

Gáspárné Héjja Erika

Kedves Ági!

A nevem Héjjáné Erika, holnap lesz a 10 hetes program utolsó napja, szeretnék egy kis beszámolót írni erről.

Tavasszal véletlenül került elém a Facebookon a 21+3 hirdetés, belenéztem és egyből megtetszett, belevágtam.

Nekem komoly gondjaim vannak a gerincemmel, évek óta egyre rosszabb periódusaim vannak. Próbáltam a gyógytornát, azonkívül, hogy nem lett jobb tőle és hogy minden alkalommal erőszakot követtem el magamon, hogy nekiálljak más nem történt.

Jártam nanofitnessre, de igazán nem javultam attól se, de valamit mégis mozogtam legalább. Aztán jött a vírus, s ez is megszűnt.

Ekkor kezdtem életemben először a pilatest, nagyon tetszett, jóleső érzésem volt utána, úgyhogy azt éreztem, ezt nekem találták ki. A Facebookon láttam a Bombanős bejegyzéseket, nagyon sajnáltam, hogy én nem lehetek részese, de annyira kezdő voltam, hogy nem is lett volna nekem való.

De legnagyobb örömömre, ősszel újra indult, vettem egy nagy levegőt és jelentkeztem, az utóbbi idők legjobb döntését hozva meg ezzel.

Azt gondoltam, majd jókat tornázom itthon, ahogy eddig. Fogalmam sem volt, hogy ez milyen profi módon összeállított, mennyire szerteágazó tudást, élményt adó komplex program.

Minden edzést a program szerint sikerült végig csinálnom, (persze, ahogy bírtam - vannak gyakorlatok, amihez még nagyon sokat kell fejlődnöm), vasárnap 7-8 km es gyalogtúrával. Néha azért nagyon nehéz volt rávenni magam, de végül csak sikerült.

Én üzletvezetőként dolgozom egy olyan helyen, ahol egy büfé, gyorsétterem és cukrászat működik. Hajnal 3kor kelek, 4kor már dolgozom és napi 11 órát talpalok, jó, ha 10 percre sikerül leülnöm ebédelni.

Így délutánra úgy elfáradok, hogy bizony nem könnyű elkezdni a tornát, de érzem, hogy mennyire jól tesz a gerincemnek és minden más részemnek. Ilyen jól már az idejét sem tudom mikor éreztem magam, szinte alig fáj a derekam.

Az előadások pedig lenyűgöztek, mind megnéztem, mindegyikből csipegettem már ki dolgokat, amit beépítettem a mindennapjaimba, de még meg fogom nézni többször is szerintem, mert rengeteg gondolatot ébresztenek.

Sajnos, közel 40 kiló súlyfelesleggel rendelkezem, rengeteg fogyókúrával a hátam mögött. De most valami megváltozott bennem, megfogadtam dolgokat az előadásokból, nem számolok többet kalóriát, hanem egészségesen próbálok enni és élni, egész más így gondolni a dologra. Minden másnap csak zöldsalátát vacsorázom és a 2.héttől, csodák csodájára, a férjem is velem tart, aki eddig soha nem salátázott.

Amikor tornázom hetente 3szor, ő is csinálja a másik szobában a saját összeállítású kis tornáját. Pár hete már a vasárnapi túráimra is elkísér, hihetetlen nagy öröm ez nekem. (persze, szoktam mesélni neki az előadásokról, kicsit, lehet, őrá is hatással van).

A 10. heti méretkezésem eredménye -9 kiló, amit alig akarok elhinni!
De ezen kívül a belső változásokat, fejlődést érzem nagyon fontosnak.

A férjem mondta valamelyik nap, hogy ha letelik 10 hét, ugye nem hagyjuk abba?!

Nem bizony, most már megyünk tovább ezen az úton, ennek az összetartó kis közösségnek a részeként!!

Köszönöm, hogy veletek mehetek tovább, már várom a következő programot, amit kitaláltál, Ági! (addig is megvettem a városcsokrokat, biztos, ami biztos)

Nagyon köszönöm segéd-mentoromnak, Kárásziné Katinak a támogatást és a sok jó tanácsot!

Sziasztok: Erika