

Táplálkozási és életmód váltás alapok

13 LÉPÉSES RECEPTJE



FARKAS-BOROSS ZITA
TERMÉSZETGYÓGYÁSZ
termeszetygyogyszod.hu

Mielőtt belevágnánk az életmódváltásba...

Megtetted az első lépéseket, hogy változtass életmódodon és táplálkozásodon, amely hosszú távon egy egészséges és kiegyensúlyozott életet eredményez számodra. Senki nem mondta, hogy a változás egyszerű és könnyű folyamat. Azonban a legtöbbször ott bukik a dolog, hogy nincsenek meg az alapok, és azonnali változásokat szeretnénk. Tudom, hogy milyen gondolatok forognak a fejedben, hiszen egyszer én is voltam az elején, ahogyan most Te is.

Természetesen ez a kézikönyv önmagában nem elég az ilyen nagyságrendű tudás átadásához, ezért javaslom, hogy **kattints ide**, és nézd meg a neked szóló online e-bookjaimat, amelyek segítenek, hogy önállóan belevágj az életmódváltásba, és meggyógyítsd önmagad.



Farkass-Boross Zita természetgyógyász,
életmód és táplálkozási szakértő vagyok.

Saját betegségemből felépülve bebizonyítottam,
hogy a gyógyszeres és felületes kezelés helyett
hatékonyabb megoldás is létezik.

Bebizonyosodott, hogy gyógyszer és bármiféle
„csodatevő” módszer nélkül, tudományos
alapokra helyezett háttérrel emésztési és
hormonális problémáimat meg tudtam oldani.

Kidolgoztam egy saját módszert, mellyel
támogatom a hozzám érkezőket.

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a
témában?

Kattints ide a részletekért!

**Táplálkozási és
életmód alapok
részletesen**

1. LÉPÉS

Az ajánlás átolvasása után érdemes fokozatosan, lépésről-lépésre elkezdni a táplálkozási reformokat és beilleszteni javasolt kiegészítőket elkezdni beépíteni.



2. LÉPÉS- FOKOZATOSSÁG

Nem kell és nem is lehet minden táplálkozási javaslatot azonnal beépíteni, hiszen teljesen új alapanyagokat, ételtársításokat és étkezési rutinokat sajátítasz most el. Kezdd apró lépésekkel, hetente csak 1-1 új dolgot változtass, így elkerülheted, hogy túl nagy stressznek érezd az életmódváltást. Például először csak 1 alapanyagot hagyj el, amit javasoltam (pl. glutén) és 1-2 héttel később hagyd el a következőt (állati tej), hogy legyen időd és lehetőséged felkészülni az új ízekre, bevásárlásra.

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

3. LÉPÉS- HELYETTESÍTÉS

Készülj fel az elhagyandó alapanyagok helyettesítésére.

Ha el kell hagynod a gluténtartalmú gabonákat vagy az állati tejtermékeket, ismerkedj meg először a lehetséges alternatívákkal.

Szánj időt arra, hogy végignézed, milyen gluténmentes gabonák vannak, ezeket hogyan kell elkészíteni, hol kaphatóak és egyszerre csak 1-1 új ilyen alapanyaggal kísérletezz.

Gondold át, ha elhagyod a kenyereket, tésztákat, péksütiket, milyen alternatívákat tudsz helyettük fogyasztani? Ismerkedj meg az édesburgonyával, a zöldbánánnal, fedezd fel újra a rengeteg itthon termő zöld zöltséget a termési naptár alapján, és keress a receptek között olyat, amit el tudsz képzelni ezekből pékáru helyett például reggelire.

A legnagyobb buktató, ha holnaptól nem veszel gluténtartalmú pékárut, de reggel éhesen állsz a hűtő előtt, mert nem tudod mit ehetnél helyette.

Gondolj bele: eddig a klasszikus szendvics, tészta, hús-krumplival/rizzsel típusú étkezési elveket követtük általánosságban.

Nem várható el Tőled, hogy máról holnapra felhagyj ezekkel addig, amíg nem ismered meg az új alapanyagokat. Légy türelmes magaddal! 4-6 hét legalább kellhet ahhoz, hogy 1-2 élelmiszert elkezdj kiiktatni és megtanuld a helyes alaphelyettesítéseket.

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

4. LÉPÉS

9 CSÉSZE SZIVÁRVÁNY ÉTEL MINDEN NAP:



3 csésze zöld leveles zöldség, 3 csésze színes zöldség, 3 csésze kénes minden nap, mindhárom fajtából fogyassz el 3-3-3 müzlistálcányi mennyiséget Színesek: lila, sárga, zöld, piros, narancssárga stb



Zöld levelesek: rukkola, madár saláta, spenót, fodros kel stb (minden étkezéshez menjen egy tálcányi zöld leveles zöldség!)



Kénes: hagymafélék, retek, káposzta, brokkoli, karfiol



Lehetőség szerint mindenből friss, bio, vadon termett, helyi, szezonális!



