

10 LÉPÉS, HOGYAN LEHET NŐIES, FESZES ALAKOD

Tudd meg, hogyan tudod feszesíteni alakodat természetesen, életmódbeli trükköket használva. Alkalmazd ezeket a lépéseket és legyen feszebb, szeibb, egészségesebb a megjelenésed!;)



1.

IGYÁL ELEGENDŐ MENNYISÉGŰ VIZET

Megfelelő mennyiségű vízzel segítjük testünket a salakanyagok eltávolításában. Így az optimális hidratáltság a bőr egészségének, szépségének is alapvető feltétele. **De hogyan számoljuk ki, mennyi vízre van minimálisan szükségünk?**



Ne félj, nincs benne semmi ördögösség, csak **szorozd meg a testsúlykilogrammodat 30-cal** és már meg is van milliliterben, hogy mennyi vizet érdemes minimálisan fogyasztanod egy nap folyamán.:)

2.

MINDEN NAP VIGYÉL BE C-VITAMINT!

A C-vitamin segíti a kollagén előállítását, így járul hozzá a bőr rugalmasságához. Amiért én személy szerint még imádom, hogy csökkenti a fáradtságot, így sulis vagy



munka miatti fáradtságnál is nagyon hasznos tud lenni.:)

Megválasztásánál törekedj arra, hogy **tartalmazzon olyan növényi kivonatokat**, amelyek növelik a hatékonyságát, például **citrosbioflavonoidok, csipkebogyó, acerola, feketebors piperin.**

Mennyiségét illetően **minimum 1000 mg-ot** vigyél be naponta, de hatásosabb, ha 3x1000 mg-ot fogyasztasz. Mivel nagy szerepe van az immunrendszer működésében is, megfázásos tünetek esetén nyugodtan emeld a napi dózist 5000-6000 mg-ra.

3.

EGYÉL MINÉL KEVESEBB MESTERSÉGES ÉS MINÉL TÖBB TERMÉSZETES ÉLELMISZERT!

A mesterséges élelmiszerek jelentős része **hozzáadott adalékanyagokat** tartalmaznak (pl. plusz cukor, szója, még több glutén, színezékek, tartósítószer, nátrium-glutamát, mint ízfokozó), amik hosszútávon nem tesznek jót a szépségednek, egészségednek, sőt van, amelyik még éhesebbé is tehet, előidézve ezzel, hogy még többet kívánj belőle.



Hogyan tudod megállapítani, hogy melyik élelmiszer mesterséges és melyik természetes?

Erre azt szoktam javasolni, hogy képzeled el, hogy **megterem e a természetben.**

Például a zöldségek, gyümölcsök, tojás, hal nem vagy alig esnek át valami konyhai főzőcskézésen mielőtt megennék őket, de a kenyér és más pékáruk előállításához leőrlik a búzát, majd összekeverik más anyagokkal és úgy kapják a kész terméket.

Hasonló a színhús és a szalámik esete is.

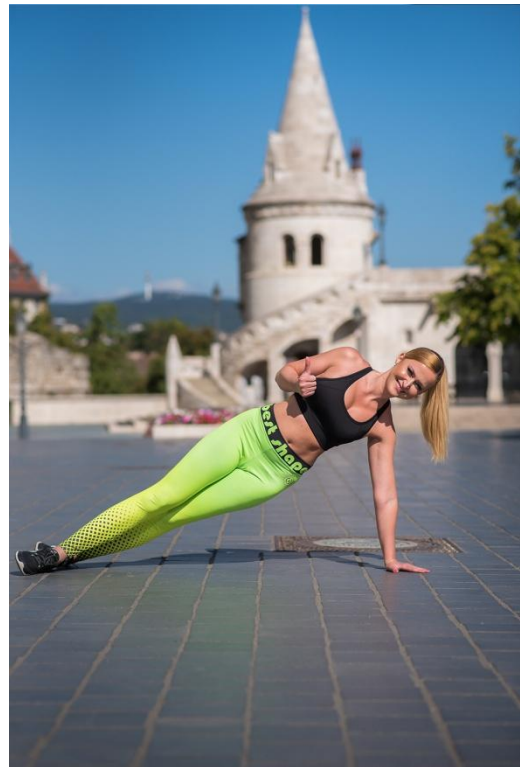
4.

