

## BERTSO BERRIAK

Agin Rezola

### Dukan dietari jarriak



ALBERTO ELOSEGI/XDZ

#### I

“Flakatu ein haiz” eta antzeko ez dakit zenbat lausengu entzun nahiean ibiltzen gera kiluak kendu ta kendu. Dieta baten truke askok egiten dute burua haizez gizendu, mende hontako jainko berriak *Dukan* izena omen du.

#### II

Gari artian gosiak egon biharrekua da hau (e)re: baxoerdi bat, pastel txiki bat... zenbat tentazio daude? Nahiz ta saldu elkarri eta askotan jarri dietik onenaren pare, nere bizitza ez det ulertzen pekatu txikirik gabe.

#### III

Lehendabiziko hiru edo bost egun proteina hutsekin, fase gehiago ere badaude baino ezin da huts egin. Zenbait mutil ta neska sumatu det galdezka “honek zer dik” ta “hark zer din?” Goserik ez da pasako baino inbiria berdin-berdin.

#### IV

Gozo muttur bat ezin probatu eta alkohol lehortia, maiz osasuntsu egon asmotan galdu daiteke nortia. Legatza eta xerra janaz ez da ederra kiluak ezin botia, baino seguru al gaude zer dan osasuntsu egotia?

#### V

Batzuen auto-sakrifizio bestien autoengaino, *Dukanek* argi ikusten duna Aginentzat dago laino, oreka baita giltza ta gu bila gabiltza: noiz arte eta noraino? Nahiago ditut sei kilo sobran bizi poza faltan baino.

#### VI

Suposizioz hitz egiten det ez naiz eta medikua, baino ikusi deten apurra ez det izan begikua. Nere dieta ordia ez da askoz hobia, izan arren betikua: merkuriodun arraia eta tomate transgenikua.



**DOINUA:** Iparragirre abila dela.



Bidali zure sortak [bertsoak@argia.com](mailto:bertsoak@argia.com) helbidera. Aukeratuak orri honetan argitaratuko ditugu.