Zöldségek mellé igyekezz jó minőségű fehérjéket fogyasztani!



Egészséges fehérje források: szabadon tartott, vadon halászott, legeltetett, természetes táplálékon nevelt állatok húsa, zsírai, belsőségei. Friss, vagy mirelit tökehúsok, halak minőségi forrásból.

Friss tojás – tanyasi, szabadon tartott, szója és élesztőmentesen táplált baromfitól, vagy bio tojás



Egészséges, bio zsírok: kókuszolaj, bio mangalica libavokádó olaj, kacsalibazsír, extra szűz olívaolaj

(csak hidegen, főzni, sütni nem ajánlom)



max. 2-3x 1-2 csészényi alacsony GI (glikémiás indexű) gyümölcs: főleg bogyósok, citrusfélék



Lehetőleg fogyassz májat, jó minőségű tenger gyümölcset, halat. Kistestű halakat fogyassz az alacsony nehézfémterheltség miatt.



Ha fűszerez a konzerv halakat lehetőség szerint, maximum olívaolajban tárolt konzervhalat fogyassz szükség esetén



Minden nap egyél 2-4 tojássárgáját (tükortojás, lágytojás formában) akár sűrítéshez használd főzelékhez, (zöldség) fasírtához



Ha nem tudsz lemondani a kávéról vagy kávéhelyettesítőt iszol, ezeket étkezéshez kösd, ne külön kísértkezés legyen



Desszert típusú étkezés is a főétkezés része legyen



Chia puding, tápióka puding, zöldbanán lisztből palacsinta, gofri, édesburgonya kenyér.



Fogyaszthatsz: makadámdió, olajbogyó, zeller, datolya



5. LÉPÉS- Étkezési alapelvek és javaslatok életmódváltáshoz

Tudom, hogy sok volt a tanácsadáson átadott információ és lehet, hogy úgy érzed még nem látod át az összefüggéseket és hogy mit, miért kell változtatnod.



- ✓ 20 oldalas digitális PDF kiadvány, színes grafikákkal
- ✓ Hogyan étkezünk napjainkban?
- ✓ Milyen szempontok alapján válasszunk étkezési irányokat?
- ✓ Emésztőrendszeri regeneráció
- ✓ Mindennapi étrendi javaslatok
- ✓ Az életmódváltás további lépései



Itt tudod megrendelni:
<https://termeszetgyogyaszod.hu/termek/etkezesi-alapelvek-es-javaslatok/>

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

Kattints ide a részletekért!

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

6. LÉPÉS- Receptek

Glutén, tej, cukormentes receptek e-book olyan egyszerű és könnyen elkészíthető ételeket találsz, amelyek a táplálkozási alapelveknek megfelelnek. Inspiráló falatok, főételek, desszertek, amelyek energiával töltenek fel, és nem utolsósorban nagyon finomak.



- ✓ 38 oldalas digitális PDF kiadvány
- ✓ táplálkozási alapelvek
- ✓ beszerzési források
- ✓ szezonális zöldség és gyümölcs termelési naptár



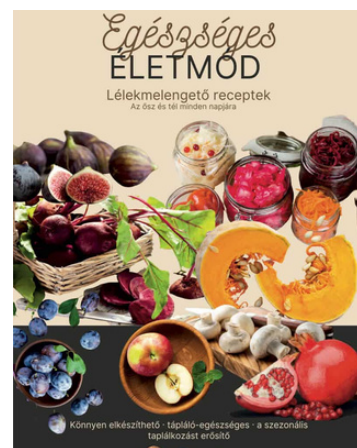
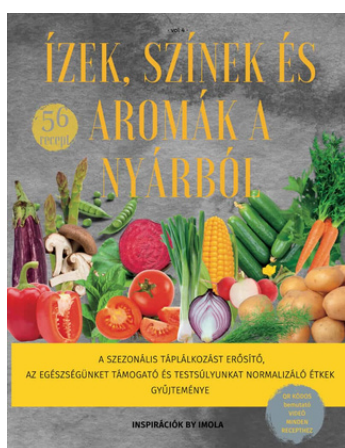
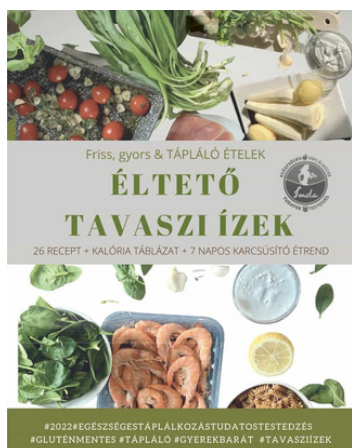
Itt tudod megrendelni:
[https://termeszetygyaszod.h
u/termek/egyel-jol-
egeszsegmegorzo-receptek-e-
book/](https://termeszetygyaszod.hu/termek/egyel-jol-egeszsegmegorzo-receptek-e-book/)

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

Kattints ide a részletekért!

