennek köszönhetően le fogsz fogyni. **Mi ezzel a baj?**

Az, amit nem látsz és lejátszódik a szervezetedben. Tétélezzük fel, hogy leadsz **-4 kg**-ot. Ebből **-3 kg** csak a **zsír**, és **-1 kg** pedig **izom**! Ez 20 kiló súlyvesztésnél arányában körülbelül **-17 kg** zsír és **-3 kg** izom.

Az izomba minden izomszövet beleszámít, **még a szívizom is!** Ezért javasolják az orvosi felügyeletet nagyobb fogyásoknál, mert fennállhat a **szívizomsorvadás veszélye!** Amikor ezt megtudtam 2 évre rá, miután lefogytam, egy pillanatra összeszorult a torkom.

Még ennyi idő után is mellbevágó sokként ért ezt hallani. Szerencsére nem volt semmi bajom, de a tény, hogy a fogyás alatt bizonyos veszély is fennállhat, már gondolkodóba ejtett.

Ennek a folyamatnak a kezdete miatt van az, hogy a kúra végére több jön vissza, mint ami lement. Ezt nevezik – a fogyózók körében már jól ismert – **jojó-effektusnak**. Mitől alakul ki? Ez is érdekes.

**Mi az, amit nem is tud a fogyókúrázó 95%-a?** Azt a problémát, amit az izomvesztés okoz: az izmaink még akkor is kalóriát égetnek el, amikor este alszunk az ágyunkban.

Az élsportolók – mivel jelentősen nagyobb izomtömeggel rendelkeznek – éppen ezért egy éjszaka alatt **akár fél kilót is fogyhatnak**. Úgy, hogy nem csináltak semmit!

Most nézzük meg, hogy mi történik a szervezeteddel, ha végére érsz a koplalásnak és elkezded rendesen étkezni. (Mondtam, hogy a gén lesz a ludas)

Az olyan fogyásoknál, ahol izomvesztés is történt, a szervezet jóval kevesebb kalóriát fog elégetni. Egyszerűen azért, mert **a kevesebb izom, kevesebb kalóriát igényel**. Így a felesleges, el nem égetett kalóriák kezdenek szépen lerakódni.

Amiről eddig nem tudhattál, hogy a fogyás előtti "normál" időszakban egy bizonyos mennyiségű kalóriára volt szükséged, amit a szervezeted felhasznált. Majd a kúrád végére a kevesebb izom miatt már kevesebb kalóriára van szükséged. És mivel a felesleggel nem tud mit kezdeni, megy a tartalékraktárba.

Az ilyen fogyások után **a kalóriamennyiséget kellene annak mértékében csökkenteni**, amennyivel kevesebbet igényel a szervezet ahhoz, hogy ne kezdjen el a felesleg miatt visszahízni.

Sokszor hallani, hogy miután valaki lefogyott, kevesebbet evett, de ennek ellenére mégis visszahízott. A gond megint csak a kalóriadús ételek. Hiába eszik kevesebbet, ha magas a kalóriamennyiség. Ez sajnos így kivédhetetlen.

**Több jön vissza, mint ami lement.**

**Ez a fogyókúrázók ördögi köre, a JOJÓ-EFFEKTUS.**

**Pedig már létezik intelligensebb módja is a fogyásnak a koplalásnál!**



**„Egy ember becsületességének legjobb mércéje nem az adóbevallása,  
hanem a fürdőszobai mérlegének a beállítása.”**

*Arthur C. Clarke*

Említettem, hogy megtudhatod, miért nem kell lemondani a fogyókúrázók egy, ma még szűk körének a normális étkezésről, mit csinálnak máshogy és azt, hogy nekik miért sikerül. Vagyis, mi az ő titkuk?

Titokról szó sincs, inkább mondjuk azt, hogy birtokában vannak a tudásnak, amiről mások még csak hírből sem hallottak. **Napjainkban, ha sikerrel szeretnél lefogyni, akkor életmód változtatással és egészséges, tápanyagokban gazdag táplálkozással érdemes kezdeni a sort.**

Ez így most lehet, hogy nem mond sokat, de a következő fejezetekben megismerheted az intelligens, koplalásmentes módját a fogyásnak.

