



- Naponta vegyen magához legalább 2 adag (1/2 liter tej, vagy joghurt, 3-5 dkg sajt, 30 dkg brokkoli stb.) tejet, vagy kalciumban gazdag egyéb terméket. Fiataloknak, ill. 50 év felettieknek 3 adag van előírva!
- Táplálkozzon fehérjedúsan!
- Válasszon naponta a gabonafélék sokfajta kínálatából is, főleg teljes kiőrlésű termékekből.
- Korlátozza az alkohol, a cukor, a zsír mennyiségét.
- Igyon naponta minimum 1,5 liter vizet! (vizet, ásványvizet, szódát, gyümölcsteát, gyógyteát)

### **Mindent ehett, de mértékkel!**

#### **Néhány POINTS érték**

- 2,5 dl tej 4 POINTS míg 0,1%-os tej, csupán 1 POINT
- margarin: 1 tk (0,5gr) 1 POINT 25%-os margarinból 3 tk. 1 POINT
- egy db zsemle 2 POINTS
- 10 dkg főtt, vagy grillezett csirkemell: 3 POINTS
- tengeri halak: általában 2 POINTS értékűek
- krumpli: 10 dkg 1 POINT
- főtt tészta: 10dkg 2 POINTS
- csoki 100 gr 13 POINTS
- szalonna 100 gr 22 POINTS

Mindenki a saját kezdő súlyától függően POINTS sávval rendelkezik. Ez pl. 68 kg alatt 18-23 míg pl. 102-113 kg között 26-31 POINTS. Ezek között a határok között kell maradnia, de a minimumot mindenképpen meg kell ennie, nehogy lecsökkenjen az alapkalória felhasználása.. 10 POINTS értéket össze lehet gyűjteni és hetente egyszer pluszként elfogyasztani. például születésnap tortá formájában.

### **Mozgás! Mozgás! Mozgás!**

A program másik fele a mozgás. Mozgással plusz POINTS értékeket lehet szerezni, azaz a megehető mennyiséget növelni lehet (vagy gyorsabban fogyni). A csoportvezetők nem akarják 100 kiló feletti tagjaikat rögtön futni küldeni, hiszen ez túl nagy, váratlan megterhelés lenne, de szeretnék, ha lépésről lépésre aktívabbak lennének. Ezért plusz POINTS jár (aktív POINTS), mint csábítás, hogy érdemes elkezdni a mozgást.

### **Nem adjuk fel!**

A program harmadik fontos része a lélek. Magyarországon a weight watchers meghonosítói eddig négy mentális technikát vezettek be, amelyek segítik a fogyni vágyók lelki felkészítését.

**1. Az igazi nyereség,** vagyis egy rövid ill. hosszútávú cél kitűzése, ami nem mérhető kilóban. Ez lehet, annyi, hogy bele akarok férni egy régi ruhadarabba, de lehet az is, hogy meg szeretnék tanulni síelni. A rövid távú az ajánlás szerint elérhető, reális, apró cél legyen – mondjuk, hogy elmenjek kirándulni, vagy hogy kipróbáljak egy új receptet –, amit hétről hétre újként tűzhetünk magunk elé.

**2. Mentális tréning.** Készüljön fel lélekben egy-egy kihívásra! Ez szintén lehet fogyással kapcsolatos – gondolatban eljátszom, hogy az anyós megkínál valami túl zsíros étellel és én elutasítom, ő megsértődik, és erre mit mondok. Eljátszom újra, amíg rá nem jövök, hogyan játszódik majd le ez a valóságban a következő vasárnap, azaz nem érhet meglepetés. De lehet lelki gyakorlatot végezni bármi egyébben összefüggésben, például előkészülok egy munkamegbeszélésre, vizsgára, kellemetlen tárgyalásra, stb.

**3. Új keret.** Egy-egy szituációt más szemszögből kell nézni ahhoz, hogy változtatni tudjunk rajta. Például, ha az a szokásom, hogy a hazajöveletem után rögtön a fotelba vetem magamat egy tábla csoki kíséretében, akkor érdemes ezt objektíven, idegenként megvizsgálni. Érdemes hazatértünk után először talán átöltözni, kis lépésekben eljutni oda, hogy előbb ellássam a feladataimat, majd ne csokival, hanem például egy csésze teával és két almával üljek le a fotelba.

**4. Pozitív beszélgetések önmagammal.** Ki dicsér meg, ha egész nap nem nassoltam? Ha felmostam, megpucoltam az ablakokat? Ha csak olyasmit vásároltam be, ami a súlyomnak is előnyös? Ha sikerült a család kedvenc ételét úgy megfőznöm, hogy az POINTS-szegény, de ízére a régi legyen? Dicsérjük magunkat, ismerjük el, ha valami jót tettünk, legyen az bármilyen kis lépés is.

