

**Tisztelt Doktor Úr!**

Ahányszor a mellékelt képekre nézek – amelyeken jómagam vagyok látható –, mindig megdöbbsz a hatalmas változás (160 kg-ról 97 kg-ra fogytam). Ugyanakkor fantasztikus, önbizalmat adó érzés is, mert ha ez sikerült, akkor minden sikerülhet... Aki küszködött már reménytelennek tűnő súlyproblémával, az tudja, miről beszélek: két évvel ezelőtt még igen óvatosan mertem reménykedni abban, hogy valaha is sikerül tartósan megszabadulnom hatalmas testsúly-fölöslegem javától. S most már nem is állok meg a tervezett 85 kg-ig.



Az óvatos reményt akkor még a tervezett gyomorgyűrű-műtét éltette, és ezzel a tervvel kerestem fel a Gyomorgyűrű Központot. Élénken emlékszem, amikor az első konzultáción azt hallottam: "A gyomorgyűrű sokaknak bevált, de mivel mégiscsak műtėti beavatkozás, javaslok Attilának egy sokkal olcsóbb és hasonlóan jó eredményt hozó módszert a fogyáshoz. A gyomorgyűrű pedig mindig megmaradhat utolsó kapaszkodónak, ha a műtét nélküli módszer valamiért mégsem lenne sikeres". Akkor hallgattam a jobb tanácsra, és nagyon jól tettem! Csiszár doktor elmagyarázta nekem a táplálkozás, az életmód és a testsúly legfontosabb összefüggéseit, és mindezt megértve, a módszer két év alatt – lassan, de biztosan – immár több mint 60 kilónyi fogyást eredményezett. Nem volt szükség gyomorgyűrű-műtetre.

Bevallom, az első három-négy hónap sok odafigyelést, nagy elszántságot – és némi ráfordított időt – követelt, viszont soha nem éheztem, és a hetente lassan, de biztosan "olvadó" kilók bizony az említett 3-4 hónap alatt jól mérhető eredményt hoztak, ami megerősített elszántságomban, és tovább motivált. A legnagyobb nehézséget a régi rossz szokások elhagyása és az életmódom átalakítása jelentette – de ezen segít, ha az ember fokozatosan, kis lépésekben halad előre, és nem akar mindent egyszerre. Azt is megtanultam, hogy ne "hajszoljam" az eredményt, a lassúbb fogyás a jobb és a biztosabb, amelynek idővel megvan az eredménye (bizonyítják ezt a mellékelt fotók).

Nehéz leírni szavakkal, hogy érzem magam mindezek után. Az ilyen komoly testsúly-problémával küszködők számára általában ez az életben az egyik, ha nem a legnagyobb központi probléma, amelynek megoldása óriási örömet, sikerélményt ad, és visszaadja az ember önbecsülését, önbizalmát, és szép jövőbe vetett hitét. Egyszóval: megváltoztam. Megváltozott az életem, ma már rendszeresen sportolok is. Ki hitte volna rólam két évvel ezelőtt? A rokonaim, ismerőseim még ma is hitetlenkednek, és volt aki elsőre rám sem ismert!

A sorstársaimnak tehát csak ennyit üzennék: lehetséges! Tartósan, koplalás és éhezés nélkül, pusztán odafigyeléssel és a kapott tanácsok megfogadásával. A doktor úrnak pedig: tiszta szívemből köszönöm!

Üdvözlettel,  
Szabó Attila  
Budapest

2012. május 30.