

CrystalWater Formula – A gyakorlati útmutató, ha többet szeretnél kihozni magadból

*Az elit egészségtudatosok titkai – most először
egy helyen, érthetően, gyakorlatiasan*

Vásárlói Kiadás

Egy személyes üzenet Neked...

Gratulálunk! Ha ezt olvasod, már messzebbre jutottál, mint a legtöbbben. A legtöbb ember ugyanis megáll ott, hogy „több kávé kell”, vagy „lehet, hogy csak én vagyok ilyen fáradékony”.

Kívánjuk, hogy legalább olyan hasznosnak találd ezeket, mint mi magunk, mikor felfedeztük ezeket a módszereket.

Ezek Tényleg rengeteget segítettek és ugyanezt adhatja neked is a formula, ha hajlandó vagy rászánni egy kis időt és amellet, hogy figyelmesen elolvasod, követni is az utasításokat.

Azért hoztuk ezt létre, hogy egy gyorsítósávot biztosítsunk az egészséges élet felé, azoknak, akik most ott járnak, mint mi néhány éve...

Sok Sikert kíván a CrystalWater Csapata!

Bevezetés

Szeretettel üdvözlünk a CrystalWater formulában, ami neked való, ha:

- szeretnél végre valóban feltöltődni, és megismerni az ehhez vezető titkos módszereket,
- kíváncsi vagy, hogyan alkalmazhatod a gyakorlatban azokat a felismeréseket, amikről az e-bookban olvastál,
- készen állsz arra, hogy hosszú távon is könnyedebbé, tisztábbá, energikusabbá tedd az életed – belülről kifelé,
- és azt akarod, hogy az orvosod megkérdőjelezze a saját diplomáját is, hogy ez mégis hogyan lehetséges...

Akkor jó helyen jársz!

Mi is ez pontosan?

Egy olyan rendszer, amit különlegesen hatékony módszerekből kovácsoltunk, melyeket tapasztalt szakemberek és elismert biohackerek is alkalmaznak, hogy örülten egészségessé váljanak.

Lehetséges, hogy ezt a tudásanyagot már megkaptad a „9 Sokkoló Titok a Csapvízről” mellé. Ez egy enyhén módosított verzió, amit azért hoztunk létre, hogy a CrystalWater víztisztítóddal tényleg elérhesd azt a hihetetlen energiaszintbeli növekedést, és még rengeteg egyéb egészségügyi előnyt, amit más gyártók csak ígérgetnek.

Egy ilyen erőforrásért sokan százezreket kérnek és szinte biztos, hogy nem adnák át ilyen jól, mint ahogy mi fogjuk neked.

És egy ilyen értékes tudásnak eddig csak néhány kiváltságos ember lehetett birtokában, viszont mostantól a tiéd is lesz.

Ha ránézel az oldalszámbra, elég hosszúnak tűnhet, mert borítóval együtt kicsivel több, mint 100 oldal. De ettől ne ijedj meg, ezt nagyjából egy késő délutáni TikTokozás helyett is ki tudod olvasni, mert sokkal szellősebb, mint egy átlagos könyv.

Vágjunk is bele és vess egy pillantást arra, hogyan épül fel ez a remekmű...

Mit tanulhatsz most?

Amit eddig elrejtettek előled...

A víz az élet alapja – ezt mindenki tudja.

De hogy pontosan hogyan használd,

milyen minőségű legyen, és

milyen módszerek mentén építs fel egy valóban feltöltő rutint,

...azt szinte sehol nem tanítják meg.

Miért?

Mert ez túl egyszerű lenne. Túl olcsó lenne. Túl hatékony lenne.

És akkor nem kellene semmi mást vened – sem kapszulát, sem más csodaszert.

Mi most megmutatjuk, **hogyan gondolkodnak másképp azok, akik reggel nem nyomogatják az ébresztőt háromszor.**

Emellett feladatokkal és gyakorlatokkal segítünk a tanultakat az életed részévé tenni. Egyes feladatok nagyon hasonlóak, mégis eltérő a céljuk, ezért csináld meg mindet, mert csak így érheted el a kívánt eredményeket.

[ide később írunk egy tartalomjegyzék szerű dolgot, de kis gondolatpontokkal úgy, hogy izgalmas és érdekes legyen és fokozza a kíváncsiságot az olvasóban.]

Vélemények azoktól, akik először tesztelhették a formulát...

„Szeptikusként olvastam el, de már az első nap után máshogy kezdtem a reggelt. Végre nem kellett kétszer kávé, hogy életben legyek. Személyesen kaptam meg ingyenesen ezt a formulát tesztelésre és azt kell, hogy mondjam, akármennyit kérnek majd érte, minden forintot meg fog érni. Hálás vagyok érte, hogy az elsők közt kaphattam meg!”

