

## Terv és feladatok az első hétre



**1.nap** Üdvözöllek a 21 napos kihívás első napján!

**Reggeli:** 1 pohár nem hideg víz (langyos)

Cékla-répa-alma víz

**Mono étkezés:** 1 cantaloupe dinnye

**Ebéd:** alma-spenót smoothie

**Vacsora:** Cékla leves

bébispenót saláta

Az egy hetes ráhangolódás után már gondolom testileg, lelkileg és szellemileg is készen állsz a kihívásra. Azért vagy itt, hogy kihozd magadból a legjobbat. Gondolom már bevásároltál, megvetted a finom egészséges, friss zöldségeket, gyümölcsöket, amik most talán szokatlan nagy mennyiségnek tűnnek és csodálatos, színes hangulatot varázsolnak konyhádnak.

Ez a 21 nap nem csak étkezési szokásaidat fogja megváltoztatni, nem csak tested tisztul, de nagyon sok belső változáson is keresztül mész. Ahogy a tested megszabadul régi, elraktározott mérgeanyagoktól, úgy tisztulnak lelki dolgaid is.

## - 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Nem véletlen, hogy a böjtöket mindig testi és lelki megtisztulásnak szánták. Nagyon sok köze van a táplálkozásnak a pszichéhez. „Ép testben ép lélek.” Nagyon fontos, hogy már az első napon, vezess naplót! Minden feljövő érzelmet írd fel, akár megtaláltad a gyökerét, akár nem. Ez a füzet legyen nálad egész nap, hogy bármikor bele írhasd.  
Készen állsz a kezdésre?

### *Házi feladat:*

Mérd meg a súlyodat, a tested körfogatát is mérd le egy mérőszalaggal, derék, csípő comb, karok! Ez lesz a kiindulási pontod, mindegy, hogy fogyni szeretnél vagy sem. Mi az ideális vágyott súlyod, milyen az ideális alkatod, lásd magad előtt? Mikor volt utoljára ilyen a tested? Írd le a füzetedbe a feljövő érzelmeket!  
Ne feledkezz meg a mozgásról és az ivásról!

## 2.nap

Szeretettel Üdvözöllek a kihívás 2. napján!

**Reggeli:** 1 pohár nem hideg víz (langyos)

Citrom -uborka víz

**Mono étkezés:**

**Ebéd:** Banántej

**Vacsora:** Kivi-uborka leves

Avokado saláta

A mai napon a célokkal, motivációval és az Énképpel foglalkozunk. Ahogy már a felkészítő első héten is írtam nagyon fontos, hogy megfogalmazd a Miértedet. Miért vágtál bele a kihívásba? Mi a célod, mit szeretnél elérni? Nagyon fontos, hogy ez a cél a sajátod legyen és ne másé. Például ha az a célod, hogy karcsúbb, fittebb legyél, akkor ne azért, hogy jobban tetsz a férjednek, mert ez így nem a Te célod. Fontos, hogy valóban fogalmazd meg mi a valódi célod, és mi a miérted. A célokat írd is le.

Másik témánk az énkép. Mindenkinek van egy magáról alkotott képe, az, amit magáról gondol. Milyen ember, nő, családanya, barát, munkatárs stb. vagyok. Ezt nevezzük Énképnek. Az Énideál viszont az a vágyott kép amivé válni akarok.

### *Házi feladat:*

Hagyj magadnak időt és valóban gondolkodj el, hogy mi a célod, mi a miérted! Írd be a célfüzetedbe minden nap ugyanazt a megfogalmazott célt, időponttal együtt amikorra el szeretnéd érni. Minden célhoz rendelj egy jutalmat is, amivel

## - 21 napos Életmódváltó Kihívás -

megfogod ünnepelni, amikor elérted. Ne feledd el beváltani a magadnak tett ígéretedet.

Most hunyd be a szemed, dőlj hátra és lásd magad úgy , mintha már elérted volna a célot! Ehhez be is kapcsolhatsz magadnak egy szép zenét. Milyen érzés?

Felezd meg a célfüzetedet és a második felébe írd le naponta a sikereidet! Ne gondolj most nagy dolgokra, a kis apró , de tudatos lépések visznek előre! Ilyenekre gondolok, hogy „ma gyalog mentem fel a lépcsőn, ma eleget ittam és sportoltam is, igazán elégedettnek és sikeresnek érzem magam.”

A másik füzetedbe ahova az érzelmeidet írod , írd le , hogy milyennek látod most magad az életed különböző területein, azaz mi az Énképed és ezeken a területeken mi az énídeálad.

Ne feledkezz meg a mozgásról és az ivásról!

### 3.nap

Szeretettel üdvözöllek a kihívás 3. napján!

**Reggeli:** 1 pohár nem hideg víz (langyos)

Ananász-narancs-bazsalikom víz

**Mono étkezés:**

**Ebéd:** Ananász-Kivi smoothie

**Vacsora:** Paprika leves

Mangó saláta

A harmadik nap minden böjt legnehezebb napja, mivel ez a böjt legintenzívebb méregtelenítő napja.

