

Obezite Günlüğü 4

– MESUT ÇİFTÇİ · 03 Haziran 2024



Her sabah, hayatın güneşle uyandığı saatte, terlemeye başlıyorum. Belki de ilk kez gerçekten uyanıyorum diyebilirim. Daha önce sadece yarı uyanık bir şekilde yaşarken, şimdi yaşamın tam merkezinde yer alıyorum. Değişimin ritmi, adeta yüreğimin atışlarına senkronize olmuş gibi. Ve bu değişimin odak noktası, bedenimdeki dönüşüm. Bugün, özgürlüğe adım attığım ilk haftayı geride bıraktım. Bundan tam yedi gün önce, tartıda yüz yirmi altı kilogramı gördüğümde, hayatımın büyük bir değişime ihtiyacı olduğunu anladım. Aslında beni takip edenler bilirler ki bunu bana bir yansıma anlatmıştı. Yalnız gerçek şu ki; vücudumun ağırlığı sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal bir yük olarak omuzlarımda birikmişti. Belki de bu sebeple, sağlıklı bir bedene kavuşmanın iç huzurumu da yeniden bulmamı sağlayacağını hissettim.

İlk adımım, yıllardır beni esir alan şeker, beyaz ekme ve unlu mamullerden vazgeçmek oldu. Her sabah kahvaltı soframı süsleyen beyaz ekme dilimleri ve kahvenin yanına iliştiirdiğim tatlı kurabiyelerle vedalaşmak kolay olmadı. Ancak, bu alışkanlıklardan kurtulmanın özgürlüğün ilk adımı olduğunu biliyordum. Beyaz ekmeğin yerine tam tahıllı ekmeği, rafine şekerin yerine doğal tatlandırıcıları koymak, vücuduma verdiğim en değerli hediye idi. İlk birkaç gün şekerin eksikliğini hissettim. Tatlı krizleri, göz alıcı pastaların hayali ve çayın yanındaki boşluk... Ancak, bedenim bu eksikliğe uyum sağlamaya başladıkça, zihnimde de bir ferahlık hissettim. Şekerden uzak durmak, sadece bedenimi değil, zihnimi de temizlemişti. Unlu mamullerin hayatımdan çıkışı, midemdeki hafiflikle birlikte ruhuma da huzur getirdi. Beslenme düzenimi sadeleştirdikçe, kendimi daha huzurlu ve dingin hissetmeye başladım. Sabahları taze meyve ve yoğurtla yaptığım hafif kahvaltılar, öğlenleri bol sebze salatalar ve akşamları protein

ağırlıklı dengeli tabaklar... Her öğün, bedenime ve ruhuma bir nevi terapi oldu. Beslenme düzenimdeki bu sadelik, hayatımın diğer alanlarına da yansdı. Daha üretken, daha yaratıcı ve daha huzurlu bir yazar oldum. Bir haftada verdiğim üç kilogram, sadece rakamsal bir değişim değildi; bu, yeni bir başlangıcın sembolüydü. Tartıda gördüğüm her eksilen gram, içimdeki ağırlıklardan da bir parça eksiltiyordu. Artık daha hafıttım hem fiziksel hem de zihinsel olarak.

Geleceğe dair umutlarım, hedefim olan yetmiş dokuz kiloya ulaşmanın hayaliyle daha da parladı. Bu hedefe doğru attığım her adım, beni daha güçlü kılıyordu. Zaman zaman zorlandım, elbette. Eski alışkanlıklar peşimi bırakmak istemedi. Ancak, her zorlandığım an, yeni hayatımın güzelliklerini hatırladım. Daha hafif, daha enerjik ve daha huzurlu bir ben... Bu hayal, beni her seferinde motive etti. Sporu hayatıma dahil etmek de bu sürecin önemli bir parçası oldu. Her sabah yaptığım kısa yürüyüşler, bedenimi olduğu kadar zihnimi de canlandırdı. Adımlarım hızlandıkça, içimdeki enerji de arttı. Her ter damlası, eski yüklerden kurtulmanın sembolü oldu. Her adımda kendimi yeniden keşfettim. Kilo verme sürecim, sadece fiziksel bir değişimden ibaret değildi. Bu süreç, aynı zamanda kendimi yeniden bulma, içsel huzuru yakalama yolculuğuydu. Her gün, daha sağlıklı bir bedene ve daha huzurlu bir ruha kavuşmanın mutluluğunu yaşadım. Şekerin, beyaz ekmeğin ve unlu mamullerin hayatımdan çıkışı, sadece bedenimi değil, ruhumu da arındırdı. Kendimi daha özgür, daha hafif ve daha huzurlu hissediyorum.

Bu yolculukta, yazılarım da değişti. Daha içten, daha samimi ve daha derin yazılar yazmaya başladım. İçimdeki huzur, kalemime de yansdı. Her kelime, yeni hayatımın bir yansıması oldu. Hedefim olan yetmiş dokuz kiloya ulaştığımda, sadece fiziksel olarak değil, ruhsal olarak da yeniden doğmuş olacağım. Bu süreçte öğrendiğim en önemli şey, kendine inanmanın ve kararlılıkla hedefe doğru ilerlemenin gücü oldu. Her gün, yeni bir başlangıç ve her adım, daha sağlıklı bir geleceğin habercisi... Bu yolculukta kendime verdiğim en büyük hediye, içsel huzurumu bulmak oldu. Ve şimdi, her gün bu huzuru kucaklayarak yeni güne başlıyorum.

Hayat, bir serüvendir ve ben bu serüvenin kahramanıyım. Kilo verme sürecim, sadece bedenimi değil, aynı zamanda ruhumu da besliyor. Her gün, yeni bir başlangıca uyanıyorum ve kendi hikayemi yazıyorum. Ve bu hikaye, cesaretin, kararlılığın ve sebatın zaferini anlatıyor.

Bakalım bu serüvenin sonunda başarıya ulaşabilecek miyim?