LEGALÁBB 60 PERCET MOZOGJ AKTÍVAN MINDEN NAP

Nem azt mondom ezzel, hogy minden nap sportolj 60 percet keményen, hanem legyen meg a napi minimális aktív mozgásod akár sporttal, kirándulással, közlekedéssel, sulis vagy munkahely testmozgással.

A mozgás többek között fokozza a vérkeringésed működését, friss oxigént nyújtva **sejtjeidnek segíti a salakanyagok elszállítását**, boldogság hormon termelődik hatására, lazább, felszabadultabb leszel, erősödik az immunrendszered.

Annyi jó hatása van a feszesség elősegítésén túl is, hogy kár lenne nem előtérbe helyezned az életedben. Ha jól érzed magad, ez kihatással van életed más területeire is.~)



5.

EDZÉS UTÁN FOGYASSZ EL EGY TELJES ÉRTÉKŰ ÉTKEZÉST

Gyakran találkozom azzal, hogy edzés után lányok, nők nem mernek enni, nehogy visszaegyék a kalóriákat, amiket ledolgoztak. Ennek kiküszöbölésére javaslom, hogy a teljes napodat nézd, hogy úgy legyen kevesebb a megevett kalória, mint, amit felhasználtál mozgásra, amennyiben fogyás a célod.

Miért fontos, hogy edzés után egyél?

Tested ilyenkor aktívan regenerálódik és azon is dolgozik, hogy a legközelebbi edzéskor erősebb feszesebb izmok álljanak a rendelkezésedre, amikor dolgoztatod őket.



Mit jelent az, hogy teljes értékű legyen az étkezés?

3 nagy tápanyagforrásra, úgynevezett makrotápanyag forrásokra van szükségünk. Ezek a fehérjeforrások, szénhidrátforrások, zsírforrások. Hogy tested a leghatékonyabban tudjon működni, célszerű mindhármát tartalmaznia az egyes étkezéseidnek.

Fehérjeforrások például: hús, hal, tojás, borsó, szója, szénhidrát anyagcsere típusú egyéneknek a hüvelyesek.

Szénhidrátforrások például: zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, mint rizs, zab, quinoa, hajdina.

Zsírforrások például: kókuszolaj, olívaolaj, tisztított vaj (ghi), olajos magvak, kókusz.

6.

TUDD MEG, MI AZ ANYAGCSERE TÍPUSOD, HOGY A TE TESTEDNEK IDEÁLISAN ÉTKEZZ

Anyagcsere típus

=

Táplálkozás típus + Hormon típus

Nézzük először a táplálkozási típust. Mindannyian tapasztaljuk, hogy különbözünk abban, milyen ételeket kívánunk. Például valaki inkább afelé hajlik, hogy húst hússal enne, más viszont napokig kibírja hús nélkül, sőt vegán életmódra tér át. Nem vagyunk egyformák abban sem, hogy tartalmas reggelire van e szükségünk vagy beérjük egy kis müzlivel. Valaki imád enni, valaki csak azért eszik, mert tudja, hogy kell, és még sorolhatnám.



Mi áll ennek háttérében?



Sejtszinten különböző sebességgel alakítjuk át a különféle tápanyagokat, mint fehérjék, zsírok, szénhidrátok. Ez legtöbbször összhangban szokott állni emésztőrendszerünk aktivitásával is. Emésztőrendszerünket szemügyre véve egyszerűbb is szemléltetni a dolgot.

Akinek sok az emésztőnedve, könnyebben elbánik a nehezebb ételekkel is, nem okoznak neki különösebb problémát, míg, akinek kevesebb az emésztőnedve, nem bír el nagy mennyiségű fehérje forrással és zsiradékkal egyszerre, megfájdulhat tőlük a gyomra, elálmosodik és ő bizony nem is fogja annyira kívánni az ezekben dús ételeket. Az aktívabb emésztőrendszerrel bírók szénhidrátdús étkezés esetén hajlamosabbak a vércukor

szint ingadozására, így ők nagyon hamar megéheznek, ha például csak gyümölcsöt vagy müzlifélét esznek reggelire.