– Szilvia N., 41 éves, projektmenedzser

„Eddig is próbáltam egészségesen élni, de ez a formula egy teljesen új rendszert adott. Rájöttem, mit csináltam rosszul – és végre működik! Gergőék a CrystalWaternél rengeteget segítettek és hihetetlenül sok munkát tettek az anyagba. Ha rajtam múlna, én kötelező olvasmánnyá tenném, nem csak a sportolóknál, hanem mindenkinél. Mondták, hogy ez a vélemény a végleges formulába fog kerülni, de azt nem árulták el, mennyibe fog kerülni. Viszont hadd nyugtassalak meg, még ha több tízezret is fizettél érte, nem fogod ezt megbánni”

– Varga Gábor, 33 éves, hobbisportoló

„Az egészség soha nem volt a fókuszomban... de most már értem, miért vagyok folyton fáradt. És azt is, hogyan lehet ezen változtatni. Emlékszem, amikor a srácok odaadták, hogy olvassam el, és segítsek, hogyan tehetnék ezt még jobbra, nem igazán tudtam mit mondani, hiszen én nem értek ezekhez a dolgokhoz. De amint elkezdtem olvasni, emlékszem, hogy nem tudtam letenni és órákig olvastam meg gyakoroltam.

Mondanom sem kell, hogy nem tudtam utána sem mit mondani, de akkor már azért, mert ez így tökéletes, ahogy van!”

– Horváth László, 52 éves, vállalkozó

Szívből remélem, hogy a Te életedre is legalább ekkora hatással lesz. Vágjunk is bele!

1. Rész – A kiindulópont: Hol állsz most valójában?

„Manapság az emberek nem arra törekszenek, hogy megakadályozzák a bajt, hanem, hogy kikerüljenek belőle.” - Lao Ce

Most biztosan azt gondolod: „Ahh nem érek rá erre, mutasd már a megoldásokat!”

De mielőtt előre rohannál...

Miért van erre szükséged?

Mielőtt belevágnánk a megoldásokba, először tisztán kell látnod egy dolgot:

Hol állsz most – valójában.

Nem lehet valódi, tartós változást elérni anélkül, hogy tudnád, honnan indulsz.

Ahogy egy fájdalomcsillapító sem segít, ha nem tudod, mi a bajod –

ugyanúgy az energiaszinted, a fáradtságod, vagy a levertséged mögött is lehet egy **láthatatlan, de határozott ok.**

Ez a rész segít **szembenézni az igazsággal – finoman, de őszintén.**

Nem fog sok időbe telni. Csupán 10 kérdés.

De mire végigérsz rajtuk, **egy tőpontos képet kapsz arról, mennyire vagy valóban hidratált,**

és milyen szerepet játszhat az életminőségben **az a víz, amit nap mint nap megiszol – vagy épp nem.**

A Hidratációs Önismereti Teszt

Válaszolj minden kérdésre őszintén! Nem kell túl sokat gondolkodni – az első gondolatod szinte mindig a helyes.

Minden kérdésnél válaszd ki a leginkább rád jellemző választ, és **jegyezd fel a hozzá tartozó pontszámot.**

A végén összeadjuk, és megnézzük, **hol helyezkedsz el a hidratációs térképen.**

1. Mennyit iszol egy átlagos napon?

- Kevesebb, mint 1 liter: **4 pont**
 - 1-1,5 liter között: **3 pont**
 - 1,5-2 liter: **2 pont**
 - Több mint 2 liter: **1 pont**
-

2. Milyen vizet iszol leggyakrabban?

- Csapvíz: **4 pont**
 - Palackozott ásványvíz: **3 pont**
 - Szűrt víz (pl. otthoni víztisztítóval), vagy forrásvíz: **1 pont**
 - Kombinálom a fenti lehetőségeket: **2 pont**
-

3. Mikor szoktál először inni vizet reggel?

- Nem iszom vizet reggelente: **4 pont**
- Kávé/tea után: **3 pont**
- Reggeli közben: **2 pont**

- Felkelés után azonnal: **1 pont**
-

4. Tapasztalsz-e gyakran fejfájást vagy fáradtságot délutánra?

- Igen, rendszeresen: **4 pont**
 - Néha előfordul: **2 pont**
 - Szinte soha: **1 pont**
-

5. Milyen a bőröd állapota általában?

- Száraz, húzódik, fakó: **3 pont**
 - Normál, de néha száraz: **2 pont**
 - Hidratált, rugalmas: **1 pont**
-

6. Hányszor mész el pisilni naponta?

- 1-3 alkalommal: **4 pont**
 - 4-6 alkalommal: **2 pont**
 - 7 vagy több: **1 pont**
-

7. Érzed-e néha, hogy nem tudsz fókuszálni, tompa a gondolkodásod?