## Egy kövér ember vallomása

Még mielőtt teljes egészében áttérnék a valódi megoldásra, szeretném, ha megismernéd az élettörténetemnek azt a kulcsfontosságú és meghatározó pillanatát, amikor rádöbbenem arra, hogy ELJÖTT az ideje a változásnak:

Még ma is kristálytiszván emlékszem arra a napra, amikor hideg zuhanyként ért az a megrázó sokk, amikor tudatosult bennem, hogy nagyon kövér vagyok. Ez a szombat délután egyike volt az életemet meghatározó eseményeknek.

Világ életemben kövér fiú voltam. Lefogynom mégis 22 éves koromra sikerült. Mi volt az **igazi hajtóerő**, ami 2 éven keresztül tartotta bennem a lelket? A motiváció, hogy tetszem majd egy fiatal, gyönyörű lánynak, akit Alexának hívtak.

Ha ez a motiváció nem lett volna, biztos vagyok benne, hogy legkésőbb 2 hét után feladtam volna. Mint már említettem, koplalásnál legfőképp a **miért** és az **akaraton** múlik a siker.

179 kg voltam – ezt viszont csak később tudtam meg. Miért? Mert annak idején, amikor meg akartam mérni a súlyom, történt valami... Még ma is emlékszem erre az esetre olyannyira, hogy most is magam előtt látom az események pergését.

A családom éppen aznap vett egy új digitális szobamérleget. Keresztapám noszogatót, hogy álljak már rá, mégis mennyi kiló vagyok. Kisebb-nagyobb győzködés után belementem, hogy ráállok a mérlegre. Azt mondták, hogy olyan vészes nem lehet, ha csak 160 kilóig mér.

Vettem egy nagy lélegzetet és ráálltam, hogy szembesüljek a való igazsággal. Amint lenéztem, azt láttam, hogy úgy peregnek a számok felfelé, mint az autóban a kilométeróra, amikor gyorsul. **100... 130... 150... 160... Error.**

Egyszerűen kiakadt alattam a mérleg. Na jó... most mit szépítsek rajta. Azzal, hogy ráléptem, tönkre is tettem az aznap vásárolt új szobamérleget. Többet már be sem lehetett kapcsolni.

Minden esetre azt a megalázó és szégyenkező érzést, amit akkor éreztem, még máig nem tudtam elfelejteni. Itt szembesültem azzal a ténnyel, hogy le kell fogynom, ez már nem tréfa. Megszületett az az elhatározás, hogy „**Ha török, ha szakad, megcsinálom! A kérdés csupán, a mikor!**”

Éppen aznap, szombat este láttam meg azt a lányt, akit már említettem és így kaptam segítségül a sorstól azt a motivációt, ami 2 éven át minden nap a szemem előtt lebegett.

Ezen a történeten most már én is csak nevetek, de ott akkor örökre bevésődött az emlékezetembe, ahogyan rám néztek a körülöttem lévők. Ezt még ők sem gondolták volna. Azt hitték, hogy százötven kiló környékén lehetek, ezen előtte még jókat is viccelődtek, de tévedtek. Százhatvan kilónál is jóval több voltam.

A "hagyományosnak" vett diétákhoz sokszor szükséges a **kitartás** és a **motiváció**, mivel **magunkra vagyunk jóformán utalva**. Ha nincs egy barát, aki segítsen, akkor egyedül kell végig járni ezt az utat.

Éppen ezért, ebben is óriási szerepe van az alakformáló programoknak, aminél egy wellness tanácsadó segít mindvégig a siker elérésében. **Érdemes lehet megismerned egy ilyen programot, ha valóban komolyan le szeretnél fogyni.**

Az öcsém volt az első, akit megismertettem ezzel a **testsúlykontroll programmal**, és neki így 2 hét alatt sikerült 4 kg-ot leadnia. Igaz, ő nem csinált semmi mást ez idő alatt azon kívül, hogy módosította az étkezési szokásait.