Ilyenkor lehetséges puffadás, görcsök, fejfájás, influenzás tünetek, orrfolyás. Ez teljesen normális.

Tudom, hogy ezek kellemetlen tünetek, de tudnod kell, hogy ez jó jel, hisz a szervezeted méregtelenítésre kapcsolt.

A vastagbeledben évek óta felgyülemlett mérgeanyag , hulladék sok krónikus betegség okozója lehet. Te éppen most szabadulsz meg ezektől. Talán ez az első alkalom az életedben amikor kitisztítod a szervezetedet. Ne állj ellen a folyamatnak. Ez néhány nap múlva stabilizálódni fog.

Tipp: Ha nagyon puffadsz válassz mono étkezést egy-két napig, amíg megszűnnek a tüneteid, erről bővebben a blogomon olvashatsz.

Segítségére lehet a mozgás is, egy hosszú séta, jóga.

## - 21 napos Életmódváltó Kihívás -

*Házi feladat:* jegyezd fel a naplódba az összes fizikai érzést és a feljövő érzelmeket!

Ne feledkezz meg a mozgásról és az ivásról sem!

### 4. nap

Szeretettel üdvözöllek a kihívás 4. napján!

**Reggeli:** 1 pohár nem hideg víz (langyos)

Citromos víz

**Mono étkezés**

Ebéd: mangó- kakiszilva smoothie

**Vacsora:** narancsos zellerleves

uborka-répa-zellerszár mártogatós

Ha tönkre teszed a tested, hol fogsz lakni?

Képzeld el úgy a testedet, mintha egy ország lenne, ahol te vagy a polgármester. Az országnak több, mint 70 Billió lakosa van, a sejtjeid. 100 km hosszú úthálózata, ezek a véredények.

Egy csomó nagyvállalat működik az országban, ők a szerveid. Ezek közül az egyik legfontosabb a májad, ha ez a szerveid nem jól működik, akkor, az országod azaz te nem tudsz jól működni.

Az országodnak szüksége van még védelemre a betolakodók ellen, ők a rendőrség, azaz az immunrendszered.

Az immunrendszered 70 %-a a beleidben van. Ha itt túl sok az idegen anyag, akkor túlreagál a rendőrséged és allergia, autoimmun betegség jön létre.

Az országod vezetői a parlamentben, a fejedben laknak, ők a gondolataid, szokásaid, hiedelemrendszered, de ne felejtse el, hogy te vagy a király.

A király felelős azért, hogy az országban jól menjenek a dolgok, hogy mindenki boldog és megelégedett legyen.

Országod alattvalói naponta szorgalmasan tesznek érted, de sokszor, már teljesen kimerültek. Folyamatosan küldik a jelzéseket feléd, hogy éhesek és te beküldesz egy újabb adag sajtos spagettit és továbbra is éhesek, mert nem kapják meg a megfelelő mennyiségű és minőségű szénhidrátot, fehérjét, zsírt, vitaminokat és ásványi anyagokat. Sokat eszel, -mert állandóan éhséget érzel - tested mégis éhezik.

Országod lakóinak friss teljesértékű táplálékokra van szüksége, ahhoz, hogy egészségesek és boldogok legyenek és téged is azzá tegyenek.

## - 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Vállalj felelősséget a lakóidért és ők ezt azzal fogják neked meghálálni, hogy te is egészséges és boldog leszel.

### *Házi feladat:*

Írd fel a füzetedbe, hogy a kihívás előtt milyen ételleket ettél. Írd le egy heti étkezésedet, reggeli, ebéd, vacsora! Ezek az ételek boldogabbá, egészségesebbé vagy boldogtalanabbá, egészségtelenebbé tették országod lakóit? Hogyan tudnál hozzájárulni ahhoz, hogy boldog és egészséges országban élj? Mi az első legfontosabb amit meg kell változtatnod?

Mia második legfontosabb, amin változtatnod kell?

Mi a harmadik legfontosabb amin változtatnod kell?

## 5. nap

Szeretettel üdvözöllek a kihívás 5. napján!

**Reggeli:** 1 pohár nem hideg víz (langyos)

gránátalma-narancs víz

### **Mono étkezés**

Ebéd: alma-grünkohl smoothie

**Vacsora:** paradicsom gazpacho

gránátalma saláta

Ma a fehérje a témánk.

Nagyon sokan azért nem mernek nyersvegán étkezésbe belekezdeni, mert azon aggódnak, hogy a nyers-vegán táplálkozásból nem jutnak megfelelő mennyiségű fehérjéhez.

Az a kérdés, hogy valójában mennyi fehérjére van szüksége egy felnőtt szervezetnek?

Melyek azok az ételek, amiből a szervezetünk részére legmegfelelőbb fehérjét tudjuk biztosítani?

A bevitt kalória hány százalékának kell lennie a fehérjének.

Hallottál már fehérjehiányos emberről?

Ezekre a kérdésekre találhatsz választ a blogomban. Itt

### *Házi feladat:*

Túl vagy a kihívás legnehezebb napjain. Most már könnyedén végig tudod csinálni.