- Igen, naponta: **4 pont**
 - Hetente néhányszor: **2 pont**
 - Ritkán vagy soha: **1 pont**
-

8. Milyen a vizeleted színe általában?

- Sötét sárga vagy borostyán: **4 pont**
 - Világosabb, de nem teljesen áttetsző: **2 pont**
 - Szinte átlátszó: **1 pont**
-

9. Ittál már ma vizet, mielőtt ezt olvastad?

- Nem: **4 pont**
 - Igen, de keveset: **2 pont**
 - Igen, már legalább 1 pohárral: **1 pont**
-

10. Mennyi mozgás van a napi rutinodban?

- Alig mozgok (ülőmunka, kevés séta): **3 pont**
- Hetente 1-2x mozgom: **2 pont**
- Rendszeresen sportolok vagy napi szinten aktív vagyok: **1 pont**

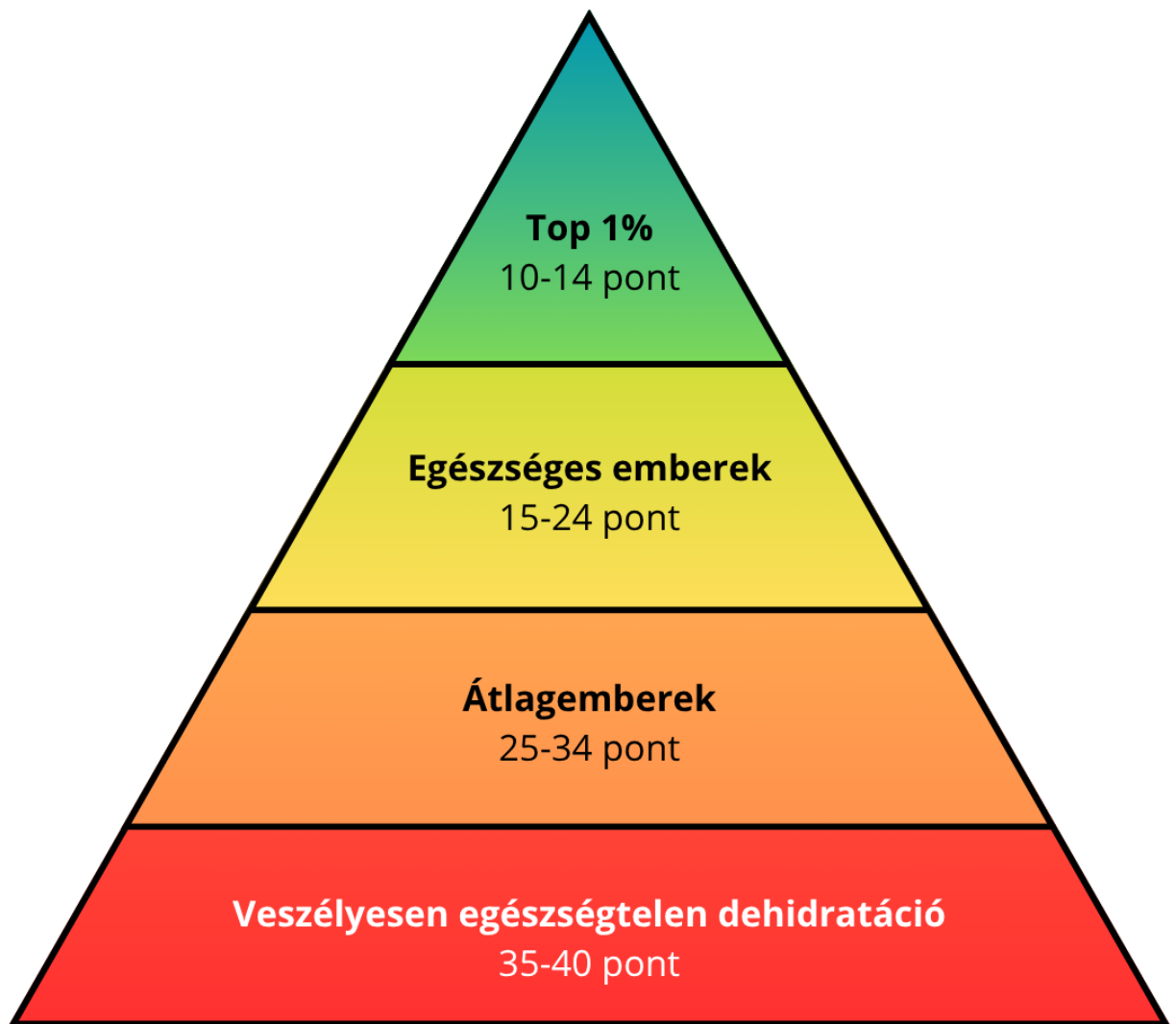
Pontszámod összesítése

Írd le, hány pontot gyűjtöttél!

