Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)



# Lelepleztük Nyári Dia gyönyörű alakjának titkát

Létrehozás: 11/16/2021 - 10:49
Szerző: Melano
[1]
Nyári Diával „A mozgás, ami összeköt” elnevezésű kampánya kapcsán beszélgettünk, aki Európa egyik legnagyobb étrend-kiegészítő gyártójának nagykövetéként arra szeretne minél több embert – elsősorban hölgyeket – inspirálni, hogy kezdjenek el mozogni.

Színésznő, édesanya, több száz kilométeren koptatta már a futócipőjét. Nemcsak azért, hogy csinosnak érezzék magukat, hanem azért is, mert a sport segít mentálisan kikapcsolni és hihetetlen önbizalmat ad. Dia már évek óta a futás szerelmese, ami fogyás céllal indult, ma viszont már sokkal többről van szó, életmódváltás lett belőle. Az aktív sport mellett az étkezésre és a táplálék-kiegészítésre is nagy hangsúlyt fektet.

**Elszántságodnak és kitartásodnak köszönhetően irigylésre méltó átalakuláson mentél át az elmúlt években, ami hatalmas eredmény. Változott ez idő alatt a sporthoz való viszonyod?**
Nagyon sokat változott. Amikor elkezdtem intenzívebben sportolni, a kezdeti időszakban még heti kétszer vagy háromszor mentem el futni, majd fokozatosan váltam egyre fanatikusabbá. Most sem vagyok élsportoló, de talán annak a határát súrolom, ez abszolút prioritás az életemben és igyekszem úgy alakítani a hétköznapjaimat, hogy a mozgás a része tudjon lenni és ebben a család is maximálisan támogat.

**Miért pont a futás mellett tetted le a voksodat?**
Nekem az inzulinrezisztencia miatt lett a futás a sportom, mert a fogyás volt az elsődleges célom. Ebből fokozatosan alakult át szenvedéllyé. Most már egyáltalán nem az alakom miatt futok, persze hiú nő vagyok én is, nem akarok elhízni, de nem ez az elsődleges cél már. Édesanyáknak és egyébként minden nőnek azért is nagyon jó mozgás a futás, akár 3-5 km naponta, mert a szabadban vagy, kikapcsolsz mentálisan és kicsit a gondolataidba zárkózhatsz. Ugyanez a véleményem az úszásról, csak az sokkal macerásabb. Futni tényleg elindulhatsz akkor, amikor akarsz, nincs másra szükséged, csak egy jó cipőre és a nők esetében egy jó sportmelltartóra.

**A kisfiad már 3 éves, hogy látod, mennyire örökmozgó, le kell-e kötni mozgással majd az energiáit? Rátok ütött?**
Zéti igazán eleven, kiemelkedően aktív gyerek. Sajnos most ki kellett hagynom a maratont, mert beteg lettem, de ha fele annyi energiám lenne, mint neki, ilyen állapotban is le tudtam volna futni a távot (nevet). Babakorában egyébként járattuk babaúszásra és babaszertornára is, nagyon élvezte. Fontosnak tartom a közösséget is, most még pici, de ahogy lehet, valamire biztosan be fogjuk íratni.

**Hogyan tudod megoldani, hogy legyen idő a mozgásra egy kisgyerek mellett?**
A családom száz százalékig támogat ebben. Igyekszem úgy összefésülni időbeosztás terén a családot és a munkámat, hogy mindig legyen rá idő. Sokszor akkor megyek el futni, mikor Zéti óvodában van, de arra is gyakran van példa, hogy amikor Budatétényben forgatok, odafelé transzferrel megyek, a forgatás után pedig hazafutok. A férjem, Dani nagyon sokat segít, nemcsak vigyáz a kisfiunkra, de frissít is, ha hosszú futásra megyek. Sőt, ha nem versenyen vagyok, de a futótervem szerint éppen 20-30 kilométert kell futnom, akkor van, hogy ő is jön velem és közben adja nekem az energiazselét vagy izotóniás italt és az aminosavakat, ami nagyon fontos egy futó számára.

---

A mozgás, ami összeköt kampány célja, hogy a több mint 20 éves BioTechUSA megmutassa, hogy nemcsak az edzőtermi edzés és az életmódváltás szakértője, termékei minden egészségtudatos és sportos életet élő fogyasztónak szólnak, legyen az illető amatőr-, hobbi- vagy versenysportoló, kezdő, újrakezdő, középhaladó vagy haladó, férfi vagy nő, fiatalabb vagy idősebb.  A tudatos táplálkozás szerves része a táplálékkiegészítés, mely hozzájárul ahhoz, hogy minél tovább élvezhessük kedvenc sportágunkat a maximumon, ezt jelenti a BioTechUSA szlogenje, a The Feeling of Success.

