

Edd meg a **SZIVÁRVÁNYT!**

30 napos kihívás



www.supermomnutrition.com

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



- 2 l víz
- 8-10 adag zöltség
- Nevetés
- Mozgás
- 8 ora alvás
- Relaxáció

- Piros
- Narancs
- Sárga
- Zöld
- Kék
- Fehér/barna

H																		
K																		
Sze																		
Cs																		
P																		
Szo																		
V																		

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Miért és kinek érdemes elkezdeni?

- Aki szeretne **fogyni**.
- Aki szeretne **jobban aludni, kipihentebben ébredni**.
- Aki valamilyen hormonproblémával küzd (pajzsmirigy, ösztrogén, progeszteron, inzulin, androgén, stb.) és szeretné a **hormonjait kiegyensúlyozni**.
- Aki **endometriózissal, miómával, PMS-sel** küzd és szeretne megszabadulni a problémáktól.
- Aki **magas koleszterinszinttel és szív- és érrendszeri gondokkal** küzd.
- Aki **vércukor problémákkal** áll szemben.
- Aki **160g-os diétát** próbál követni és szeretné, hogy az **hatékonyabb legyen**.
- Aki **pattanásmentesebb, tiszta bőrre** vágyik.
- Aki **energikusabbnak** szeretné magát érezni.
- Aki rendszeres **fejfájásokkal és migrénnel** küzd, de szeretne megszabadulni tőle.
- Aki szeretné a testét **babavárásra felkészíteni**.
- Aki szeretne **nekikezdeni az autoimmun protokolnak, de nem tudja egy lépésben letenni az összes ételt**, ami addig a mindennapjai része volt.
- Aki szeretne **jó példával járni a gyerekei előtt**.
- Aki szeretné **elősegíteni a méregtelenítési folyamatokat a testében és lelkében**.
- Aki szeretné **jobban érezni magát**.
- Aki **nem tud minden nap kakilni** vagy épp túl sokszor és túl híg állagút kakil.

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



CÉLOK

- Minden nap minél színesebben egyél, miközben napi 8-10 adag zöldséget elfogyasztasz. Ebből 1-2 adag gyümölccsel kiváltható.
- Minden nap legalább 2 liter vizet fogyassz el. Ha sportolsz, izzadékony vagy, akkor ettől többet is.
- Minden nap aludj legalább 8 órát, ha lehet, akkor legkésőbb este 10-től.
- Minden nap találj valamit, amin érdemes a barátokkal, családtagokkal nevetni, mosolyogni.
- Minden nap mozogj legalább 15-30 percet. Mindenki igazítsa a jelenlegi fizikai állapotához, hogy mit és mennyit csinál. A mozgások lehetnek séta, jóga, pilatesz, saját súlyos edzés, súlyzós edzés.
- Minden nap szánj legalább 5 percet arra, hogy kikapcsolod a gondolataid, kiszakítod magad a pörgésből és lelassulsz. Ehhez alkalmazhatsz mélylégzéses technikát, meditációt, Theta Healinget, jelenben levés technikát, rajzolást, színezést, kötögetést. Bármit, ami kikapcsolja az agyadat a pörgésből.

*Ha valaki műszakban jár dolgozni, akkor legalább a napi 8 óra alváásra törekedjen.

*Ha valakinek olyan sérülése, betegsége van, ami megnehezíti a mozgását, akkor is próbáljon a legjobb tudása szerint valamilyen mozgásformát választani és csinálni, ha van rá bármiféle mód.

*Aki keményen sportol, vagy orvos/dietetikus által előírt diétát követ, az igazítsa a javaslatokat a saját szituációja köré.

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



A kihívásban részt vehet mindenki. Vegán, vegetáriánus, paleo és keto követő egyaránt. Az ehető listán szereplő ételek mind opcionálisak. Mindenki vegye figyelembe a saját allergiáit, intoleranciáit és preferenciáit. A megadott mennyiségek is valamelyest variálhatók.