A pontszámom pont.

Hidratációs Térkép – Hol állsz most?

Az alábbi *egészségpiramis* segít vizuálisan elhelyezni magad az emberek közt. Ne feledd, még a legegészségesebb embereknél is ritka, hogy hidratációban a Top 1%-ba tartoznának.



- **35–40 pont** – *Vészjelzés – Kritikus szintű dehidratáltság*
Az energiaszinted, koncentrációd és általános közérzeted jelentős részben a vízhiány miatt csökkenhet. A tested *már régóta* jelez – csak eddig senki nem fordította le neked a nyelvét.
- **25–34 pont** – *Riasztó állapot – Éppen csak működsz*
Valószínűleg már te is érzed, hogy valami nem stimmel. A közérzeted hullámzó, és a csapvíz valószínűleg inkább hátráltat, mint segít.

- **15–24 pont** – *Közepes szint – Van mit javítani*
Vannak jó szokásaid, de még mindig nem használod ki a víz valódi erejét. Már pár apró lépéssel is jelentős változást érhetsz el.
- **10–14 pont** – *Stabil szint – Jó úton vagy*
Gratulálunk! Láthatóan odafigyelsz magadra. De van még hová fejlődni – ha a következő fejezetek lépéseit beépíted, a tested új szintre kapcsolhat.

Ha eddig eljutottál, akkor már többet tudsz magadról, mint a legtöbb ember.

Most már látod, hol állsz – és talán először tényleg érted is, miért érzed magad úgy, ahogy.

De ez csak a kezdet.

A következő fejezetekben megtanítjuk, hogyan tudsz lépésről lépésre eljutni a Top 1%-ba.

Ahhoz a kevesekhez, akik naponta tapasztalják meg az igazi, belső lendületet.

És nem, nem bogyókkal. Nem újabb trükkökkel. Hanem azzal, amit az emberek 90%-a teljesen elhanyagol.

Egy titok:

Az út nem bonyolult – csak ismerned kell az irányt.

Mit tanultál ebben a részben?

- megtudtad, hogy jelenleg hol állsz
- egy tiszta képet kaptál azokról a problémákról, amikre a leginkább szükséged van, hogy javítsd

És mivel már ismered a térképet...

...most itt az idő, hogy elinduljunk.

2. Rész – Az első lépések

„Terebélyes fa hajsza gyökérből fejlődik, kilenc-emeletes torony kupac földből emelkedik, ezer-mérföldes utazás egyetlen lépéssel kezdődik” – Lao Ce

Egy kis lépés az embernek... de hatalmas ugrás a testednek

Tudjuk, milyen érzés túlgondolni az indulást.

„Majd hétfőtől.”

„Most túl zsúfolt a napom.”

„Kéne egy új kulacs előbb.”

– Ismerősek?

Ez a rész azért van itt, hogy ezeket egyetlen mozdulattal lesöpörjük.

Nem kell megváltoztatnod az egész életed. Még csak az étrendedet sem.

Mindössze egy *apró dolgot* kell ma megtenned – és máris beindul a változás.

A mai kihívás: Csinálj valamit, amitől *már ma este jobban érzed magad*

Válassz egyet az alábbiak közül – vagy találd ki sajátot. A lényeg: **csináld meg. Még ma. Akkor is, ha csak 5 perced van.**

- Igyál meg 1 nagy pohár (min. 3 dl) szűrt vizet ébredés után, *még mielőtt bármi mást csinálnál.*
- Készíts elő 2 liter vizet holnapra – egy kulacsban vagy üvegben.
- Csinálj egy 5 perces *nyújtást* ivás után – figyeld meg, mennyivel frissebbnek érzed magad.

- Írd ki egy post-itre: „Ma dönthetek az energiámról” – és ragaszd a hűtőre vagy a laptopodra.
- Ha van CrystalWater készüléked: **mosolyogj, amikor meglátod.** Mert már tettél magadért.

Ne a tökéleteset válaszd. A megvalósíthatót.

Célkitűzés – Miért csinálod ezt egyáltalán?

A célod az üzemanyag. Nélküle egy lépést sem fogsz megtenni.

Most mutatunk néhány példát, aztán bemutatjuk, hogyan tűzhetsz ki saját célokat, amik tűpontosan jelölik meg azt, amit el szeretnél érni és a miértet, ami brutális hajtóerővel repít a céljaid felé.

Először is, így néz ki a dolog...

Állíts fel most egy egyszerű célt – csak egyet!

Választhatsz ezek közül is, vagy kitalálhatsz egy sajátot:

- „Napi 2 liter tiszta vizet iszom meg, legalább 10 napon át.”
- „Csak szűrt vizet iszom a héten, kivéve edzés után.”
- „Szeretnék 3 kg-ot fogyni az energiaszintem visszanyerésével.”
- „Minden reggel vízzel kezdem a napot.”
- „Kevesebb kávé, több vizet szeretnék – és ezt most tényleg meg is csinálom.”