Hogyan segít minket az étkezésben táplálkozási típusunk ismerete?

Táplálkozási típusunkat ismerve tisztábban látjuk, mely élelmiszerek tesznek jót nekünk és melyeket jobb csökkenteni, kerülni.

Ha ismerjük a táplálkozási típusunkat, akkor tisztába kerülünk azzal is, hogy milyen arányban ideálisak számunkra a tápanyagok.

Az aktívabb emésztőrendszerrel bírókat tekintjük **fehérje típusúaknak**, mert nekik a

gyors emésztést és vércukorszint ingadozást érdekes fehérjében és zsírban dúsabb étkezésekkel

kiegyensúlyozniuk. A számukra ajánlott és legtöbbször bevált makrotápanyag arány: 40% fehérjeforrás, 30% zsírforrás, 30% szénhidrátforrás.



A kevésbé aktív emésztőrendszerrel rendelkezőket **szénhidrát típusúaknak** nevezzük, mert az ő emésztőrendszerük és sejtszintű anyagcseréjük kiegyensúlyozása érdekében a szénhidrátok arányának magasabban tartása ajánlott - természetesen főként minőségi szénhidrátforrásból és nem mesterséges lisztes, cukros termékekből. A szénhidrát típusúak számára ajánlott és legtöbbször bevált makrotápanyag arány: 25% fehérjeforrás, 15% zsírforrás, 60% szénhidrátforrás.

A kettő között pedig az **egyensúlyi típus** helyezkedik el. A számukra ajánlott és legtöbbször bevált makrotápanyag arány: 30% fehérjeforrás, 20% zsírforrás, 50% szénhidrátforrás.

Hangsúlyozom, hogy itt nagyon egyszerűsítve írtam le a típusokat. Egy anyagcsere típus felmérés során akár online hívásban, akár e-mailben küldött kérdőívvel történik a felmérés mindig kérem a klienseimet, hogy fejtsék ki a válaszokat, hogy a lehető legpontosabban rájuk lássak.



Táplálkozási típusunk ismerete segít nekünk abban is, hogy megtudjuk mennyi étkezés ideális számunkra egy nap. Egy fehérje típusnak általában 2-3 nagy étkezés, egy egyensúlyi típusnak 3-4, egy szénhidrát típusnak pedig legtöbbször 5 étkezés a legjobb.

Érhetünk el eredményt alakformálásban a táplálkozási típusunk ismerete nélkül is, de hosszútávon energikusak és egészségesek akkor leszünk, ha táplálkozási típusunknak és így emésztőrendszerünknek, sejtszintű anyagcserénknek megfelelően étkezünk.

Nézzük, mikben segít minket, ha tisztában vagyunk a hormon típusunkkal

Látjuk, hogy különbözünk testalkatunkban. Valakinek hosszabbak a végtagjai, valakinek rövidebbek, valakinek tipikusan széles a csípője, valakinek keskenyebb. Ha elkezdenek ránk rakódni a zsírpárnák, láthatjuk, hogy mindenkinek van egy sajátossága abban, hogy hova rakódnak leginkább azok a nem kívánatos párnák. Van olyan, akinek körbe-körbe úszógumija nő, míg másnak a fenéke, combja szélesedik és olyan is van, akin arányosan oszlik el a felesleg.



Ezek háttérben az áll, hogy különbözünk abban, kinek melyik hormontermelő mirigye aktívabb. Ez nem betegség, egyszerűen csak nincs teljes egyensúly a testünkben. Ez a hormonális aktivitás kihatással van testalkatunkra és bizony arra is, miket kívánunk nasinak.