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

SZEZONÁLIS RECEPTKIADVÁNYOK



- ✓ Varga Imola által összeállított receptek
- ✓ nem kell azon törnöd a fejed, hogy mit főzzél
- ✓ egészséges, finom, és gyorsan elkészíthető receptek segítik számodra az életmódváltást
- ✓ szezonális alapanyagokból készült receptek állnak rendelkezésedre
- ✓ lépésről-lépésre segíti a kiadvány a receptek elkészítését, így biztos lesz a siker.:)



Itt tudod megrendelni:

<https://termeszetygyogyaszod.hu/webshop/>

VIP KLUB TAGSÁG

A Varga Imola által létrehozott VIP klub egy motiváló közösség, ami új lendületet ad számodra. Az egészséget támogató táplálkozáshoz és a mindennapi testmozgáshoz ad inspirációt, kézzel fogható megoldásokat.

Szeretnél a VIP klub tagja lenni?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Havi előfizetés díja
ügyfeleim számára:
3.140 Ft/hó**

7. LÉPÉS

Egyél eleget, ne éhezz, ne legyen stressz az életmódváltás!

Figyelj arra, hogy az új alapanyagokból is megfelelő mennyiségű kalóriát vigyél be, ha fáradt leszel, nem tudsz aludni, akkor figyelj és számolj, biztosan megvan-e a napi anyagcseréhez szükséges kalóriamennyiséged.

Gyakran látom, hogy a glutén, a kenyér, a tészták elhagyásakor egy jó adag szénhidrát kiesik, így alultáplálásba hajlanak át az emberek. A kalóriabázis.hu oldalon számold ki 1-1 nap mennyit ettél és ha szükséges, emelj a mennyiségeken.



Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

8. LÉPÉS- ÖSSZEÁLLÍTÁS:

Figyeld a tányérmintát! A tányérmintát a következő oldalon találod.

Ideálisan minden étkezésben legyen szénhidrát, fehérje, zsír és rost.

Kezdd el felépíteni a tányérod bal oldalát nyers zöldekkel, párolt zöldségekkel, színes egyéb zöldségekkel, minél változatosabban.

De itt is fontos a fokozatosság: ha eddig napi 1 paradicsomot és 2 karika uborkát ettél, akkor hagyd időt magadnak, hogy hozzászokj a magasabb rostbevitelhez. Eleinte természetes, ha a rostok puffadást okoznak, lehet 2-3 hónap (!!)

is, mire a bélbaktériumjaid felnőnek a feladathoz.

Minél változatosabban eszel, annál gazdagabb lesz a bélflórádban élő baktériumok száma és fajtája, ez pedig a jó egészséghez szükséges alapfeltétel.

Ismerd meg a reflux betegség tüneteit, valódi okait és a belőle kivezető utat!

[Kattints ide a részletekért!](#)

REFLUX E-BOOK

Alapos rágás (20-30-szor/ falat, pépes állagra), étkezésre koncentrálnálás, szemmel mustráld az ételt mielőtt nekilátsz (nyálelválasztás indítása, enzimek)

Nyugodt étkezési körülmények között egyél: ne telefonálj, ne olvass híreket, ne sétálva, autóban egyél.

Maximum 3 főétkezés (max + 1 kisétkezés uzsonna) legyen a napi étkezési ritmusod. Utolsó étkezésed a lefekvés előtt 3-4 órával fogyaszd el.

Gazdagon használj zöldfűszereket (bazsalikom, oregánó, kakukkfű, snidling, rozmaring, koriander, kapor stb szárítva és friss formában is), minél változatosabban és gyakran.



Ismerd meg a reflux betegség tüneteit,
valódi okait és a belőle kivezető utat!

[Kattints ide a részletekért!](#)

REFLUX E-BOOK

TÁNYÉR MINTA

Vegyes, változatos táplálkozás: minden tányéron friss zöldség, főtt/párolt/sült zöldség, leveles salátafélék, fermentált zöldség; valamilyen főtt gabona vagy keményítő (barnarizs, krumpli, édesburgonya, cékla, répa, köles, hajdina, quinoa); tenyérnyi állati fehérje (hús, tojás, hal, tenger gyümölcsei) vagy növényi fehérje (gomba, vöröslencse, kenderfehérjéből készült zöldségfasírt); minőségi zsír (olívaolaj, kókuszszír, avokádó/olaj, kacsacsír, makadámdió/olaj).

Az alábbi alapanyagokból készíthetsz bármilyen főtt ételt is, például egy rakott karfiolban a zöldség karfiol, szénhidrát valamilyen gabonaféle (rizs, hajdina stb), fehérje a darált hús és ez egyben zsiradék is (hiszen az állati fehérje önmagában is tartalmaz zsírt) vagy adhatsz még hozzá olívaolajat, mint zsírforrás. Tehát ez is egy komplex „tányérnak” fog megfelelni.

