

## 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 nyereségét, 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 tésztáka 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 hétköznapi embernek 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]

[Erdi Zsolt](#) [4]

[Madár](#) [5]

## Szórakozás:

[Sport](#) [6]

---

**Forrás webcím:** [https://www.melano.hu/hatranynos\\_helyzetu\\_tehetseges\\_gyerekeket\\_tamogatna\\_erdei\\_zsolt](https://www.melano.hu/hatranynos_helyzetu_tehetseges_gyerekeket_tamogatna_erdei_zsolt)

### Hivatkozások

[1] [https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/erdei\\_zsolt.jpg](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](https://www.melano.hu/tags/erdei_zsolt)

[5] <https://www.melano.hu/tags/madar>

[6] <https://www.melano.hu/szorakozas/sport>