Lehetett volna sokkal eredményesebb is, ha több mindenben megfogadja a tanácsom. De ilyen az, amikor az ember öccse megmakacsolja magát. Minden esetre ez is figyelemreméltó eredmény, ha azt vesszük alapul, hogy egy napot sem kellett koplalnia és megmaradhatott a normál étkezéseknél is.

**Ha szeretnéd megtudni, hogyan sikerült neki mindez, akkor olvass tovább!**

## A XXI. század modern fogyókúra módszere

**„Nem azért küzdöttem fel magam a tápláléklánc csúcsára,  
hogy vegetáriánus legyek.”**

*Falfirka*

Egyik kedvenc mentorom, Jim Rohn igen közkedvelt mondása a következő. **„A sikert a megszokottal ellentétes irányban haladva érhetjük el.”** Ez igaz az élet minden egyes területére, még a fogyásra is.

Ahelyett, hogy összehúznád a derékszíjat és elkezdenél jóval kevesebbet enni, előtte inkább tájékozódj arról, hogy nincs-e ennél **jobb megoldás**. Mit is mondott Mr. Rohn? Ha sikeres akarsz lenni, akkor indulj el a megszokottal ellentétes irányba.

Akkor most azt akarom mondani, hogy ezentúl ne vonjad meg a szervezetedtől a tápanyagot és ne egyél kevesebbet, hanem ennek az ellenkezőjét csináljad: vagyis egyél többet? Majdnem.

Inkább azt javasolnám, **kezdj el okosan enni azért, hogy lefogyhass**. Korábban említettem az izomvesztést, ami az egyik fő oka a sikertelen fogyókúráknak. Ha ez a probléma, akkor érdemes lenne erre alapozni, nem?

Vagyis, ha sikerül megoldanod, hogy **izomvesztés és koplalás nélkül kezdj el fogyni**, akkor ezzel kikerülted azt a bizonyos "ördögi kört". Azt a kört, amibe eddig azért hajszoltak bele, hogy minél több pénzt vehessenek ki a zsebedből.

Több okból kifolyólag is jó, ha úgy fogyókúrázol, hogy növeled az izomzatod. De még mielőtt belemennénk... Mivel lehet az izmokat növelni? **Fehérjével**. Milyen hatása van még a fehérjének? **Teltségérzetet** okoz.

Most vegyük végig biológiai szempontból, hogy mi történik, ha fehérjét kezdesz el enni a fogyókúrad alatt? A fehérjebevitellel és a rendszeres testmozgással elkezd nőni az izomzatod. **Azáltal, hogy nő az izmod, több kalóriát fogsz elégetni.**

Így a szervezeted szintén a zsírtartalékokhoz nyúl, de ezért nem kellett koplalnod. Ez óriási különbség! Így megmaradhatsz a rendes étkezésnél és megmarad az energiaszinted is, sőt! A fehérjebevitelnek köszönhetően nem csak megmarad az energiád, hanem nőni is fog napközben.

Azt se felejtse el, hogy mindezek mellett teltségérzetet is okoz és ezáltal **nem lesz** akkora **éhségérzeted** sem. Ezzel pedig javul a közérzeted is. Akármennyire is érdekes és elképesztő dolog, **az eredményes fogyás, a helyes táplálkozással érhető el.** Erről még nem sokat hallani napjainkban...

**„Manapság a legtöbb csatát éjszaka, nesztelenül a fridsider előtt veszítik el.”**

*Jane Fonda*

Összesítsünk egy pillanatra. Ha változtatsz az életmódodon és követed a fenti tanácsokat, akkor: a fehérjebevitellel és mozgással **átformálsz** az alakod az izomnövelésnek köszönhetően, vagyis fogysz, és közben sportosabb leszel.

Így plusz erőforrásokhoz jutsz, aminek köszönhetően a felesleges energiád levezetéséhez – szó szerint – kívánni fogod a rendszeres testmozgást. Ez remek dolog, mert fontos is mind a testi, mind a lelki megújulás.