FEHÉRJE

Nem nagyüzemi tartásból származó húсару fogyasztása, például: Szomor Farm (weboldalukon vagy budapesti piacokon - Lehel tér, Újpesti, Fehérvári úti), NPK Beef, Eszkimó konyha, Tengerihalbolt, Fény utcai piac halas. Legelő állatok húsa és termékei, marha, szürkemarha, bivaly, mangalica, kecske, bárány, szárnyasok, tojás (fürj és tyúk), halak (kistestűek: hering, makréla, szardínia, illetve pisztráng, harcsa, lazac). Növényi fehérjék: vöröslencse, kis szemű babfélék, gomba, kender, lencsefélék, tofu (egyéni!). Kenderfehérje por vagy hántolt kendermag főzelékbe, zöldségfasírtnak sűrítésként. Hüvelyeseket főzés előtt áztatni 1 éjszakát, másnap friss vízzel főzni.

Diófélék: dió, pekándió, makadám, paradíó 5-6 szem naponta.

Tökmag, lenmag, szezám, chia, fenyőmag színesítésre.

Zsír, olaj: olíva, kókusz, mangalica, marha zsír, paleolaj, avokádó olaj, kacs/libazsír, vaj, ghee (ghí - indiai vaj).

Fűszerezés: elengedhetetlen a jó emésztéshez! Az állati húshoz kötelező, pácolás is előnyös. Majoranna, kakukkfű, bazsalikom, oregánó, metélőhagyma, curry, koriander, római kömény, fahéj, szegfűszeg, borsikafű (bors helyett autoimmunban), lestyán, boróka. stb.

GYÜMÖLCSÖK

Napi 1 maréknyi bogyós gyümölcs (áfonya, szeder, ribizli stb), szezonálisan, hazai termést választani, de legalább európai termést. Alkalmanként nem szezonális gyümölcs az étrend színesítésére rendben van, tehát néha 1 banán, narancs, mangó, stb. Napi 40 gramm fruktóznál ne fogyassz többet gyümölcscukor formájában sem.

Édesítés: sztívia vagy glicin mértékkel, kókuszvirág cukor, esetleg 1 kanál méz. Próbálj a természetes édes ízekre támaszkodni, készíts céklából browniet, édesburgonyából, gesztenyelisztből, földimandula vagy mandulalisztből "banánkenyeret", gofrit, palacsintát. Recepteket az Egészségmegőrző receptkönyvben találsz ezekhez. Eritrit, szukralóz, xilit mind cukoralkohollá bomlanak, rontják a bélflóra összetételét.

A keményítőket savanyúsággal (ecetes vagy sóban eltett - fermentált), zsírokkal és zöldségekkel fogyaszd együtt, így csökken a vércukor szintre gyakorolt hatásuk.

Főzéstechnika: párolás, gőzölés, szuvidálás, sütőzacskóban sütés javasolt, de kerülj a bő olajban sütést, rántott ételeket.

A zöldségeket blansírozd: 2 percre lobogó forró vízben főzd őket, majd 1 percre ezután jéghideg vízbe teszed, ezután már nem szükséges főzni, párolni az adott zöldséget.

ZÖLDSEGEK

Nyersen zöldséves, salátaféle 1 tálka/nap: rukkola, madársaláta, tölgysaláta, római saláta, endívia, bármilyen egyéb szezonálisan termő saláta, lime/citromlé, olívaolaj, balzsamecet öntettel.

Hőkezelve: párolva, levesbe, főzelékbe, rakottasba vagy más formában, de ne nyersen: spenót, sóska, fodroskel, mángold, kínai kel, bok choy (pak choy), káposztafélék - lila, kel, fehér; brokkoli, karfiol, kelbimbó

Egyéb zöldségek szezonálisan: tök, cukkini, répa, cékla, paszternák, édesburgonya, gombák, főzőbanán.

Paradicsom, paprika, padlizsán, burgonya - autoimmun tüneteknél figyelmet igényelnek!

ROSTFOGYASZTÁS

napi 30-40 gramm

SZÉNHIDRÁTOK

Gluténtartalmú gabonák: búza, tönköly, durum, ápra, kuskusz, bulgur és ebből készült pékárú, csomagolt áru.

Igyekezz NE gluténmentes bolti csomagolt kenyerek, pogácsák, muffin, nápolyi stb-vel helyettesíteni a glutént, mert ezek kukorica, szója alapú termékek tele adalékanyagokkal.

Gluténmentes gabonák: köles (pajzsmirigybeteg csak heti 1x fogyasztja), hajdina, quinoa, amaránt. Főzés előtt egy éjszakára beáztatni, majd főzés előtt az áztatóvizet leönteni, átmosni és így főzni, 10 perc alatt megfő ezután, elkészítése ugyanaz, mint a sima rizs főzése.

Rizs: barnarizs, vadrizs, fekete rizs, jázmin, basmati - főzés előtti éjszaka áztatni, friss vízzel átmosni főzés előtt újra.

Gluténmentes keményítők: édesburgonya, főzőbanán, sütőtök, paszternák.