Sajnos előszeretettel kívánunk meg olyan élelmiszereket a mindennapi kihívások közepette, amikkel tudjuk még inkább serkenteni a domináns mirigyünket, ugyanis ezáltal ideig-óráig energikusabbnak érezzük magunkat. Csakhogy ez a fajta pörgetés



évek múlva visszacsap. Elfárad a mirigyünk és egyre többet kívánunk a serkentő élelmiszerekből, hogy el tudjuk érni az energizáló hatást. Mivel a mirigy fárad és lassul, nem energiafelhasználás lesz ebből idővel, hanem zsírként való

raktározás. A hormonális hatások miatt pedig más egészségügyi problémák is kialakulhatnak.

A jó hír viszont az, hogy ha ismerjük, hogy:

- mik vannak ránk jó hatással és mik nem,
- táplálkozási típusunknak megfelelően tartjuk a makrotápanyagok arányát az étkezéseknél,
- a nekünk legjobb időközönként étkezünk,
- és fordítunk elegendő időt az alvásra,

akkor a hormon típusunkból adódó ételkívánós reakcióink jelentősen csökkennek, akár meg is szűnnek.

Fordíts figyelmet anyagcsere típusod megismerésére, szépülj vele és élvezd sokáig a szépséget, fittséget, .

7. MINDEN ÉTKEZÉSEDHEZ EGYÉL VALAMILYEN ZÖLDSÉGET!

A zöldségekben lévő antioxidánsok sok féleképpen szépítenek minket. A C-vitamin segíti a kollagén termelődését, ami hozzájárul bőrünk rugalmasságához, az E-vitamin támogatja sejtjaink épségének



megőrzését, lassítva ezzel a bőr öregedését. A sárgarépa vagy édesburgonya béta-karotinját májunktól A-vitaminná alakítja, ami segít **semlegesíteni** az UV sugárzás hatására keletkezett **szabadgyököket**.



Az antioxidánsokon belül vannak olyanok, amelyek a vírusos, illetve bakteriális fertőzések esetén segítenek minket, erősítik immunrendszerünket. A sejtjeink épségének támogatásában résztvevő antioxidánsok egyben a szív-érrendszeri betegségek megelőzésében is részt vesznek, sőt a daganatos elváltozások kialakulásának meggátlásában is szerepet játszanak.

A zöldségek színanyagai mind hasznosak számunkra, ezért érdemes törekednünk rá, hogy színesítsük a tányérunkat az egyes étkezéseknél, fokozva ezzel a testükre gyakorolt az egészségvédő és szépítő hatást.



A zöldségfogyasztáson belül érdemes figyelniük a **prebitokus rostokat** tartalmazó zöldségek fogyasztására, mint például a hagymafélék, édesburgonya. Ezen rostok táplálékul szolgálnak a bélrendszerünkben élő jótékony baktériumaink számára, amik ha megfelelő mennyiségben vannak jelen és

így ellátják feladatukat, többek között B-, és K-vitamint, sőt a hangulatunkban jelentős szerepet játszó egyik boldogság hormonunkat, szerotonint is termelnek. Hozzájárulva ezzel a jobb közérzet és hatékonyabbá válásunk kialakításához.

8.

KERÜLD A CIGIT, ALHOHOLT, DROGOKAT

Káros hatásairól itt most nem beszélek, inkább arra fektetem a hangsúlyt, hogy miképpen tudsz változtatni.

Azt, hogy mit szeretünk és mit mit nem, az határozza meg, hogy **milyen gondolatokat, érzelmeket társítunk hozzá.**

Bizony itt is megmutatkozik, hogy a gondolatainknak mekkora szerepe van. Nem véletlenül nehéz



megváltoztatni egy-egy rossz szokásunkat, hiszen mire az szokássá válik addigra már a hozzá társított gondolat pillanatok alatt elindítja testünkben azon hormonok

termelődését, amik kialakítják azt az érzelmi állapotot, amit az adott szokáshoz kötünk.

Mi lehet a megoldás, ha valami káros dologról le akarunk szokni?

Kezdetben erőlködve, de valamilyen **rossz következményt** kell megjelenítenünk magunkban, amit hosszútávon ez a rossz szokás eredményezhet. Én például azt tapasztaltam magamon, hogy azért bírom megállni, hogy ne egyek túl sok édességet, mert egyből az a kép jelenik meg a fejemben, hogy nő a hasam körbe-körbe.