A mozgás pedig igen nagymértékben elősegítheti, hogy meg tudj venni azt a trendi ruhát, amit már régóta kinéztél magadnak. Amiről már egy jó ideje álmodoztál és azon gondolkoztál: **„Vajon hogyan állna rajtam és milyen érzés lenne, ha jó lenne rám?”**

Nincs annál nagyobb büszkeség, mint amikor eljutsz oda, hogy remegő kézzel kezdesz el belebújni egy pólóba, vagy nadrágba, hogy megtudd, jó-e már? És amikor felvetted, azt mondhatod, mintha rám szabták volna!

Egy dologra szeretnék kérni, hogy most legyél őszinte magaddal. **Mi az igazi célod?** Leadni egy bizonyos mennyiségű kilót? Ez csak rövid távú cél! Mi az igazi oka, amiért le akarsz fogyni, ami a hosszú távú célod? **Amiért tulajdonképpen belekezdted a fogyásba?**

Természetesen az, hogy miután elérted a célod, vagyis az ideális súlyod, **örök életedre meg is maradjon**. A második feltétele az eredményességednek az, ha az életmód változtatás egy életre szól.

**Gondolj csak bele...** Mi lett volna, ha a 2 év után visszatértem volna a zsíros ételekhez, például a pacalpörköltökhöz? Mi lett volna, ha abbahagyom a testmozgást? Mi lett volna, ha...? **PONTOSAN! Minden kezdődött volna előlről.**

Ennél azért okosabb voltam, és utána is megmaradtam a rendes étkezéseknél. Ami a legfontosabb, emellett továbbra is **sportoltam** – főként már azért, mert egyszerűen jól esett és élvezettel csináltam, és csinálom is mind a mai napig!

Ahogy sok minden másban, úgy az **egyévre szabott testmozgásban** is érdemes előtte tanácsadó segítségét kérni, hogy kialakíthasd a számodra legmegfelelőbb programot.

Bízom benne, hogy most már sokkal jobban érthetővé vált számodra a **fehérje szerepének** az elve. Ez a XXI. század modern fogyókúra módszere, és mostantól az legyen a jelmondatod, hogy: „**Intelligens táplálkozással és testmozgással a sikeres fogyásért!**”



## Mi a megoldás a fogyás sikerében?

Ezt nem mondhatom meg helyetted, mert Neked kell eldöntened, hogy melyik megoldást választod. A Te döntésed, hogy továbbra is koplalsz-e? Vagy az első teendőid között lesz, hogy az életmódodon változtatsz, ami azzal kezdődik, hogy helyesen kezdesz el táplálkozni?

Ezzel a könyvemmel elsősorban abban szeretnék segíteni neked, hogy megismerd azokat a téves hiedelmeket, amik eddig reflexszerűen éltek az emberekben. Az olyanok, mint a: *„Kevesebbet kell ennem, ha le akarok fogyni...”*

...És természetesen abban is, hogy megismerhesd a másik oldalt, a modern fogyókúrázás módszereit, amivel ma még kevesen vannak tisztában: *„Ne kevesebbet egyél, hanem inkább kezdj el helyesen táplálkozni.”*