Most jön a lényeg: Írd le mellé a MIÉRT-ed is.

Például:

„Azért akarom ezt megcsinálni, mert szeretném, ha végre **nem csak túlélném a napokat**, hanem élném is őket.”

„Azért, mert szeretném, hogy a gyerekem egy olyan szülőt lásson, akinek van energiája játszani vele.”

„Azért, mert eddig mindig félbehagytam. Most nem fogom.”

Így tűzz ki saját, tűpontos célokat és indulj el felédjük megállíthatatlanul

Ha már olvastad a könyvünket, a „9 Sokkoló Titok A Csapvízben, Amit Rejtegetnek előled” címmel, akkor erről már biztosan hallottál. Ha nem, akkor itt megismerheted és még a végén egy bónusz tippet is adok neked, amivel garantálhatod a sikered.

Sokan rosszul közelítik meg és rögtön a megoldást keresik, de ez nagy hiba.

Ez olyan, mintha el akarnál menni a Balatonra nyaralni, de az autódban még nem lenne motor, ami hajtja és térképpel sem rendelkeznél (esetünkben az erős cél, ami hajtóerőt ad) de te már azt nézegetnéd, hogy milyen lángost vegyél majd a parton.

Képzeld el, hogy nincsenek korlátok a „*hogyan*” részben. Bármit kívánhatsz. Csak egy dologra fókuszálj: Mi az, amit el akarsz érni. Ennyi.

A hogyan majd jönni fog magától, illetve később úgyis bemutatjuk neked. (a „Hogyan” legalább 90% benne van a CrystalWater formulában)

Íme néhány segítő kérdés, ami rávezet majd a dologra. Alkothatsz saját kérdéseket is.

Segítő kérdések:

- ***Milyen változást szeretnél érezni a testedben 12 hónapon belül, ha elkezded rendszeresen tiszta vizet inni?***
- ***Eddig mennyi vizet ittál meg naponta? Mennyi lenne az ideális, amitől energikusabbnak, frissebbnek éreznéd magad?***
- ***Hány pohár tiszta vizet szeretnél meginni naponta 30, 60 és 90 nap múlva? Milyen apró lépésekkel tudnád ezt elérni?***
- ***Hogyan hatna a munkádra, figyelmedre, teljesítményedre, ha minden nap megfelelően hidratált lennél és milyen fejlődést szeretnél ilyen téren elérni?***

Írj le néhány ilyen célt egy papírra, vagy a telefonodba!

Kész? Ne csalj, figyellek ám!

Ha jól megnézed őket, hamar rá fogsz jönni valamire...

Ezek önmagában csupán üres szavak.

Olyan gyorsan elfelejtetted őket, mint ahogy jöttek.

Ez nem a te hibád. Így vagyunk programozva természetünkönél fogva...

Kell egy hajtóerő, ami rakétaként repít előre a célod felé.

Ehhez nem kell mást tenned, mint feltenni magadnak a kérdést, miért fontos ez neked. Az alábbi kérdések segítenek majd rávezetni a miértedre.

- ***Miért szeretnéd az XY célt elérni?***
- ***Ha a tested megköszönhetné neked egy mondatban, hogy végre tiszta vizet kap: mit mondana?***

· ***Ha most meg kéne jósolnod: milyen lenne az életed 6 hónap múlva, ha már napi szinten odafigyelnél a vízfogyasztásodra?***

· ***Milyen lenne az életed MOST, ha már 6 hónapja egészséges és elegendő vizet fogyasztanál?***

És így tovább... Ha elsőre találsz egy „miértet”, valószínűleg az nem egy mélyről jövő „miért” lesz, hanem csupán egy felszínes dolog.

A valódi „miérted” sokkal jobban hasonlít egy érzelemre, mint egy megfogható dologra, mint mondjuk simán az egészség. Ettől sokkal erősebb ok az, hogy „Nem akarok többé aggódni, hogy mit isznak a gyerekeim”.

Ugye ez már erősebb tud lenni? Fontos, hogy jelentsen számodra valamit.

*Fontos: a miértednek egy nagyon erős érzelmi hajtóerőnek kell lennie. Eleinte valószínűleg nem lesz olyan erős, mint várnád. Ez mindenkivel így van. Gondolj csak a sportra: senki sem izmos élsportolóként kezdi, hanem folyamatos tanulással és edzéssel éri el a kívánt eredményt. Ha nem elég erős, áss egy kicsit mélyebbre egy hasonló kérdéssel:

„MIÉRT fontos számomra [a „miérted”]?”