Lisztek: cirok, tápióka, manioka (cassava), nyílgyökér, zöldbánán - bioboltban kaphatók. Főzelék, fasírt sűrítéséhez, palacsinta, gofri, tortilla készítéséhez.

Gluténmentes lisztek sütni: Bake-free, Miklós univerzális sós, édes lisztek, Éden prémium vagy Élénkamra. A lisztes pékárúkat csak az étrend színesítésére használjuk, nem minden nap ez az étkezés alapja!

Kölestészta, rizstészta, lencsetészta, édesburgonya tészta az étrend színesítésre használható.

Rezisztens keményítő fogyasztás: főtt/sült édesburgonya, burgonya, rizs 12 órás hűtése, majd másnap enyhén felmelegítve fogyasztani. A hűtés hatására ellenálló (rezisztens) keményítő alakul belőle. Heti 2-3 alkalommal az étrend gazdagítására fogyasztjuk.

Alapanyagok

A következő oldalon összegyűjtöttem Neked néhány alapanyagot, amelyek megkönnyíthetik az átállást és könnyebben elkezdheted beépíteni a változtatásokat.

A gluténmentes lisztkeverékek az étrend színesítésére szolgálnak, nem javaslom, hogy minden nap lisztes pékárukat egyél.

Az összeállításban találsz liszteket sűrítéshez (nyílgyökér, zöldbanán), konjakkból készült rizs helyettesítőt (Slim rice) és spagettit (Triple zero spaghetti), gluténmentes tortilla lapot, rizslapot (tavaszi tekercshez vagy akár réteslap helyett), tojáshelyettesítőt, Polcz és Auga készételeket (lencseleves, lencsefőzelék), kölestésztát, cirok liszteket, mandula lisztet süteményekhez, palacsintákhoz, granolát müzlipehely helyett.





GYÓGYSZERKÖLCSÖNHATÁSOK

- ✓ Gyógyszerkölsönhatások: a gyógynövények hatással vannak bizonyos gyógyszerek felszívódására, így amennyiben rendszeresen szedsz gyógyszert (vérnyomáscsökkentő, antidepresszáns, savlekötő, vérhígító) és erről nem egyeztetünk a tanácsadón, mindenképpen jelezd emailben amint megkapod az ajánlást. Főképpen az orbáncfű, a kasvirág (echinacea), a gyömbér, fahéj, aloe vera, a kurkuma lépnek kölcsönhatásba gyógyszerekkel.
- ✓ Ahol nincs megjelölve, hogy valamilyen szerhez kötött az adott javaslat, az bármikor kezdhető. A megadott adagolás és időtartam jelölve van, ahol indokolt, egyéb esetben bármely étkezéshez használható az adott szer, a dobozon, zacskón, üvegen szereplő adagban, amit a gyártó javasol.
- ✓ A bélflórában élő kártékony baktériumok eltávolításuk során olyan vegyületeket bocsátanak ki magukból, amelyekre a szervezetünk különbözőképpen reagálhat. Ezek a káros toxinok okozhatnak fejfájást, bőrkiütést, emésztőrendszeri panaszokat. Az első hetekben ezek normális reakciók! Ezen toxinok megkötésére javasolok minden esetben ún. kötőanyagot (bindert), mint például a bentonit, a megkötés csökkentheti a tünetek kialakulását. A kötőanyag szerepe, hogy széklettel, vizelettel eltávolítsa a felszabaduló toxinokat. A mellékhatások esetén amennyiben erősebbek a tünetek (hasmenés, kiütések) a javasolt szereket fél adagra csökkentjük néhány napig, majd ha a tünetek enyhültek, fokozatosan visszaemeljük a megadott adagra. Ha a tünetek erősek, a javasolt szereket elhagyjuk néhány napra, a tünetek elmúlása esetén fél adagban újra próbáljuk őket bevezetni.
- ✓ A javasolt kiegészítőknek megvan a megfelelő sorrendje, ezeket a tanácsadón felírtuk vagy itt fogom jelölni az ajánlásban. A javasolt terápia 3-6 hónapos általában, ennek fényében nem szükséges minden javasolt szert azonnal megvenni, minden hónapban hozzáilleszthető 1-2 új szer a megadott sorrend szerint. Rendszeres gyógyszereszedés esetén mindenképpen a kezelőorvossal kell egyeztetni a javasolt szerek tekintetében, kifejezetten igaz ez vérnyomás, epilepszia, vérhígító esetén!

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

9. LÉPÉS- KIEGÉSZÍTŐK, VITAMINOK bevezetése

A vitaminoknak, ásványi anyagoknak általában nem szoktak mellékhatásaik lenni. De előfordulhat, hogy valamilyen új anyagra reagálni fog a tested. Ezért minden szert egyesével vezess be a javasoltak közül, 2-3 napig csak az adott szert használd, hogy lásd van-e bármilyen mellékhatása.