Video of A mozgás, ami összeköt | BioTechUSA

---

**Miért tartod fontosnak az étrendkiegészítőket?**
Kétféleképpen lehet félmaratont futni, de akár egy 10 km-es távról is beszélhetünk. Bárki meg tudja csinálni, csak van, aki a végén lehet, hogy lesérül és nem fog tudni lábra állni két hétig, van, aki pedig hosszas felkészülés után simán lefutja és megy tovább a dolgára. A vitaminfogyasztás és a táplálékkiegészítés célja is pontosan ugyanez, lehet sportolni úgy is, hogy ezeket nem alkalmazzuk, de sokkal hatékonyabb tudsz lenni és sokkal sérülésmentesebb, ha óvod magad. Aki intenzíven sportol, vagy aktív életet él, annak úgy gondolom, a kalcium, magnézium is nagyon fontos. Nyakunkon a náthás időszak, én ilyenkor például a C-vitamint, D-vitamint mindig szedem. Aki sportol, annak nagyon igénybe van véve a szervezete, azt gondoljuk sokszor, hogy bármire képesek vagyunk, de fontos, hogy mellette minden meglegyen, amire szükségünk van. Nálunk otthon bevett rutin, hogy a reggeli után a férjemmel a konyhában mindenki kiosztja magának a napi vitaminadagját.

**A vitaminok mellett milyen étrendkiegészítőket fogyasztasz, hogyan épülnek be a napjaidba?**
Amikor fogyni szerettem volna és az inzulinrezisztenciával még aktívan küzdöttem, mert nagyon nem voltak jók az értékeim, a fehérjének nagyon fontos szerepe volt az étrendemben. Most is szoktam sportolás után fehérjét inni. Sokszor smoothie-ba használom, gyümölcsök, fehérjepor, növényi ital, és már úton is vagyok. A hosszú távú futásnál az izotóniás ital és az aminosavak is nagyon fontosak. Ezenkívül, ha félmaratonról beszélünk, az energiazseléket és shotokat nagyon preferálom. Az ízületvédők használatát is kiemelten fontosnak tartom, a reumatológusok is ajánlják, persze kúraszerűen.

chUSA™

**Kimondottan az inzulinrezisztenciával küzdőknek milyen étrendkiegészítőket javasolsz?**
A fehérjét biztosan tudom mondani, de az összetételt fontos megnézni. Olyan gyártó termékét igyekezzünk választani, ahol vannak cukormentes megoldások. Szerencsére van olyan hazai gyártó, akinek számos cukormentes terméke van, amit IR-esek is bátran fogyaszthatnak. Fontos, hogy a termék glikémiás indexe minél alacsonyabb, a szénhidrát felszívódása pedig minél hosszabb legyen.

**Honnan tudod, hogy melyik étrend-kiegészítőre van szükséged és mikor, milyen dózisban érdemes használnod? Van, aki a segítségedre van ebben?**
Ez nagyon sokoldalú, van, amikor dietetikus segít ebben, van, hogy az edzőm, de középiskola után én is edzőit végeztem, így az alapelvekkel tisztában vagyok. Másrészt mindenki érzi, hogy neki mire van szüksége, sőt szakértői segítséget is kérhetünk, akár közvetlenül a gyártótól. A BioTechUSA felületén [2] könnyen rákereshetünk, hogy melyik sporthoz milyen étrendkiegészítővel érdemes magunkat támogatni, hogy még többet tudjunk kihozni magunkból. Ugyanitt szakértői segítséget is kaphatunk nyolc szakembertől [3] különböző témákban.

**A BioTechUSA „A mozgás, ami összeköt” elnevezésű kampányának kisfilmjében láthatunk téged is futni. Miért álltál a projekt mellé?**
Gyerekkorom óta sportolok, mindig része volt az életemnek a mozgás. Mindenkit arra buzdítok, hogy mozogjon valamit, én is sokkal jobban érzem magam, mióta futok. Nem azért, mert lefogytam, hanem rengeteg olyan hormon termelődik edzés közben, számos olyan dolog megy végbe a szervezetben, amitől nagyon-nagyon jól tudja magát érezni az ember. Főleg egy olyan speciális időszakban, amikor sokunk élete nagy változásokon ment keresztül. A 2020-as év számomra nagyon nehéz volt, a pandémiás helyzet alatt nekem nagyon sokat segített a sport, hogy átvészeljem. Sokkal magabiztos lettem, mióta tudom, hogy a futásban mire vagyok képes és ezért is tartom fontosnak, hogy mindenki megtalálja azt a mozgást, ami közel áll hozzá. Egészen más lesz az ember életszemlélete.

**Tags:**
Nyári Dia [4]
sportolás [5]
interjú [6]

---

**Forrás webcím:** https://www.melano.hu/lelepleztuk_nyari_dia_gyonyoru_alakjanak_titkat

**Hivatkozások**
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/mozgas_ami_osszekot_nyaridia_tothszabolcs.jpg
[2] https://biotechusa.hu/mozgas/
[3] https://biotechusa.hu/szakerto-valaszol
[4] https://www.melano.hu/tags/nyari_dia
[5] https://www.melano.hu/tags/sportolas
[6] https://www.melano.hu/tags/interju