Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Hátrányos helyzetű, tehetséges gyerekeket támogatna Erdei Zsolt

Létrehozás: 02/10/2021 - 10:45
Szerző: Melano
[1]
Egy kihívás keretein belül 12 hetes életmód-váltásra adja a fejét az egykori félnehézsúlyú és cirkálósúlyú profi ökölvívó világbajnok, Erdei Zsolt.

A kihívás nyereményét, 1 millió Ft-ot – amennyiben ő lesz a győztes – a nehéz sorsú, de tehetséges gyerekek megsegítésére ajánlja fel. Zsolt elmondása szerint háromgyerekes családapaként, edzőként igen nehéz reform-életet élni, és tartani az ideális testsúlyt. Talán ez lehet az oka, hogy az évek alatt pár kilót felszedett, ettől szeretne elköszönni a kihívás 12 hete alatt – vallotta be a kétszeres világbajnok.

A versenyidőszakban persze mindig könnyű volt leadni a felesleges kilókat, radikális módszerekkel és rengeteg sport tevékenységgel. A hétköznapi élet azonban nem erről szól. Bocsi Viki, a kihívás elindítója, életmód-tanácsadó elárulta, hogy a kihívás során Zsoltnak nagyon pontos étrendet és életmódot diktálnak, szigorú szabályok között tartva az étkezések időpontját és tartalmát. Viki módszere azonban mégsem egy szokványos „önsanyargató” fogyókúra.

A szakértő örökre búcsút intett a tévhiteknek, és olyan szokatlan lépéseket alkalmaz, mint például a magas zsírbevitellel történő fogyás, vagy akár a fehérjeszegény étrend. Az emberek ugyanis más-más típusokba sorolhatók a hormonrendszerük működése alapján, és lehet, hogy valaki gyors ütemben veszíti a súlyát a csirkehús-zöldég kombótól, míg másnak kifejezetten tésztákat kell fogyasztania. Viki ezzel a speciális módszerrel már több, mint harmincezer kilótól szabadította meg az embereket.

A szakértő elárulta, hogy Zsoltnak meglepő módon nem fog működni a sportolóknak javasolt napi ötszöri, szénhidrátgazdag étrend, így más irányt veszünk, hogy elérje a 3 hónapos célját. Madár saját bevallása szerint kicsit tart attól, hogy az elkövetkező időszakot miként tudja integrálni az életébe, de ezzel szeretne példát mutatni a hétköznapok emberének is. Ezért tart minden héten online élő bejelentkezésben motivációs előadást social media platformokon a kihívásban részt vevőknek. És az sem utolsó szempont, hogy a kihívással elnyerhető 1 millió Ft-ot – amennyiben ő lesz a győztes – jótékony célra ajánlja fel hátrányos helyzetű gyermekek számára.

A kihívásról ezen az oldalon [2] olvasható több részlet.

Tags:
box [3]
Erdei Zsolt [4]
Madár [5]

Szórakozás:
Sport [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/hatranyos_helyzetu_tehetseges_gyerekeket_tamogatna_erdei_zsolt

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/erdei_zsolt.jpg
[2] https://bvkihivas.hu/
[3] https://www.melano.hu/tags/box
[4] https://www.melano.hu/tags/erdei_zsolt
[5] https://www.melano.hu/tags/madar
[6] https://www.melano.hu/szorakozas/sport