Ne ugorj át, fogj meg egy papírt és írd le. Vagy, ha nincs kéznél, a mobilod is megteszi.

Én egy vizuális típus vagyok, mindig leírom, ha ilyen fontos, precíz feladatot végzek.

Tedd te is ezt, hogy szó szerint legyűrd a bizonytalanságot és mindent, ami korlátozott eddig.

Azt javaslom, írd fel így, egymás mellé, hogy azonnal lásd a célt és a hozzá tartozó hajtóerőt:

Célok:	Miértetek:
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

Bal oldalon az úti célod, jobb oldalon pedig az erő, ami hajtani fog előre.

Ezáltal mindkét agyféltekéd bevetheted és összetett erővel vágatsz bele.

Természetesen a módszer nem csak a kívánt hidratáció megcélzására, hanem az élet bármely területén – legyen szó pénzügyekről, kapcsolatokról, sportról – tényleg akárhol alkalmazható.

És íme a bónusz tipp - A folytonosság titka – Agyhack, amivel nem lesz többé kifogás

Tudtad, hogy az agyad **alapértelmezetten a legkisebb ellenállás útját választja?**

Ezért nyúlunk a kólához, ahelyett, hogy beülnénk a kocsiba és elmennénk forrásvízért. Ezért nem nyitjuk meg a szűrőt éa iszunk inkább csapvizet. Ezért halogatunk.

Mindez tudat alatt történik.

Hogy mindezt megértsd, mutatunk egy saját példát, ami a lehető legegyszerűbben garantálja az egészséges vízfogyasztást...

Mi van akkor, ha a „legkönnyebb út”

éppen a legegészségesebb választás lesz?

Képzeld el ezt:

Egy CrystalWater víztisztító **ott van a csapodon.**

Nem kell megnyitni külön egy másik szűrőt.

Nem kell külön kulacsba tölteni.

Egyszerűen **ott van – elérhető – kéznél van.**

És ez lesz az új alapértelmezett.

A kényelmes út immár a szűrt víz.

Nincs döntés. Nincs vita. Nincs „ma inkább nem”.

Ez a **szokások kialakításának titka:** nem akaraterő.

Stratégia. Automatizálás.

És a te életed is átalakulhat így.

Mutatjuk, hogyan: Tedd fel magadnak a kérdést és írd le a választ:

Milyen módon, milyen lépésekben érhetném el a fent kitűzött céljaimat, mit tegyek értük naponta? (külön tedd fel ezt minden egyes céloddhoz, hiszen a megvalósítás módja eltérhet)

Most menj mélyebbre! Hol kell ehhez lenned? Mit kell elmozdítanod a házádban? Van valami akadály, ami meggátol?

Létezik, valami kényelmesebb alternatíva, amit az agyad ösztönösen választhat helyette, mert könnyebb, ugyanakkor hátráltatni fog?

Milyen felesleges lépéseket kell megtennem a célok eléréséhez (olyan lépések, mint elmenni busszal a konditerembe, ez például felesleges lépésnek tekinthető, mert nem a konkrét célt szolgálja, csupán az odajutást. ami a célt szolgálja az maga az edzés)

Tegyél fel hasonló kérdéseket, majd írd le a választ.

Utána gondolkodj el alaposan, hogyan könnyíthetnéd meg a dolgod, és hogyan iktathatnád ki az ilyen típusú akadályokat, vagy az úgynevezett trigger-pontokat, amik ösztönösen átvisznek egy másik cselekedetre, például mobilozásra.

Mit tanultál ebben a részben?

- Egy apró lépés **ma is elég**, hogy elindítsa a változást.
- **Cél nélkül nincs haladás.** De egy erős *miért* elég lehet a lendülethez.
- A szokások titka nem az akaraterő – **hanem az, hogy a legegyszerűbb út legyen a legjobb is.**

Mire számíthatsz a következő fejezetben?

Most, hogy már tudod, **mit szeretnél elérni**, ideje elkezdni **a testet valóban feltölteni**.

A következő részben:

- Megmutatjuk, **milyen lépésekkel indíthatod be a belső energiagyáradat**.
- Felfeded, miért nem mindegy, **mikor iszol**, és mit csinálsz közben.
- És megkapod azt az arany szabályt, amit a legtöbb ember **soha nem tanul meg – és ezért van örökké fáradtan**.

Készen állsz? Akkor haladjunk tovább!

3. Rész – Hidratálódj úgy, mint egy profi (soha nem látott módszerekkel)

Erről még biztosan nem hallottál, mert senkinek sem érdeke ezt megtanítani az embereknek

Kicsit most lehet, a víztisztítós cégek mellett magunk ellen is beszélek. Szóval jól figyelj, mert ilyesmit nem sok ember tenne.

Amikor hidratációról beszélünk, mindenki csak a vízről beszél. Eddig mi is ezt tettük...

