

Jól vannak az 50-es magyar nők? És miért nem?

Létrehozás: 01/27/2022 - 23:45

Szerző: Melano

 [1]

Jó karban a jó korban – akár ez is lehetne a mottója Gyöngyösi Szilviának, aki saját példáján keresztül több százezer nőnek kínál fogódzkodót azokra az évekre, amikor a tortán már 50 szál gyertyát kell elfűjniük.

A népszerű fitnesztréner és életmód-tanácsadó tavaly töltötte be a jeles életkort – a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján 70 ezer másik magyar hölgygel együtt. Az életmódmenedzserként dolgozó fitnesztréner és -versenyző erre a jubileumra készülve úgy döntött, hogy egy könyvben írja le, hogyan kerülhetik el az 50 körüli hölgyek az úgynevezett életközepi válságot: hogyan ne „mamisodjanak”, és hogyan éljék meg a korukat pozitívan. Már a kötet címe is sokatmondó: „Ötven az új örület.”

Boldog ötvenes nők - ez a kihívás

„Voltam kislánya anyának és apának, unokája a nagyimnak, most pedig állok a saját életem kellős közepén és tudom, hogy enyém a világ. Az 50 az új örület” – írja az ismert fitneszedző. Gyöngyösi Szilvia úgy véli, a negyvenes éveik végén járó magyar nőknek igenis jár az „énidő”, és az, hogy szégyenkezés helyett bátran, az álmaiknak élve tölthessék ezeket a meghatározó éveiket. A kétgyermekes családanya könyve a többi között azt járja körül, hogy a 40-es éveiben járva – tánctanárként, személyi edzőként – mindig másoktól várta a szakmai és az emberi visszaigazolást, ahelyett hogy arra koncentrált volna, hogy az élete legaktívabb szakaszában az álmaikat valósítsa meg.

Küldetése egyszerűen annyi, hogy segítsen az életük közepén járó nőknek jól lenni. *„Elmúltam negyvenéves, miután hét évig kerestem magamat. Nem tudtam lefogni, mert fejben nem engedtem el a problémáimat. Végül 2018-ban engedtem szabad utat a vágyaimnak, és kezdtem megtanulni mindent a fitness életmódról. Azt láttam, hogy Magyarországon nagy a tudáshiány ezen a területen, ezért létrehozam edzésprogramokat, online fitness oktatási rendszert, a Myeatrend kollagénben gazdag táplálkozási csomagot és egy új fogyókúra programot”* – mondja Gyöngyösi Szilvia, aki a „Faék egyszerűségű” diéta nevet adta a korosztályát érintő testsúlycsökkentő programnak.



Diéta faék egyszerűséggel

A negyvenes éveik végén járó nőknek változatlan életmód mellett is plusz kilókkal kell számolniuk, mondhatni asszonyosodnak – ebből a saját tapasztalatból indult ki a Faék egyszerűségű diéta megalkotója. A változókor okozta többletkilók ledolgozásához a legegyszerűbb receptúrát állította össze Gyöngyösi Szilvia, aki 49 évesen 10 kilót dobott le magáról. A diéta receptje egyszerű, mint a faék. Öt-hatféle alapanyag, köztük hal és könnyű húsok, valamint zöldségek – uborka, zeller, saláta, spenót – kombinációját kínálja a fogyás érdekében. A fogyókúra receptúra megalkotója nemcsak ezzel akart példát mutatni a kortársainak, akik közül a következő években közel félmillióan kénytelenek megbarátkozni azzal, hogy az ötödik ikszbe léptek, hanem egy bátor tette is elszánta magát. 2021-ben, a könyv megírását és a kerek születésnapját megelőzően elindult ugyanis az NPC fitnessversenyen, a nála jóval fiatalabb versenyzők között, a 35+-os kategóriában. A 10-15 évvel fiatalabb kortársai között végül dobogóra állhatott, bronzéremmel tért haza. Majd az IFBB Masters versenyen Bikini 45+ kategóriában 2. helyet szerzett. „Emlékszem, 59 kilogrammos súllyal, szinte nulla izomzattal vágtam neki a két hónapos felkészülésnek. Az edzőm először nem is akart vállalni. Magamnak és a több százezer kortársamnak egyaránt be akartam bizonyítani, hogy az 50. születésnapunkra jó formát mutatva igenis büszkéek lehetünk magunkra” – állítja [Gyöngyösi Szilvia](#). [2]

50 évesen sem késő elkezdni a rendszeres testmozgást

Gyöngyösi Szilvia, vagy ahogyan sokan ismerik, Sziszó célja az, hogy egy mozgalmat indítson a Ratkó-unokáknak is hívott, 1970-es években született hölgyek önbecsülésének növelése érdekében. Már most rengeteg követője van. Csak a Facebookon 8 900 hölgy csatlakozott a „[Légy fitt Sziszóval](#) [3]” csoporthoz. A csapat ötletgazdája azt mondja, igyekeznek az amerikai példát követni. A tengerentúlon komoly hagyománya van annak, hogy az életük derekán járó nők egymást erősítik ebben a kihívásokkal teli időszakban. „*Feleségek, családanyák, vállalkozók és alkalmazottak egyaránt arra vágnak, közel az ötvenhez, hogy megvalósíthassák az álmaikat. Én erre csak annyit mondhatok, hogy nosza, rajta!*” – jegyzi meg Gyöngyösi Szilvia, hozzátéve, hogy azt szeretné világgá kürtölni: legyen az 50 az új örület. Legyenek jól testileg-lelkileg az 50-es nők!

Tags:

[fogyókúra](#) [4]

[hölgy](#) [5]

[egészség](#) [6]

[Magyarország](#) [7]

Színes:

[Egészség](#) [8]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/jol_vannak_az_50_es_magyar_nok_es_miert_nem

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/gyogyosi_szilvia_01.jpg

[2] <https://www.gyongyosiszilvia.hu/>

[3] <https://www.facebook.com/groups/392391672057101>

[4] <https://www.melano.hu/tags/fogyokura>

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

[6] <https://www.melano.hu/tags/egeszseg>

[7] <https://www.melano.hu/tags/magyarorszag>

[8] <https://www.melano.hu/szines/egeszseg>