AJÁNDÉK ÚTMUTATÓ

7 NAPOS ÚJRAINDÍTÁS

Kis lépések, hogy újra jól érezd magad a bőrödben. Diéta és tiltások nélkül.

Minta Kata · 6 hetes újraindítás

MIELŐTT BELEKEZDESZ

KEDVES OLVASÓM!

Ha ezt olvasod, valószínűleg ismered azt az érzést, amikor nem vagy igazán jól a bőrödben. Nem feltétlenül a mérleg miatt. Hanem mert fáradt vagy, nehéznek érzed magad, és hiányzik az a lendület, ami régen megvolt.

Jó hírem van: nem kell holnaptól mindent megváltoztatnod. Nem kell éhezned, és nem kell lemondanod mindenről, amit szeretsz.

A tartós változás nem akaraterőből jön. Hanem egy jó ritmusból, ami apró lépésekből épül fel.

Ebben az útmutatóban 5 ilyen lépést találsz, és egy 7 napos indulótervet, ami napról napra végigvezet rajtuk. Mindegyik egyszerű, és már holnap elkezdheted. Nem kell tökéletesnek lenned, csak elindulnod.

Nem olyan régen kezdtem, és pont ezért tudom, milyen az, amikor az ember tele van kérdéssel. Tudom, milyen az, amikor nem tudod, hol kezdd. És azt is, mennyit számít, ha valaki melletted áll.

Jó újraindulást kívánok!

Kata

Ez az útmutató általános életmódbeli ötleteket tartalmaz, nem orvosi tanács. Ha egészségügyi panaszod van, vagy gyógyszert szedsz, változtatás előtt kérdezd meg az orvosodat.

AZ 5 LÉPÉS

KICSI LÉPÉSEK, NAGY KÜLÖNBSÉG

1

Indítsd jól a napot

Egy kávé nem reggeli. Ha kihagyod a reggelit, a tested délelőtt tartalékon megy, és délutánra elfárad. Egy laktató reggeli, amiben fehérje is van, egész napra megadja az alaphangot.

> **Holnap próbáld ki:** egy tojásos vagy joghurtos reggeli, mielőtt kávézol.

2

Igyál, mielőtt szomjas lennél

A fáradtság és a nassolási kedv mögött sokszor egyszerűen szomjúság van. Kortyolgass napközben rendszeresen, ne csak este próbáld bepótolni.

> **Holnap próbáld ki:** tegyél ki reggel egy kancsó vizet az asztalra, és estére legyen üres.

3

A tányér fele legyen zöldség

Nem kell tiltani semmit. Csak a tányér összetételén változtass: a fele legyen zöldség, a negyede fehérje, a negyede köret. Így laktatóbb és könnyebb is lesz az étkezés.

> **Holnap próbáld ki:** ebédnél először a zöldséget tedd a tányérra.

4

Mozdulj meg evés után

Nem kell edzőterem. Egy 10 perces séta ebéd vagy vacsora után már sokat számít. Jót tesz a közérzetnek, az emésztésnek és a fejnek is.

> **Holnap próbáld ki:** ebéd után 10 perc séta, akár csak a ház körül.

5

Adj magadnak esti nyugalmat

A pihenés nem luxus. Ha este sem tudsz lelassulni, a tested másnap is fáradtabb. Egy nyugodt esti rutin segít, hogy kipihentebben ébredj.

> **Holnap próbáld ki:** lefekvés előtt fél órával tedd le a telefont, és igyál egy pohár meleg teát.

Hogyan tovább?

A következő oldalakon találod a **7 napos indulótervet**. Minden napra jut egy apró feladat. A napok egymásra épülnek: ami már megy, azt vidd tovább magaddal a következő napra is.

7 NAPOS INDULÓ TERV

EGY HÉT, HÉT APRÓ LÉPÉS

Minden nap csak egy új dolog. Ha megcsináltad, tegyél pipát a jobb oldali négyzetbe.

1. NAP

Jó reggel

Reggelizz, mielőtt kávéznál. Legyen benne fehérje is: tojás, joghurt, túró vagy sajt.

Figyeld meg: délelőtt mennyire vagy éhes, és milyen az energiád?

☐

2. NAP

Víz a szem előtt

Reggel tegyél ki egy kancsó vizet az asztalra. Estére legyen üres.

Tipp: tegyél bele egy szelet citromot vagy pár mentalevelet.

☐

3. NAP

Színes tányér

Ebédnél először a zöldséget tedd a tányérra: töltse ki a felét. A negyede fehérje, a negyede köret.

Nem kell semmit kihagynod, csak az arányokon változtass.

☐

4. NAP

10 perc séta

Ebéd vagy vacsora után sétálj 10 percet. Akár csak a ház körül vagy a lakásban.

Ha teheted, menj ki a friss levegőre. A fejednek is jót tesz.

☐

5. NAP

Esti nyugalom

Lefekvés előtt fél órával tedd le a telefont, és igyál egy pohár meleg teát.

Figyeld meg: hogyan alszol, és milyen reggel ébredni?

☐

6. NAP

Csere nap

Válassz ki egy nassolást, amit gyakran eszel, és ma cseréld le: gyümölcsre, egy marék dióra vagy joghurtra.

Nem tiltás, csak csere. Holnap eldöntheted, megtartod-e.

☐

7. NAP

Visszatekintés

Ülj le 10 percre, és nézd meg, mi változott a héten. Írd le a lenti sorokba.

Válassz ki egy szokást, amit a következő héten is megtartasz.

☐

A 7. nap kérdései

Mi az, ami a legkönnyebben ment?

Mi változott: az energiámban, az alvásomban, a közérzetemben?

Melyik szokást tartom meg a következő héten?

ÉS HA TÖBBET SZERETNÉL?

INDULJ ÚJRA 6 HÉT ALATT, SZEMÉLYES KÍSÉRÉSSEL

Az 5 lépés jó kezdet. De tudom, hogy egyedül nehéz kitartani. Ezért készítettem a 6 hetes újraindítást: egy személyre szabott programot, ahol végig melletted vagyok.

Három út közül választhatsz:

Lendület

Ha nehezen veszed rá magad a változtatásra, és kis lépésekkel indulnál.

Ragyogás

Ha újra jól szeretnél kinézni, és jól érezni magad a bőrödben.

Komplex

Ha átfogó, alapos változásra vágysz, rendszeres támogatással.

Az első beszélgetés ingyenes, és nem kötelez semmire. Megnézzük, hol tartasz, és melyik út illik hozzád.

ÍROK KATÁNAK WHATSAPPON

MEGNÉZEM A 3 UTAT

WhatsApp: +49 176 30466066 · minta-kata.pages.dev

Kabók Éva · Alpe-Egg-Weg 1 · 87480 Weitnau · Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a változatos, kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot. Ez az útmutató nem nyújt orvosi tanácsot. Az eredmények egyénenként eltérőek.