De van még egy lehetséges forrás, amit nem lenne szabad figyelmen kívül hagyni.

Ami nem csak hidratál, hanem táplál is, és jobban feltölt energiával, mint bármelyik szűrt víz, vagy forrásvíz.

Kitaláltad mi ez?

Igen. A friss, lédús gyümölcsök és zöldségek. Nem az aszpartámmal és cukorral telepumpált bolti gyümölcslevek.

Még ha nem is tűnik túl hidratálónak, rengeteg vizet tartalmaznak és mellé tele vannak vitaminokkal és tápanyagokkal. Ha nem hiszed, próbáld ki. Egyél meg 100-200 grammnyi friss gyümölcsöt és figyeld meg a hatását!

Rövid időn belül jelentős javulást fogsz tapasztalni az energiaszintedben. Ezt pedig az okozza, hogy a víz mellé kiváló minőségű rostokat és tápanyagokat is beviszel a szervezetedbe.

Mindez szép és jó, de hogyan alkalmazzam?

Én azt javaslom, törekedj arra, hogy naponta akár 5db barack, vagy alma méretű gyümölcsnek megfelelő zöldséget, vagy gyümölcsöt egyél.

Bármilyen egyszerűnek is tűnik, később hihetetlenül hálás leszel érte.

Igyál úgy, hogy az ne csak szükséglet legyen – töltsd fel magad minden korttyal

Ha csak vizet innál, bármilyen vizet, bármikor, akkor **már most is tele lennél energiával**, nem igaz?

A valóság az, hogy az emberek **többsége rosszkor iszik – rosszul**. Nem figyelnek rá, **mit csinálnak közben, miből isznak**, vagy **milyen a víz minősége**.

Pedig ezek mind számítanak.

És ha ezt most megtanulod, *olyan szintre lépsz, ahová a legtöbben sosem jutnak el*.

Hogy még mélyebben megértsük, vess egy pillantást erre...

Mit csinálsz közben, amikor iszol?

A legtöbben ilyenkor:

- rohanva felhajtanak egy pohár vizet két email között,
- vagy a konyhában megállva, fél kézzel a telefonjukat görgetve,
- vagy „gyorsan” megisznak valamit, mert „muszáj”.

De tudtad, hogy a tested ilyenkor egyáltalán nem úgy dolgozza fel a vizet, mint amikor figyelemmel iszod meg?

Ez nem spirituális hókuszpókusz – ez **fiziológia**.

Gyakorlat: A 3 perc, ami energialöketet ad

Készülj fel: most megtanulod, hogyan igyál úgy vizet, hogy **minden sejt szinte felrobbanjon az örömtől. (Nem kell nekem elhinned, csak próbáld ki egyszer és a hatást azonnal érezni fogod)**

Napi egyszer végezd el:

1. Állj meg.
2. Vegyél elő egy pohár *tiszta szűrt* vizet – **CrystalWaterből, ha van**, vagy legalább frissen tisztítottból.
3. Nézd meg a vizet. Igen, nézd meg. Ez az, ami feltölt. Ez az, ami az agyad működéséhez kell.
4. Igyál meg **legalább 3 nagy kortyot** – és minden egyes korty után **lélegezz mélyet**.
5. Figyeld meg, mi történik a testedben. A hideg víz mozgásba hoz. A tested jelez: *„köszí, erre volt szükségem!”*

Ennyi. 3 perc. Nulla eszköz. Azonnali eredmény.

És most egy kicsit turbózzuk fel!

Próbáld meg mindezt egybekötni egy meditációval, vagy egy légzőgyakorlattal!

Hogy miért? Ha jól csinálod, akkor szó szerint szupererőd lesz. Képes leszel magasan tartani az energiaszinted, ha ez mellé megfelelő hidratációval is párosul.

Ezekből nem akarok túl sokat leírni, mert az internet, főleg a youtube tele van ilyenekkel, de mondok néhány trükköt, ami saját tapasztalataim szerint ilyenkor jól működik. Ennek ellenére a bónusz modulban mutatunk egy jó meditációt, amit ha kezdő vagy, mindenképpen ki kell próbálnod!