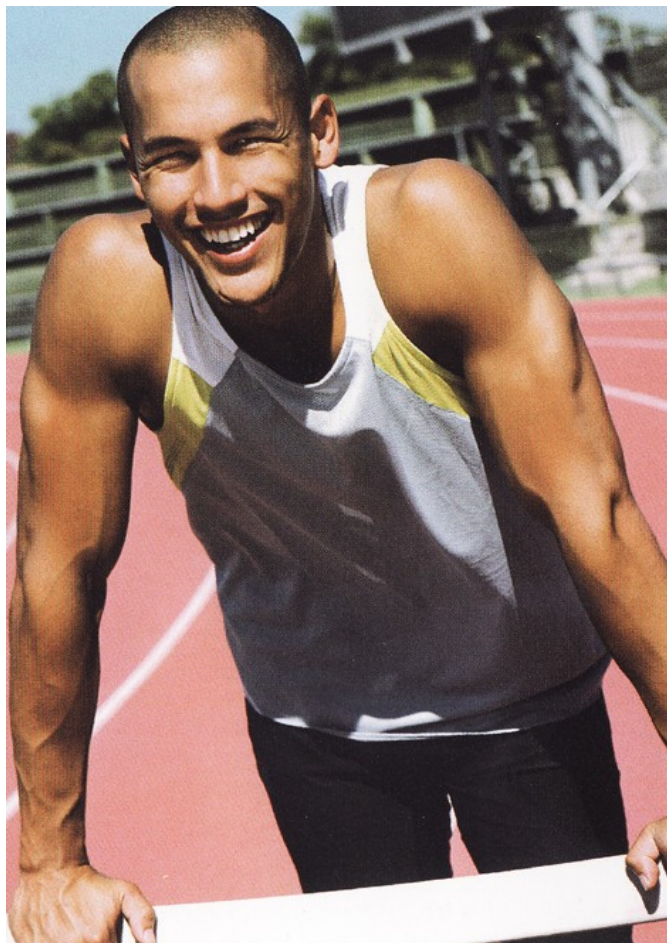
Most már ismered mind a kettő "változatot". Két megoldás, két választási lehetőség... Valószínűleg azt fogod választani, amelyik szimpatikusabb a számodra. Én is csak ezt tudom tanácsolni Neked, hallgass a szívedre és válaszd azt, amelyikről úgy érzed, hogy a legjobban neked való.

Mitől más egy testsúlykontroll program? Attól, hogy **a felügyelt fogyókúrák az igazán sikeresek**, mert a tapasztalatok azt mutatják, hogy csoportosan, vagy egy **személyes tanácsadó** – táplálkozás és testmozgás – által nyújtott segítség megkönnyíti a nehéz időszakok leküzdését.

**Egy olyan tanácsadóval lehet kiépíteni egy életre szóló barátságot, akinek valóban érdeke az, hogy segítsen elérni az embernek a kitűzött céljait.**

**Sokszor elég az**, ha hetente van valaki, aki megkérdezi az elért eredményeket, megdicsér, bátorít, tartja bennünk a lelkesedést, akinek beszámolunk, aki előtt nem szégyelljük magunkat, ha megbotlunk.

Most már Te is teljesen más szemszögből láthatod azt a szót, hogy *fogyókúra*.



Amennyiben úgy döntesz, hogy **ÖRÖKRE ELEGED** van abból, hogy feleslegesen gyötörd magad és abból, hogy 1 hét után fel kelljen adnod az álmod, akkor a könyv utolsó részében találsz még néhány fontos információt, amivel jobban megismerheted az **AlakFormáló Programunkat!**



## KÖSZÖNET

Végtelen hálával tartozom Kajárikné Kovács Katinak és Kajárik Bélának a velem megosztott rengeteg tudásukért, tapasztalatukért és a hírlevelekben közzétett, forradalmian új meglátásaikért, melyek nagyban segítségemre voltak a fenti gondolatok megfogalmazásában.

**„Olyan világban élünk, amelyben a limonádé mesterséges aromákat tartalmaz, ellenben a bútorápolószerek valódi citromot.”**

Ha MÉG TÖBBET szeretnél megtudni a **sikeres fogyókúráról**, akkor kattints az alábbi linkre a további rengeteg hasznos és értékes információért:

**Hozd "CSÚCSFORMÁBA" magad!**

**Hasznát tudtad venni ennek a tanulmánynak?**

**Kattints IDE, hogy ajánlhasd a barátaidnak!**

Amennyiben **kérdésed** lenne, szeretnél többet megtudni az egészségi állapotodról vagy egy személyre szabott, fogyókúrási tanácsadásra lenne szükséged, akkor üzenj nekem bátran az alábbi elérhetőségeimen:

**Gerbovics Péter**

**Mob.: +36 / 30 / 875 – 9327**

**E-Mail: [info@wellnesskucko.hu](mailto:info@wellnesskucko.hu)**

**Web: <http://WellnessKucko.hu>**

Bízom benne, hogy sikerült segítenem ezzel a könyvemmel, és nagyon sok sikert szeretnék Neked kívánni a sikeres fogyáshoz!

Üdvözlettel:

*Gerbovics Péter*



**Gerbovics Péter – Wellness Tanácsadó / Fogyókúra Szakértő**