



ADJ ERŐT!

pályázatunk KÜLÖNDÍJAS pályaműve

Törteli Eszter: Test, zsír, százalék

Gyermekkoromban nagyon eleven gyerek voltam, mindig büszke voltam sportosságomra és az ehhez kapcsolódó versenyeredményeimre. Kosárlabdázóként sok megyei versenyt nyertünk, jól éreztem magam mindig a bőrömben, nem figyeltem soha sem az étkezésre, sem másra, mégis jól néztem ki, jól éreztem magam, egészséges voltam.

Családunkban a női alkat nem az S-es méret volt sosem, de ezzel nem is igazán foglalkoztam, hiszen amikor elkezdtem egy kicsit kicomposodni, azt családi örökségem ki-és beteljesedésének éltem meg, büszke voltam nőies formáimra.

A főiskolai éveim alatt megfordult a sportosság és a táplálkozás százalékos aránya a könyvek terhe alatt, ennek függvényeként testsúlyom lassan, de annál biztosabban közelítgette meg a BMI alsó-felső közepének határát. Miután jellemem szilárd volt, mint a fiókom mélyén rejtőző beszáradt agyoncukrozott energiaszelet, így kénytelen-kelletlen nem szólt senki, hogy „te, ne egyél már annyit”, mert tartottak egy alapos, ámde nem túl átgondolt kioktatástól részemről, melyben szerepelt volna pár emberi testrész és egyéb állatok összefüggései, néhány pszichológiai jellemábrázolással kiegészítve. Meg akkoriban ez nem is volt divat, meg ugye nem illik a másokra beszólogatni. Ugye.

Miután elvégeztem a főiskolát, férjhez mentem gyorsan, amíg találtam akkora menyasszonyi ruhát, melybe bele tudtam préselni addigra egy mázsásnál is mérhetetlenebb szintű (pur)habtestemet.

Az esküvő jobban sikerült, mint a házasság, emiatt ettem, ettem, a pörkölt legalább szeretett, a babgulyás grízes tésztával sosem kérdőjelezte meg a napi tevékenységemet, a mogyorós csoki nem sértődött meg, ha olyat mondtam se. Miután vacsira leküldtem 3-4 rántotthúst sült burgonyával és majonézzel, utána olyan lelkiismeret-furdalásom volt, hogy gyorsan megettem rá egy doboz zserbós fagyit, hátha attól elmúlik.

A testem mellé kikerekedett a lelkem is, önérzetesség, fizikailag nagyon is láthatóvá, ámde belül láthatatlanná tett a túlsúly. Nem állt a testem másból, mint zsírból és önsajnálathat-százalékokból. Emiatt természetesen újra és újra ettem, hiszen mi más lenne vigasztalóbb egyre hanyatlóbb önbizalmamra egy csillagfényes éjszakán, mint a hideg hurka tepsiből fogyasztva, majd annak zsírájának kenyérsarokkal történő kitunkolása. Maga a midnight mámor.

Ahogy teltek az évek, a környezetem is szépen megszokta, hogy kövér vagyok. Én meg egyáltalán nem foglalkoztam ezzel, úgy voltam vele, hogy vannak nálam kövérebbek, és amúgyis mindenki törődjön a saját dolgával.

Aztán egyszer hazafelé a munkából, mikor talpig leizzadva mentem úgy sacc/kb 15 fokban, egy padon ülő fiatal társaság jót mulatott rajtam, hogy hogy nézek ki. Kipirosodott arc, gúvadó sminktelen szem, kitaposott gyógytornacipő, slampos ruha, lihegés. Ez voltam én, 25 évesen és 124 kilósan.

Egy éves kivizsgáláson azt mondták nem lehet gyerekem, valószínűleg a petesejtjeim is zsírból álltak és önsajnálathatból. Mellé a pajzsmirigyem jobbra, a hormonjaim balra, én meg valahol a padlón voltam.

Ekkor döntöttem el, hogy változtatok.

Természetesen nem sikerült.

Kezdeti csirkeszárny-próbálgatásaim salátával eredménye az lett, hogy olykor az ájulás szélén álltam, máskor meg már megint híztam. Jó, nem jó, jojó. Mellé elkezdtem edzeni, heti 3x hagytam, hogy kinevessenek az edzőteremben, most jól jött az érzés, hogy láthatatlan vagyok.





Aztán addig próbálkoztam, míg elkezdtem fogyni, ekkor a férjem lelépett és elváltunk.

Itt a stresszterápia nyomán gyorsan lement pár kiló, utána viszont elkezdtem komolyabban egy új életmódot folytatni. Ennek lényege, hogy cukrot egyáltalán nem ettem, sem olyat, amiben cukor van (még a kockázott pácolt baconban is van amúgy, nem semmi), emellé a napi szénhidrátot folyamatosan csökkentettem 100 gramm alá, egészen 60 grammig. Sok zöldséget, húst, és fehérjét fogyasztottam, és teszem ezt a mai napig.

Közben új társra találtam és született két gyermekem.

Az életmódváltás eredménye -56 kiló egészen pontosan, 2 év alatt. Viszont fiatalodtam 10 évet, lélekben biztosan.

Azóta évente többször profi fotózásokra járok, csinos ruhákat hordok, megtanultam sminkelni, emellett minden laborértékelem tökéletes. Elengedtem az önérzetet, elengedtem a másokat hibáztatást, megtanultam szeretni önmagamot, és jól érezni magamat a testemben. Ami most sem tökéletes, viszont tudom, mennyit tettem érte, hogy idáig is eljussak. Végre befejeztem az önsajnálatot. Csak rajtam múltott, senki másan.