A másik, amit tehetsz, hogy **keresel olyan tevékenységet, ami kiválthat belőled hasonló érzést.** Ez lehet akár a testmozgás is, hiszen, ha ezt rendszeresen csinálod, akkor egyrészt boldogság hormon termelődik közben

és jobban érzed magad, másrészt hosszútávon, ahogy változol, fejlődsz egyre nagyobb lesz az önbizalmad és egyre elégedettebb leszel magaddal.



9. ALUDJ ELEGET ÉS MINŐSÉGI LEGYEN AZ ALVÁSOD

Hogyan hangolhatjuk magunkat a pihenésre?

Egyénileg eltérő mennyi alvást igénylünk. Az alvás mennyisége mellett nagyon fontos, hogy minőségi legyen a pihenésünk. A sok tennivaló, rohanó életmód hajlamosíthat minket arra, hogy kattogjon az agyunk este az ágyban a pihenés helyett.

Hoztam Neked **5 dolgot**, amit be tudsz iktatni, hogy pihentetőbb legyen az alvásod:

1.) Alvás előtt legalább 3 órával kapcsolj be a kézfényszűrőt a telefonodon, laptopodon. A kéfény gátolja az alvás hormonunk, a melatonin termelődésének megkezdését.

2.) Alvás előtt legalább 1 órával kapcsolj ki minden elektromos kütyüt. Helyette olvass valamit, ami érdekes számodra, ami feltölt, beszélj szeretteiddel, hallgass olyan meditációt, ami tetszik.



3.) Gyújts gyertyákat, illetve meleg fényű lámpákat kapcsolj csak fel, hogy a félhomály segítse alváshormonod termelődését.

- 4.) Tervezd meg a másnapodat. Ha leírod a másnapi teendőket sokkal jobban átlátod a napodat és nem úgy kelsz fel, hogy „Atyaég! Miket is kell ma csinálnom?”
- 5.) Ötödikként pedig megint a gondolat erejével kapcsolatos feladatot hoztam. Képzeld el az ágyban, hogy kipihenten, energikusan, boldogan kelsz fel. Sőt, képzelj azt, hogy mindent gördülékenyen el tudsz intézni másnap. Úgy érzed átvágod magad? Gondolj bele, a rosszra való fókuszálással, ha valami nem jön össze, csak még rosszabbul éled meg, ráadásul már előre nem jól érzed magad tőle és könnyen meglehet, hogy nem veszed így észre az örömeket a napban. Ha viszont a jót várod és nem úgy sül el, addig is legalább nem tette ki a testedet és a körülötted levőket akkora stressznek, valamint az örömeket is könnyebben észreveszed és megéled.
- BÓNUSZ tipp az 5-ös ponthoz: Ha valami nem sikerül úgy, ahogy szeretnéd, nézd meg, mit tudsz tanulni belőle, hogy máskor jobb legyen. Nem sikerül mindig minden elsőre, de javíthatsz a stratégiádon, hogy egyre jobb legyél.

10. 30 FELETT VIGYÉL BE PLUSZ KOLLAGÉNT

30 felett csökken testünkben a kollagén termelődése, ezért érdemes megtámogatnunk vele bőrünket, ereinket.

Ételekkel is vihetünk be kollagén típusú fehérjéket, de ezek egyrészt nehezebben emészthetőek, másrészt kevészer vagy egyáltalán nem eszünk kollagén típusú fehérjékben gazdag ételeket, mint kocsonya, aszpik, terápiás (hosszan főzött) csontleves, a porcok a csontvégeken, pacal, puhatestűek. Ezek egyébként nehezebben

Én személy szerint a GAL hidrolizált kollagén peptidjeit fogyasztom.



Választhatunk sertés, marha, hal és csirkeporc kollagén közül.

Ezekben a kollagén már eleve peptidek formájában van jelen, azaz elő van emésztve, hidrolizálva van. Így a felszívódása már jó és az emésztésünket sem terheli. Mind por formájúak és **100% kollagén peptid tartalmúak**, nincs semmilyen hozzáadott más anyag bennük. Mostanra már egyiknek sincs erős mellékíze.