

Kedves Doktor Úr!

Lassan fél éve követem az Önök fogyókúra – életmód programját, itt az ideje, hogy összefoglaljam, hogy mit gondolok és érzek ezzel kapcsolatban.

Fél éve határoztam el, hogy megpróbálok kilábalni gyászomból és a vele járó súlyos depresszióból. Rendbe kívántam hozni az egészségemet, a kapcsolataimat, az életemet. Ekkor akadtam rá az EGYENSÚLYPONT nagyon meggyőző honlapjára. A lehető legjobb döntés volt a részemről, hogy nyomban bejelentkeztem Önökhöz! Úgy vélem, hogy az Önök sikere a magas színvonalú szakmaiság mellett éppen a személyes konzultációkban rejlik. Abban, hogy Önök a páciens személyére szabottan állítják össze a neki való programot. A fél év alatt 15 kilót fogytam. Nyilván többet is fogyhattam volna nagyobb következetességgel, de egyelőre ennyi tellett tőlem, kényszerevőtől. Közben súlyom nem liftezett, a pozitív tendencia folytonos, és új, egészséges szokásaim rögzültek.

Az egész életem megváltozott e kis siker következtében! Túlsúlyom évtizedek óta kínozott, és most, hogy lefaragtam belőle, már csak zavar... Újra magamat látom a tükörben, nagydarab, testes embert, és nem egy ijesztő, puha, hájas óriást. Magabiztosabb lettem emberi viszonyaimban. A jó irányú változás azonban nem csupán a súlyvesztésben mutatkozik meg. Szűkebbre kellett cserélnem a ruhatáramat. Testem átalakult, izmosabb, teherbíróbb, mozgékonyabb, fürgébb lettem.

Kisfiammal idén is körbecikliztük a Fertőt és a Balatont. Csakhogy az idén már minden olyan emelkedőn feltekertem, amin tavaly – a többi sporttárssal együtt – még toltam a kerékpárt. Alig hittem el, hogy ez igaz. Ezután belevágtunk egy ausztriai kerékpártúrába is. Életemben először élveztem a fölfelé tekerést!

Harmadik hónapja, hogy újra szép, boldog párkapcsolatban élek. Százhusz kilósan persze nem mertem volna még kezdeményezni sem...

Aggasztóan sok gyógyszert szedtem azelőtt. Belgyógyászom most nagy örömmel hagyatott el velem a háromféle vérnyomáscsökkentőből kettőt. Elhagyhattam a köszvény elleni gyógyszert is, pedig a maximális adagot szedtem azelőtt, a vérsír-csökkentőről pedig ezekben a hetekben állhatok le. Mindez annak köszönhető, hogy nagyjából betartottam az EGYENSÚLYPONT-féle elveket a táplálkozásomban. Ebben praktikus segítséget nyújtott a Tápanyag-kalkulátor, ami remek ötlet, külön gratulálok hozzá!

Ne áltassuk azért magunkat. Hosszú még az út. A sikerek mellett tisztában vagyok azért azzal is, hogy évtizedek óta túl magas testsúlyommal visszafordíthatatlan károkat okoztam a szervezetemnek. De éppen ebből látszik, mennyire sürgős volt már, hogy változtassak az életmódomon és a táplálkozásomon. Az Önök segítsége nélkül ez nem sikerült volna.

Mindazt a pozitív változást, amit itt leírtam, az Önök tanácsai nyomán és az Önök bátorításával értem el. A konzultációkon pedig nem „betegnek”, hanem beszélgetőtársnak éreztem magam. Hálás vagyok Önöknek mindezért, és köszönöm.

2008. december 15.

Üdvözlettel:



Balázs Miklós