- A CÉL AZ, HOGY MINDEN NAP MINÉL SZÍNESEBBEN EGYÜNK, MIKÖZBEN NAPI 8-10 ADAG ZÖLDSÉGET ELFOGYASZTUNK. EBBŐL 1-2 ADAG GYÜMÖLCCSEL KIVÁLTHATÓ.
- 1-1 adag mérete változhat, attól függően, hogy miről van szó. Ez külön táblázatban lesz.
- Aki vegán vagy vegetáriánus, az szimplán hagyja el az állati termékeket és váltsa ki a listán szereplő ételek olyan kombinációjával, amivel teljes fehérjék bevitelét biztosíthatja. Erről is lesz táblázat.
- Ha valaki kevés szénhidrát fogyasztás mellett érzi jól magát, az az alacsonyabb szénhidrát-szintű zöldségeket és gyümölcsöket válassza.
- Ha valaki több zsiradékkal érzi jobban magát, akkor is az engedélyezett listáról válasszon lehetőség szerint.
- Én magam nem főzök zsiradékkal és javaslok, hogy a 30 nap folyamán más se tegye.
- Húsevők esetén a zsiradékot hússal, hallal vigyük be (ami természetesen a húsból és halból van), illetve növények természetes formájában (olívbogyó, avokádó, kókusz, stb.) vagy salátaöntet részeként kerüljön használatra (olívaolaj, kókuszolaj, avokádóolaj). Ettől függetlenül megoldható a magas zsírbevitel is, ha valaki keto diétát követ és jól érzi magát úgy. Én nem ajánlom, hogy valaki most kezdje el ezen kihívás alatt a ketogén diétát.
- Elnézést, de a bacon és egyéb disznóságok ebben a kihívásban nem preferáltak.
- Az ehető listán szerepel a barnarizs, quinoa és a gluténmentes zab is. Aki nem tolerálja vagy saját döntésből nem fogyasztja, az nyugodtan kihagyhatja őket.
- Aki 160g-os szénhidrát diétán van, annak is ajánlom, hogy főként zöldségekből állítsa össze a napi szénhidrátbevitelt.
- Akinek korlátozni kell a fehérjebevitelt, sóbevitelt, zsiradékbevitelt, az az ételek összeállításakor vegye ezt figyelembe.
- Ne csipegess napközben. Egyél 3-4 normál méretű adagot, amivel a következő étkezésig jól érzed magad.
- Az elérhető zöldség-, gyümölcs-, hús- és halkínálat területeként eltérhet. A lehetőségekhez képest igyekezzünk a lehető legtöbbféle zöldséget elfogyasztani minden egyes nap.



Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!

Piros

Retek
Káposzta
Vörös cikória
Piros paprika
Piros chili paprika
Hagyma
Cékla
Krumpli
Rebarbara
Paradicsom
Málna
Eper
Alma
Körte
Vénarancs
Cseresznye
Tőzegáfonya
Guava
Rózsaszín/piros
grapefruit
Szőlő
Görögdinnye

Narancs

Paprika
Vajitök
Sütőtök
Répa
Édesburgonya
Sárgabarack
Narancs
Grapefruit
Papaya
Mangó
Nektarin
Barack
Kurkuma

Sárga

Sárga cékla
Sárga cukkini
Sárga krumpli
Sárga téli tök
Sárga paprika
Sárga répa
Sárga körte
Sárga alma
Ananász
Citrom
Arany kiwi

Zöld

Paprika
Articsóka
Spárga
Sóska
Spenót
Rukkola
Fodros kel
Kelbimbó
Kelkáposzta
Káposzta
Brokkoli
Bébi brokkoli
Rapini
Egymagvú tök
Kinai kel
Endívia
Uborka
Cukkini
Okra
Saláta
Zöldbab
Borsó

Óriás káposzta
Vizitorma
Mangold
Salátagalamb-
begy
Póréhagyma
Metélohagyma
Újhagyma
Petrezselyem
Kapor
Oregánó
Bazsalikom
Pitypang
Tyukhúr
Mangold
Barna mustár
Zöld alma
Zöld körte
Szőlő
Kiwi
Mézharomat
dinnye

Kék

Káposzta
Endívia
Lila répa
Lila karfiol
Padlizsán
Krumpli
Káposzta
Spárga
Szőlő
Szilva
Füge
Áfonya
Ribiszke
Szeder

Fehér/barna

Karfiol
Combafélék
Paszternák
Fehér répa
Hagyma
Fokhagyma
Karatlábé
Jeruzsálem
articsóka
Gyömbér
Datolya
Citromfű
Banán
Fehér barack
Tarlórépa
Mogyoróhagyma
Krumpli
Banán
Főzőbanán/
plantain

A megvásárolható, elérhető választék városonként, országonként eltérő lehet!