Némi hasi diszkomfort, enyhe puffadás, lazább széklet, enyhe fejfájás előfordulhat, hiszen a bélbaktériumok új feladatot kaptak.

Ennél jelentősebb tünetek esetén hagyd abba az adott szert, várj egy hetet, haladj a többi szerrel tovább, majd újra próbáld bevezetni a félretett szert.



Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

Vitaminok, étrendkiegészítők
KEDVEZMÉNYEK

Forgalmazó	Rendelés Itt tudod leadni a rendelésed	Kód	Kedvezmény mértéke
WTN termékek	https://wisetreenaturals.hu/?atid=107	maga a link a kód	Vásárlás összegétől függő 5-10% kedvezmény
Yiya	www.yiya.hu	ANANDAZEN	10%
Nutribalance	https://nutribalance.hu/	anandazennb	7,5%
Vörösfény	vorosfeny.hu	anandazen5	5%
Napfényvitamin	napfenyvitamin.net	ANANDAZEN-5	5%
Vita-Store	https://vita-store.eu/hu	ANANDAZEN	5%
Biogomba	https://www.biogomba.hu	anandazennb	5%
FOODTEST	www.foodtest.hu	JFB20210223	5.000 Ft
Ringana	https://farkasborosszita.ringana.com/?lang=hu		

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

Kattints ide a részletekért!

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

10.LÉPÉS- IDEGRENDSZER TÁMOGATÁSA, STRESSZKEZELÉS

Válassz olyan gyakorlatokat, amelyeket napi rendszerességgel tudsz végezni, 2-3 hetente váltogathatod is ezeket.

A paraszimpatikus idegrendszer a belső pihenést, helyreállást és a stressz csökkentést szolgálja. Az egyensúlyozás fontos a test és az elme egészségének fenntartásában. Számos gyakorlati megoldás létezik az egyensúlyozásra, amelyek a következők lehetnek:

Lassú és mély légzés: A mély légzés segít aktiválni a paraszimpatikus idegrendszert, mivel csökkenti a szimpatikus (harcolj vagy menekülj) választ és nyugtató hatással van az agyra és a testre.

2. naponta 1-2 alkalommal 5-15 percig végzett légzőgyakorlatok, orrlégzés (váltott orrlyukú) segítik az idegrendszert.

Vezetett gyakorlatokat találsz a Youtube-on. Például ezeket ajánldom:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yob9to4QcTg&t=os>

<https://www.youtube.com/watch?v=8OGIPRHwCQA>

Bolygóideg stimulálás: gargalizálás (vízzel) hangot kiadva.

Hanghatások: https://youtu.be/IQR_H_yqZoI?si=KBoJJ4MNnsyD64jH

További gyakorlatokat és életmódszokásokat találsz a témában a videós tréningemben, illetve a stressz/alvás e-könyvemben.

