



**Ha duci vagy, akkor az a baj, ha sovány vagy, akkor az a baj. A nőknek, főleg szülés után gyakran gondjuk van testükkel, és ezen a helyzeten környezetünk reakciói sokszor csak rontanak. Kovács-Nyári Dia az elmúlt években rengeteget fogyott, azonban azt mondja, teltkarcsúan is jól érezte magát a bőrében. A testét érintő kényes kérdésekről az Anyád hogy van?! vloggereinek, Börcsök Vikinek és Pető Zsófinak mesélt.**

„Sokat gondolkodtam azon az elmúlt időszakban, hogy régen vajon valóban jól éreztem-e magam a bőrömben, vagy csak áltattam magam?! Arra jutottam, hogy tényleg szerettem magam, szerettem azt a teltkarcsú vagy picit duci lányt, aki voltam. Szülés előtt is ezt hirdettem, és tényleg elfogadtam azt, ahogy kinéztem. A húszas éveim elején, amikor teltebb voltam, nem vettem fel miniszoknyát, de felvettem helyette egy maxiruhát és különösebben nem zavart, jól éreztem magam, és imádtam a hedonista életemet” – kezdte Kovács-Nyári Diána, mégis történt valami az életében, ami miatt változtatnia kellett.

„Akkor voltam a legrosszabb formában, amikor megszületett Zéti, ráadásul a mozgás is háttérbe szorult az életemben. Aztán elkezdtem sportolni és diétázni, ahogy azt kitaláltam magamnak, de valahogy nem történt semmi változás, és akkor már rosszul éreztem magam. Amikor semerre nem mozdult a mérleg nyelve, elmentem dr Tóth Tamás obezitológushoz, és ő segített nekem. Elküldött egy vérvételre, ahol látszott, hogy a pajzsmirigyemmel nincs probléma, aztán elmentem egy öt pontos cukorterhelésre, és kiderült, hogy inzulinrezisztens vagyok, így elkezdtem életmódot váltani és mellette sportolni” – mesélte a színésznő, aki ugyan nem az alakja miatt, ám mégis megváltoztatta az életmódját, még ha néha családanyaként ez nem is olyan egyszerű, mint amilyenek hangzik.

„Semmi hiúság nem játszott szerepet abban, hogy életmódot változtattam, hanem az egészségem miatt tettem és azért, mert tudtuk, hogy szeretnénk második gyereket, és az inzulinrezisztencia „nem barátja” a teherbeesésnek. Az elején, kisgyerek mellett nagyon nehéz volt beépíteni az életembe az új étrendet, de már megszoktam. A köretben szokott eltérés lenni az asztalunkra kerülő ételeink között, de a férjem és a kisfiam sem étkeznek egészségtelenül, úgyhogy nem nagy a különbség” – mondta el Dia az Anyád hogy van?! legújabb adásában.

A beszélgetés linkje:

<https://www.youtube.com/watch?v=1XwK5JBx6T8>