Ha más zöldségek és gyümölcsök is elérhetők ott, ahol élsz, mint pl. banánlevél vagy szőlőlevél, vagy bármi más, nyugodtan egyed.

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Enni vagy nem enni?

Ehető-iható*

- Zöldségek, minél több színben
- Főként szárazabb húsok (pulyka, csirke, nyúl, bány, marha, disznó, vadak)
- Hal (szardínia, szardella, lazac, herring, makréla, magyar folyami halak, kisebb testű halak)
- Tengeri herkentyűk
- Tojás
- Rizs, quinoa, gm zab, chia
- Maréknyi mag vagy dióféle
- Gyümölcsök mértékkel (alacsony cukortartalmú preferáltabb)
- Hüvelyesek (bab, borsó, lencse)
- Használható hozzáadott zsíradékok: kókuszszír, olívaolaj, avokádóolaj
- Iható: víz, cukormentes gyümölcs-, zöld-, gyógynövényteák
- Édesítésre használható: aszalt datolya, méz, stevia (mértékkel)
- Max 1 kávé per nap cukor és tej nélkül
- Az ételek sütőben süthetők, főzhetők, párolhatók és alacsony hőn fonnyaszthatók.

Nem ehető- iható

- Glutén tartalmú ételek (lisztes ételek, rántásos ételek, pékáru, tészta, kenyér, kifli, zsömlé)
- Tejtermékek: tej, joghurt, vaj, sajt, túró, tejföl
- Halak közül tilápia és nagy testű halak
- Szója
- Finomított cukor: barna, fehér, stb.
- Mesterséges édesítők
- Cukoralkoholok (xylitol, eritrit, sorbitol, stb.)
- Riszszirup, kukoricaszirup, más szirupok
- Feldolgozott élelmiszerek (olívas vagy vizes konzervhal, konzerv babok, kókusztej kivételek**)
- Margarin, étolaj, napraforgóolaj, kukoricaolaj, egyéb feldolgozott zsíradék disznózsír, kacsaszír, libaszír, szójavaj
- Üdtők, gyümölcslevek
- Sültkrumpli és más zsírban tocogó ételek

*Allergia, intolerancia, orvosi javaslat esetén kerüld el a problémás tételket.

**Mindig nézd meg az összetevőket és ha a nem ehető-iható listán levő dolgok közül bármi ott van, ne vedd meg, ne edd meg.