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

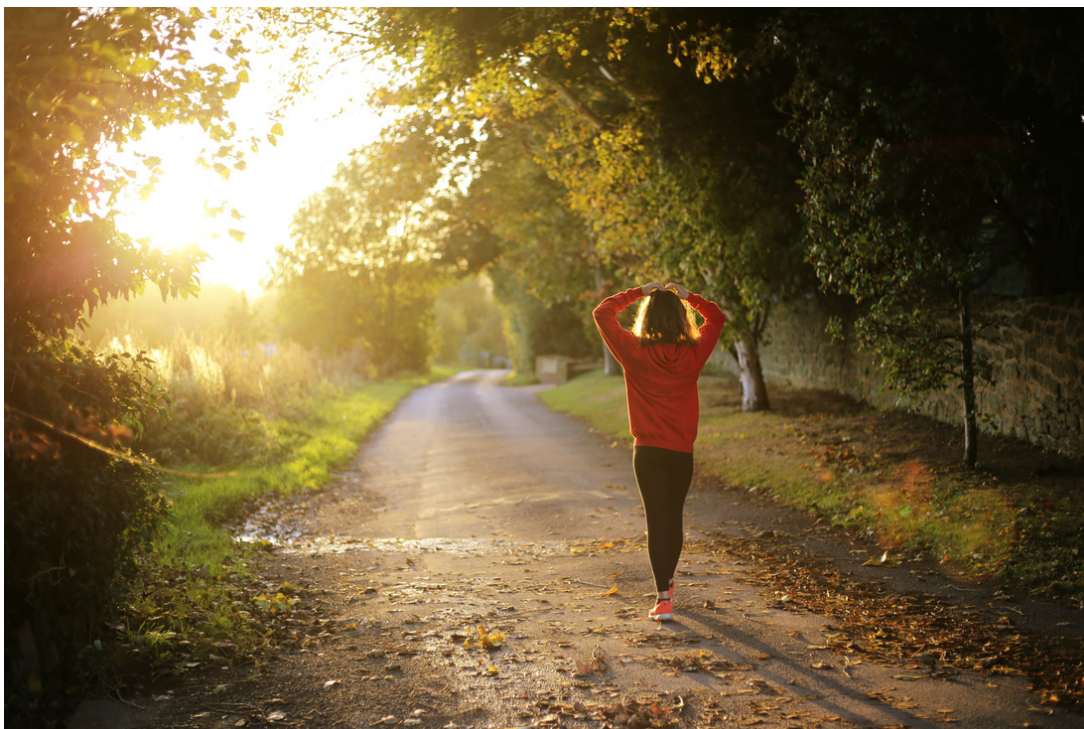
11.LÉPÉS - Mozgás

Mozgás hatására inzulinérzékenység javul és ez a hatás 24-48 órán át tart, ezért másnaponta 30-60 perc testmozgás javasolt, ideálisan ellenállással végzett sport (súlyzó, saját súlyos, TRX stb).

Heti legalább 3 alkalommal ellenállással végzett edzőmunka (súlyzó, TRX, kettlebell, saját súlyos edzés).

Időskori izomvesztés, csonttritkulás, ízületi fájdalmak megelőzésére súlyzós edzés!

Naponta legalább 6-10.000 lépésnyi aktivitás.



Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Étkezési alapelvek és
javaslatok
életmódváltáshoz**

12. LÉPÉS- Nyirokrendszer támogatása

A nyirokrendszer karbantartása elengedhetetlen része az egészségünknek.

Milyen jelei vannak, ha fel kell turbóznod a működését?

Fáradtság, gyengeség, szorulás, erős szagú izzadság, ködös agy, hormonális eltérések, fejfájás, akné, ekcéma, éjjeli megébredések, ödémák, cellulitisz.

Egészségügyi állapotfelmérésen magas PH, szellemi erő csökkenés, dehidratáltság.

Legjobb gyakorlatok a nyirokrendszer támogatására:

- ✓ izzadás
- ✓ váltott zuhany
- ✓ szárazkefés ledörzsölés

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

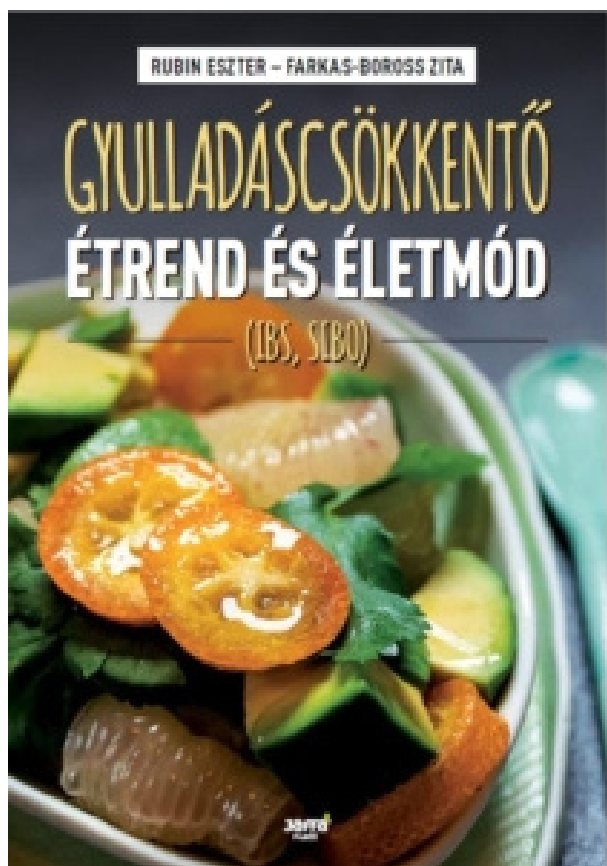
[Kattints ide a részletekért!](#)

**Pajzsmirigy e-book- A
pajzsmirigy egészséges
működéséért**

13. LÉPÉS- OLVASD MAGAD EGÉSZSÉGESRE!

Tudom, hogy sok volt a tanácsadáson átadott információ és lehet, hogy úgy érzed még nem látod át az összefüggéseket és hogy mit, miért kell változtatnod.

Ha így érzed, jó szívvel ajánlom ezt a Gyulladáscsökkentő életmód könyvemet, amelyben a helyes alapanyagválasztás mellett a teljes emésztőrendszer működéséről olvashatsz és itt is megtalálod a gyakorlati tanácsaimat a különböző emésztési problémák megoldásaira (reflux, gyomorégés, felborult bélflóra).



65 glutén, tej, tojásfehérje, szója, cukor, hüvelyes nélküli recept ezek már biztos alapot jelenthetnek az életmódváltáshoz

Reggeli ötletek, desszertek és vega opciók is vannak benne, ebből azonnal el tudsz kezdeni főzni anélkül, hogy a neten kellene recepteket vadásznod.

