

## Tapasztalatok az Érdliget Életmódközpontban

Megérkeztem; gyönyörű környezet, madárcaicsereg, harapni lehet a levegőt. Belépek a házba, ahol kedves emberek jó illat és finom gyümölcsös tea fogad.

A súlyom több mint 150 kg – nem sok reményem volt arra, hogy valaha is le tudok fogyni, arra pedig végképp, hogy a fogyás tartás is lehet. Amint azonban teltek a napok, egyre optimistább és frátertelibb voltam, mert végképp ellenére – miszerint biztos szigorú diétára fognak, nem ehettek majd semmi finomat – olyan zletes és szűnes étettem, amelyet még soha! Napi hátrorszori séta, egyszeri légzőgyakorlat, egyszeri torna, néhány pingpongmeccs, finom gyümölcsök, gőzpakolás, hideg-meleg váltás, előadások, szűvől szűvig hatású beszélgetések – kávézetem: mintha kicsértek volna!

Rengeteget tanultam mind a receptek, mind az ételek elkészítéséről, sok megdöbbentő információval lettem gazdagabb, ami mind arra az elhatározásra juttatott, hogy ezt az életmódot folytassam legalább hátróm hátránapig. Most már itthon vagyok, élvezem az új életemet, két hét alatt közel 10 kilót fogytam, és minden paraméterem javult. A térdkapacitásom, a testem izom-zsír aránya, a vérnyomásom. Érzem az erőt magamban, és nem értem, hogy eddig hogy nem ment?! Hatalmas lelki segítséget kaptam ahhoz, hogy árgomboljam az egész életemet, a hátrasságomat is beleértve. Boldog vagyok, hogy szenvedések nélkül legyőzhettem önmagam, hogy új kapuk nyáltak meg előttem, hogy érzem, ahogy visszatér belém az élet! Ezért is készültünk a szakácsoknak, a lelkeseknek, a masszöröknek, a doktoroknak, az életmód-tanácsadónak mindazt, amit értem tettek!

Az elhárítás korunk egyik legnagyobb kihívás ellensége, hiszen palástja alatt időzített bombákat lapul a kettes típusú cukorbetegség, a daganatos betegségek, és a többek között a magas vérnyomásbetegség, amiről tudjuk, hogy a szív- és érrendszeri betegségek dadusa.

Ha szeretne segítséget kapni mindezek legyőzésében, látogasson el az Érdliget Életmódközpontba, ahol személyre szabott tanácsadásban, kezelésben részesülhet, hogy elmondhassa –n is: –Észgy érzem magam, mintha kicsértek volna!–

További információ: [www.erdliget.hu](http://www.erdliget.hu); tel.: +36-20-272-7741

HBI