### **És végül...**

Ha valaki elérte a számára ideális mértéket, az hat hetes megtartó programon esik át, ami alatt a fenti szabályok mellett, de emelt POINTS értékekkel megtanulja a súlyát tartani. Ezután állandó taggá válik, aki havonta legalább egyszer mérlegre kell hogy álljon. Lefogyni annak sikerül, aki akarja, és aki a "hét szűk esztendő" azaz kb. 10-15 kiló fogyás után azt a szünetet, amikor 1-2 hónapig alig mozdul a mérleg nyelve kibírja. Aki ekkor feladja, az menthetetlenül visszahízik.

### **A dietetikus véleménye**

A Súlyfigyelők szervezet által ajánlott diétáról igen kevés általános információ áll rendelkezésre. A különféle forrásokban olvasható adatok alapján ez a fogyókúra „tréning” közel áll a táplálkozási szakemberek által ajánlott testsúlycsökkentő diétákhoz.

Hatékonyak tartom a csoportos foglalkozásokat, a paciensek egymást is segítik ezzel.

A diéta zsírszegény, vegyes étrenden alapul, figyelembe véve azt a tényt, hogy túlzott tiltásokkal nehéz hosszú távon sikereket elérni. Egyénre szabott pont-sávokat határoznak meg, biztosítva a szervezet megfelelő alapanyagcseréjét. Az így meghatározott napi pontokkal, illetve az elfogyasztott pontértékekkel lehet elérni a heti kb. ½ kg fogyást, ami a szakemberek szerint is ideális, megtartható testsúlycsökkenés.

Az egészséges táplálkozás több irányelve is megtalálható az ajánlások között, pl. a napi fél liter tejtermék elfogyasztása, a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás, a zöldségek-gyümölcsök, teljes kiőrlésű termékek fogyasztása, és a szintén egyénre szabott, fokozatos testmozgás.

### **Szabó Szilvia dietetikus**

### **Akik lefogytak...**

Négy fiam van, négyszer híztam kb. 20 kilót. Mindig egy éven belül nyertem vissza a súlyomat, de nem ingyen. Futottam, úsztam, triatlonoztam, kondiztam és igyekeztem mértékkel enni.

Édesanyámnak is volt 10-15 kiló feleslege gyakorlatilag az én születésem óta. Ő nagyon sok

mindent kipróbált, tojás-diéta, tej-diéta, nem eszem csak iszom, almanap,... Sajnos a leadott kilókat mindig visszaszedte. Volt egy elég súlyos ismerősöm, aki elég látványosan fogyott közel 30 kilót, és teljesen véletlenül megtudtam tőle, hogy hova jár. Ekkor hallottam először a weight watchers csoportról. Akkor, bár nekem 4 kiló feleslegem volt, azonnal az anyukám jutott eszembe, és rávettem, hogy járjunk együtt. Mindenki nagyon szimpatikus volt a csoportban, és nagyon jó volt a hangulat. Tulajdonképpen mind a kettőnknek nagyon tetszett a naplózás és a számolgatás, nem esett nehezünkre. Néhány hét alatt olyan leszel, mint a jó boltos, ránézel valamire és tudod, hány kalória. És akkor így dönthetsz, hogy megéri-e az a nasi, ami két perc élvezet és 200 kalória. Kialakul benned egy egészséges kritika és önkontroll. Én 12, anyukám 15 hét alatt fogyott le, én a négy kilómat, anyukám tizet. És ami csodálatos, ez már több mint négy éve történt, és mind a ketten tartjuk a súlyunkat a havi kontroll-mérés segítségével. Tavaly karácsonyra az anyósom is azt kapta ajándékba, hogy beíratuk a ww-be, mert volt 8 kiló feleslege, és nem tudott megbirkózni vele. Tíz hét alatt ő is elérte a célsúlyát, és azóta is tartja. Mi most már családirag segítjük egymást. A weight watcherst mindenkinek ajánlom, mert nem enged koplalni egy percig sem. És az benne a fantasztikus, hogy amit tanít, azt egész életedben csinálhatod, mert nem különleges és nem külön macera. Egyszerűen megtanít vásárolni, főzni, enni, gondolkodni. Szempontokat ad, hogy mire kell figyelni, átalakítja az értékrendet. Cserébe jól érzed magad. Kell ennél több? (Pappné dr. Kiss Irén)

Szöveg: Budai Csilla Fotó:

**Szakértő: Marta Kienböck**

**További részletek és jelentkezés: [www.weightwatchers.hu](http://www.weightwatchers.hu)**