Biztos vagyok benne, hogy már érzed a pozitív változásokat testi és lelki szinten is.

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Írd le a füzetedbe ezeket az érzéseket.

Mi az a hajtóerő, motiváció, ami tovább visz ezen az átalakuláson? Írd le!

**6. nap**

Szeretettel üdvözöllek a kihívás 6. napján!

**Reggeli:** 1 pohár nem hideg víz (langyos)

répa-alma-gyömbér víz

**Mono étkezés:**

**Ebéd:** alma-spenót smoothie

**Vacsora:** répa leves

Dunahullám sütemény

Mai témánk a Szénhidrátok. Mennyi a napi megfelelő szénhidrát bevitel?

Nyersvegán táplálkozásban a napi szénhidrát bevitel az elfogyasztott táplálék 80%-a kell legyen.

Ez először soknak tűnhet.

Azonban szénhidrát és szénhidrát között óriási különbség van.

Legmegfelelőbb, ha a fehérjék és a zsírok aránya 10%-10%, a szénhidrátok az elfogyasztott kalória 80%-a.

Ha ennél kevesebb szénhidrátot fogyasztunk el akkor az arány eltolódik a zsírok vagy a fehérjék felé.

Ha a napi fehérjebevitel meghaladja a 10%-ot , akkor a szervezetünk elsavasodik, csontritkulás, ízületi gyulladás, rák alakulhat ki.

A nyersvegán táplálkozás egyik alappillére a gyümölcsök fogyasztása. A gyümölcsökben gyümölcscukor található, amely egyszerű cukor , nem összetett cukor.

A gyümölcsökben található ezen kívül rostok, vitaminok, biofotonok, minden gyümölcsben van fehérje , zsír és só. Azaz tápegész.

Ez a legkiválóbb üzemanyag szervezetünknek.

Ha gyümölcsöket fogyasztasz egész napra fel tudod magad tankolni energiával.

Vannak olyan sejtjeink, amelyek működése kizárólag a glukóztól függ, ezek közé tartoznak például az agysejtek is.

A gyümölcsök adják az energiát az izmainknak is.

Nagyon fontos a napi sport. Ne feledkezz meg róla ma sem! Igyál eleget!

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

*Házi feladat:*

Ez a 21 napos kihívás 6. napja. Vesd össze, hogy a nyers vegán táplálkozás, vagy a korábban elfogyasztott ételeid adtak-e több energiát?

**7. nap**

Szeretettel üdvözöllek a kihívás 7. napján!

Szívből gratulálok, már elérteztél az első hét végére. Csak így tovább!

**Reggeli:** 1 pohár nem hideg víz (langyos)

citromos víz

**Mono táplálkozás:**

**Ebéd:** banántej

**Vacsora:** uborka leves

töltött cukkini

Mai témánk a testmozgás fontossága.

A napi testmozgás nagyon fontos, de a méregtelenítés ideje alatt kötelező.

Miért? Mert gyakorlás közben jobb lesz a vérkeringésed, megemelkedik a pulzusod, izzadsz, jobb lesz a nyirokkeringésed és ezek hozzájárulnak a méregtelenítéshez. A testedben felszabaduló méreganyag kivezetésében lesz nagy segítségedre.

Mindegy hogy a mozgás melyik fajtáját választod, csak csináld rendszeresen. Ha korábban nem mozogtál kezd el fokozatosan. Sétálj, gimnasztikázz, táncolj, ha ehhez van kedved. Táncot nem sorolják a sportok közé, de azzal is nagyon sok kalóriát égetsz el, ha elég intenzitással csinálsz és még szórakoztat is.

Nagyon fontos a kihívás alatt a mozgás. Építs be a napi rutinodba reggel 15-20 perc mozgást, ez ad egyfajta önfegyelmet, és egy csodálatos napkezdést, motiváltabbá, válsz tőle. Hetente iktass be még még 4 kardió mozgás, ami lehet séta, futás, kerékpározás, tánc, nordic walking stb. Lehetőleg a szabadban, friss levegőn.

Ha nem szeretsz mozogni, kezdetben vegyél erőt magadon és hidd el, hogy meg fogod szeretni. Lehet, hogy nem a sportot, de mozgás utáni érzést, ami fenomenális. Próbáld ki.

Amíg nem tudod, hogy számodra melyik a megfelelő mozgás, próbáld ki többet, esetleg hívd magaddal barátodat, barátnődet, ha ez számodra motiváló.

*Házi feladat:*

Írd fel, hogy melyik volt az a sport amit mindig ki szeretnél volna próbálni, de még nem tetted meg? Milyen érzés lenne, ha kipróbálnád?

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Ha korábban sportoltál, melyik volt a kedvenc sportod? Hogy érezted magad, amikor ezt a sportot gyakoroltad?

Ha már rendszeres a sport az életedben. Mi az a sport amit most szívesen csinálsz? Miben járul hozzá az életedhez? Tudnád -e még gyakrabban beilleszteni az életedbe?