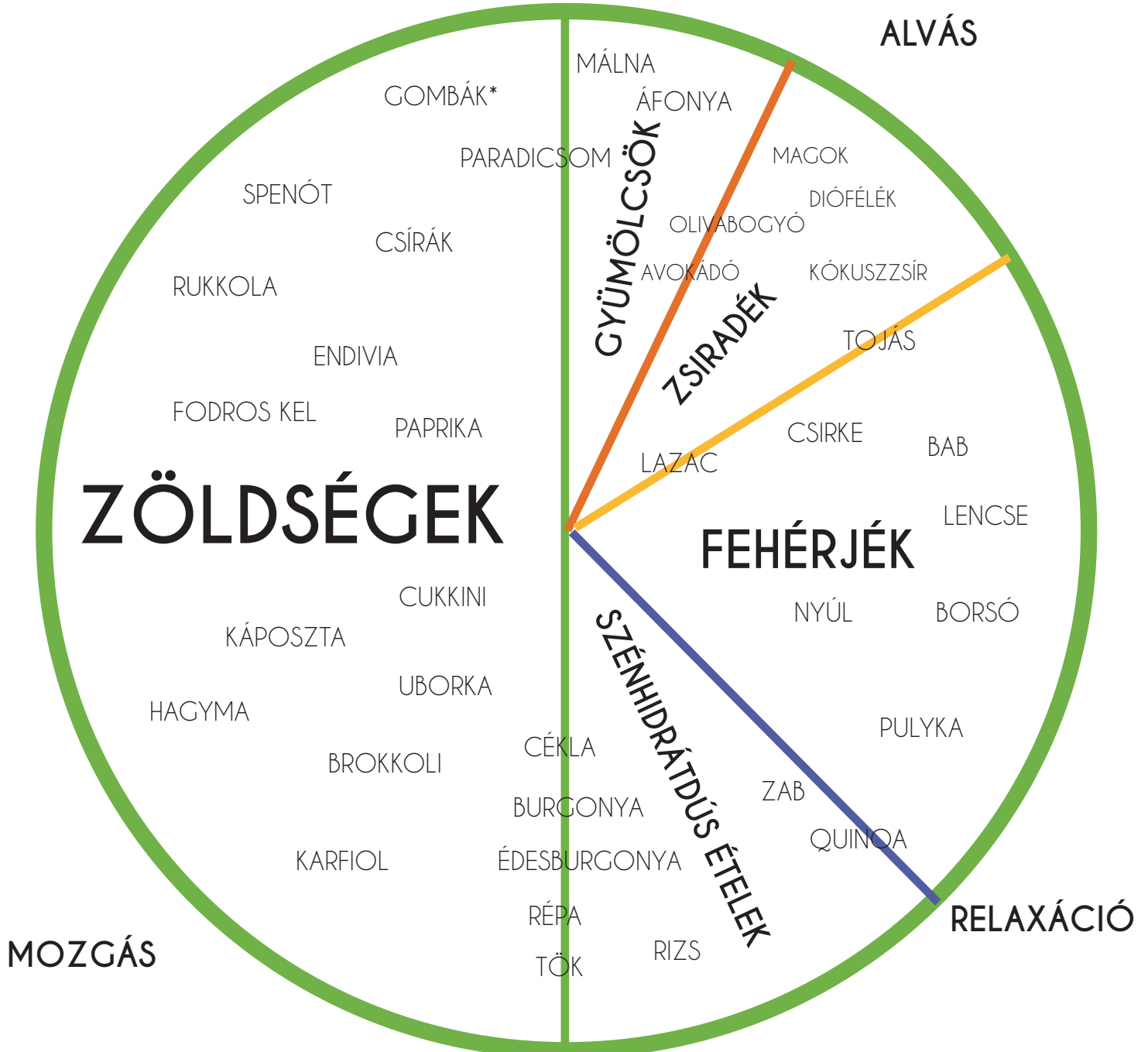
Ezek ajánlások, a döntést Te hozod!

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



NEVETÉS, VIDÁMSÁG

MIN. 2 L VÍZ



*A gombák nem zöldség, de az egyszerűbb ábrázolás miatt oda tettem.
Ezek csak példák a képen, a teljes fogyasztható listát az enni vagy nem enni oldalon találni.
Ez az ábra a megközelítő arányokat mutatja.

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Adagmérétek

- 1 adag saláta, káposzta, leveles növény (spenót, rukkola, endívia, stb.), aminél a levelet esszük: 1 bögre nyersen, fél bögre főzve
 - 1 adag zöldség általánosan kb. 1 bögrényi felszeletelés után
 - 1 adag paprika: 1/2 nagy paprika
 - 1 adag brokkoli, karfiol: 7-8 rózsányi
 - 1 adag répa, paszternák: 1 közepes vagy 6 db bébi répa
 - 1 adag cukkini, sárga cukkini: fél közepes cukkini
 - 1 adag krumpli, édesburgonya, cékla: 1/2 közepes krumpli, édesburgonya, cékla
 - 1 adag plantain: 1/2 közepes plantain
 - 1 adag avokádó: 1/2 közepes avokádó
 - 1 adag gyümölcs általában 1 bögrényinek felel meg
 - 1 adag banán: 1 kicsi banán
 - 1 adag kivi: 1 közepes kivi
-
- 1 adag hús, hal: 1 tenyéryi (mindenki a saját tenyerét vegye figyelembe, pl férfiaké nagyobb)
 - 1 adag bab, lencse, borsó főzve: 1/2 bögre
 - 1 adag rizs, quinoa, zab: 1/2 bögre főzve
 - 1 adag zsiradék, mint pl. kókuszszír, olívaolaj: 1 hüvelykujnyi, ami szintén egyénekenként más méretű.

Vannak ételek, amikből nyugodtan lehet többet enni, mint pl. levels saláták, cukkini, endívia, káposzta, brokkoli, karfiol, paradicsom.

Vannak, amiből egyénfüggő és tevékenységfüggő, hogy mennyit érdemes enni, azaz hány adagot. Ilyenek a rizs, zab, quinoa, burgonya, édesburgonya, cékla, répa, paszternák és gyümölcsök. Ezeket érdemes korlátozni napi 1-2 adagra.

1 bögre kb. 240 ml.