

Kedves Naturwell! Kedves Renáta doktornő!

Ebben a levélben szeretném még egyszer megköszönni a kezdő lökést, a folyamatos értő támogatást és segítségnyújtást, amit az elmúlt egy évben Önöktől kaptam. Ez alatt az egy év alatt 34 kilót fogytam, igazán kellemesen, úgy, hogy csak pillanatokra voltam tudatában annak, hogy tulajdonképpen fogyókúrázom, alapvetően élveztem az újfajta étkezés nyújtotta örömeit. A fogyókúrát (életmódváltást) azóta is folytatom, és az elmúlt egy év magabiztosságával a hátam mögött biztos vagyok benne, hogy újra a 100 kiló alattiak táborába fogok tartozni néhány hónapon belül. (Ez legutóbb 14 éves koromban volt így...)

Mivel világéletemben túlsúlyos voltam – ráadásul az utóbbi 10 évemet súlyosan elhízva töltöttem –, így igazán nem tudtam, miből maradok ki. Természetesen tudom, hogy a fogyásom következtében jelentősen csökkent az elhízással összefüggő betegségek esélye, de a megannyi öröm közül itt most csak néhány apróságot emelnék ki, mert úgy tapasztaltam, hogy a fogyókúra közben ezek adtak folyamatosan erőt a továbblépéshez, ezek voltak az igazi, napi visszajelzések.

Egyrészt újra kell öltözködnöm, mert 4-5 XL-es méretről XXL-re, normál konfekció-méretre fogytam, ami ugyan a pénztárcámnak nem tett jót, de férfi létemre nagyon élvezem a vásárlást azóta is. Újra tudok túrázni, biciklizni, focizni a barátokkal. Ilyenkor mindig arra gondolok, hogy olyan, mintha korábban 3 rekesz ásványvízzel a kezemben akartam volna focizni, vagy sétálni. Hát nem ment... Ezen kívül isteni tudom bekötni a cipőfűzőmet, kitekert pózban játszani a gyerekekkel, könnyedén pattanok föl a fotelból, és lihegés nélkül futok fel bármilyen lépcsőn – csak hogy tényleg a napi apróságokat említsem.

Úgy gondolom, hogy ezek a napi örömök nagyon sokat jelentenek az életmódváltásban, és hogy ezenkívül még egészségesebb is vagyok, az már csak hab a tortán 😊

Kívánom mindenkinek, hogy ismerje meg ezeket az örömeit, és merjen belevágni, mert nagyon megéri!

2010 szeptember 1.

Üdvözlettel,

Müller András
Frankfurt, Németország