Itt tudod megrendelni:

<https://termeszetygyogyaszod.hu/termek/gyulladascsokkentoe-trend-es-életmod/>

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

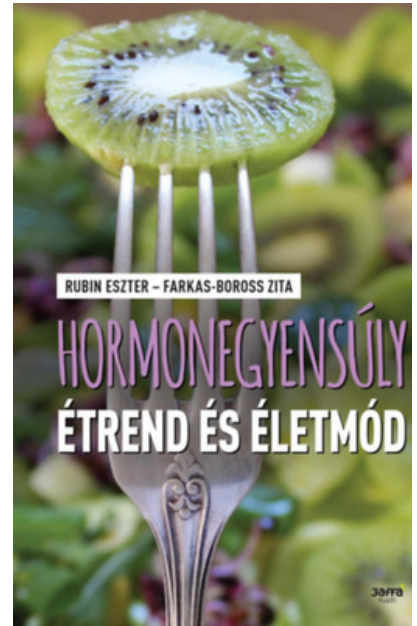
[Kattints ide a részletekért!](#)

**Pajzsmirigy e-book- A
pajzsmirigy egészséges
működéséért**

HORMONOK

Amennyiben még előrébb szeretnél haladni a következő találkozásonkig, olvasd el ezt a Hormonegyensúly könyvemet, amelyben az inzulinrezisztencia, a pajzsmirigyműködés, az elhízás és a krónikus fáradtság témáiról írok. 50 mentes receptet is találsz benne, amelyek mind lektinmentes alapanyagokból készültek, így autoimmun betegségekben (pl Hashimoto) és ételintoleranciákban, ekcémában stb. is kiválóan alkalmazhatóak.

A lektin egy fehérje, a glutén, a hüvelyesek is tartalmazzák.



HISZTAMIN

Ha esetleg hisztaminérzékenységgel küzdesz, ebben a Hisztaminintolerancia könyvemben megtalálhatod a válaszokat a tüneteid okaira és 63 alacsony hisztamintartalmú recept közül válogathatsz. Találsz benne alapanyaglistát is, hogy mit fogyaszthatsz biztonsággal a diéta kezdeti szakaszában.

Szeretnél gyakorlatias megoldásokat a témában?

[Kattints ide a részletekért!](#)

**Pajzsmirigy e-book- A
pajzsmirigy egészséges
működéséért**

TÖBB KÉRDÉSED LENNE?

Új leleteid készültek vagy
pontosítani szeretnél?

15 perces expressz tanácsadásra
a következő gombra kattintva tudsz
időpontot foglalni:



IDŐPONT FOGLALÁS

Az integratív életmódterv célja, hogy természetes úton megtámogassuk a szervezet belső egyensúlyának visszaállítását és így azöngyógyító folyamatok felerősítését. A protokoll terve nem helyettesíti az orvosi és gyógyszeres kezelést, hanem kiegészíti azt. Alkalmazása esetén, amennyiben egészségügyi kihívásod van, minden esetben egyeztess kezelőorvosoddal, gyógyszerészeddel.

Az integratív életmódterv a komplementer medicina alapjaira épül, ami nem minden esetben felel meg az akadémiai orvoslásmeghatározó irányelveinek. Az életmódterv a modern tudományos kutatások, hagyományos gyógymódok és tapasztalataink alapján van egyénre szabottan összeállítva az adott cél(ok) elérésének érdekében. Eredményességét nagyban az határozza meg, hogy az alkalmazója milyen mértékben tudja átültetni a gyakorlatba.

Kifejezetten felhívom figyelmed a kezelőorvosod által javasolt orvosi gyógymód, és gyógyszeres kezelés maradéktalan betartására, melyet az általam nyújtott gyógymód nem helyettesít, csupán azt kiegészíti, a gyógyulási folyamatot támogatja. Amennyiben nem rendelkezel orvosi diagnózissal, vagy nem kaptál a gyógymódra nézve kezelési tervet, akkor feltétlenül javaslom kezelőorvosod felkeresését. A jelen tájékoztató kézhezvételével tudomásul veszed, hogy kizárom a felelősségemet azon kockázatokra és lehetséges következményekre nézve, melyek a kezelőorvosod által javasolt gyógymód elhagyásából, illetve nem megfelelő betartásából ered.

Jelen dokumentáció Farkas-Boross Zita kizárólagos szellemi tulajdonát képezi. A tartalmakat részben, vagy egészben feldolgozni, értékesíteni tilos. A dokumentációban található tartalmakat kizárólag saját használatra mentheted le, vagy nyomtathatod ki. A jogosulatlan felhasználás büntető- és polgári jogi következményeket vonhat maga után. A dokumentációból részleteket átvenni csak az arra történő pontos hivatkozással lehet, úgy hogy az átvevő nem módosítja az eredeti információt, valamint a dokumentációra utaló egyértelmű hivatkozást minden közlésnél fel kell tüntetni. A dokumentáció bármilyen felhasználása a szerzői jogok figyelembevételével írásbeli engedélyhez kötött. Engedélyt csak a szerző adhat.

Amennyiben fentiekkel kapcsolatban, vagy bármi egyéb kérdésed van, fordulj hozzám bizalommal!