Íme a meditáció 4 arany szabálya:

- 1. Figyelj a légzésre!** A jó meditáció titka a kiegyensúlyozott légzés. Szinte minden esetben egy nyugodt, egyenletes ki és be légzést kell csinálni. Természetesen lehetnek kivételek, de kezdő szinten ezekkel nem kell foglalkozni.
- 2. Helyezkedj el kényelmesen!** Legtöbb esetben egy kényelmes, ülő pozíciót ajánlok. Ne kelljen erőlködni, hogy ebben a pózban tartsd magad, ugyanis, ha sikerül ellazulnod, ez később gondot okozhat.
- 3. Találj egy nyugodt, megfelelő környezetet!** Nagyon fontos, főleg kezdő szinten, hogy kiiktasd a zavaró tényezőket, beleértve az embereket, akik elterelhetik a figyelmed, vagy egyedül csináld, vagy olyan emberekkel, akikkel együtt meditálhatsz, különben csak zavarni fognak. Keress olyan helyet, ahol a lehető legkevesebb zaj vagy hirtelen változó fény van, érdemes lehet betenni egy halk, nyugodt háttérzenét, vagy fehérzajt, esetleg egy gyengébb lámpa is világíthat felülről.
- 4. Ne agyald túl!** Itt, hogy éppen mire érdemes gondolni közben, eléggé széles a lehetőségek skálája, egyes meditációknál arra kell törekedni, hogy ne gondolj semmire, máshol pedig egy teljes vizualizációs gyakorlatot kell elvégezned. Viszont egy közös: túéles fókuszra van szükség, amit gyakorlással fejleszthetsz (erre majd egy későbbi szakaszban kitérünk). Ne hagyd, hogy a gondolataid eltereljék a mindennapi problémák, ez a 10-15 perc csak a tiéd!

Én ezeket találtam a legfontosabbnak és ha kezdőként akarsz belevágni, akkor nincs is szükséged többre, csak arra, hogy kezd el csinálni.

Ezzel a dologgal arra akarom felhívni a figyelmed, hogy az ivás nem csak a szomjúság enyhítéséről szól. Ha képes vagy igazán jól csinálni, akkor olyan belső erőt engedsz szabadjára, amiről a legvadabb álmaidban sem álmodtál volna.

Mikor igyál, ha maximalizálni akarod az energiád?

A legtöbb ember nagyrészt azért iszik, hogy a szomját oltsa. Ez csupán a túléléshez elég.

Gondolj csak bele, ha egy olyan erőforrást, ami a tested 70%-át képezi, csak a túléléshez szükséges minimum szinten viszel be a szervezetedbe, hogy élhetnél teljes életet? Olyat, amiben minden nap kipihenten ébredsz és úgy telnek a napjaid, hogy estére elégedetten feködsz le aludni azzal az érzéssel, hogy ma is valami hihetetlen alkottál.

A legtöbb ember reggel az első dolga, hogy **kávét** iszik.

Ezzel szemben az igazán energikus emberek ezt teszik:

A napot egy pohár tiszta vízzel indítják és van mellé egy jó kis reggeli rutinjuk is.

Aztán egész napra beosztva rendszeresen és tudatosan hidratálnak, hogy az energiaszintjüket a maximumon tartsák. A magas energiaszint és az egészség nem egy olyan valami, amit a genetikai lottón nyerünk. Ez egy kert, amit minden nap gondozni kell, különben kiszáradnak a virágok.

Ha viszont rendszeresen és tervezetten gondozzuk, csodálatos gyümölcsöt fog teremni.

És épp erre hoztuk létre ezt a kis táblázatot, ami az ivás – napirended tartalmazza, amit így, ahogy van lemásolhatsz és alkalmazhatsz.

A táblázatot CrystalWater szűrt vízre optimalizáltuk, de legalább ilyen jól működik mikroműanyagoktól mentes edényben tárolt forrásvízzel is.

IDŐPONT	HUOKPONT	MIT TEGYÉL?
ÉBREDÉS UTÁN	Felkelsz, fogat mosol	3-4 dl langyos CrystalWater
MUNKA KEZDETEKOR	Leülsz dolgozni	2 dl víz
MINDEN EGÉSZ ÓRAKOR	Ránézel az óra/ra/ értesítést kapsz	2 dl víz
KÁVÉ UTÁN 15 PERCCSEL	Kávé szárít – utána hidratálj	2 dl víz
ÉTKEZÉS ELŐTT/UTÁN	30 perccel előtte vagy utána	2 dl víz
HA FÁRADSZ /INGERÜLT VAGY	Mikor kezd elcsúszni a fókuszod	2-3 dl víz + légzésgyakorlat
LEFEKVÉS ELŐTT 1 ÓRÁVAL	Fogmosás előtt	1 dl víz

Akik a könyvet olvasták, nekik ez a táblázat már biztosan ismerős lesz. Ez nem véletlen. Hiszen annyira zseniális és egyszerű, hogy nem tudok rajta javítani.

Ezt a konkrét táblázatot kinek ajánlom? Leginkább olyan embereknek, akik kevésbé aktív életmódot folytatnak. Ők már

ezzel a napi 2 liter vízzel, plusz a táplálékkal bevitt folyadékkal legalább 90%-os hidratációt is elérhetnek.

Viszont, ha úgy érzed, ez nem elég sok, nyugodtan növelj a mennyiségen. Én amikor keményebb edzéseket folytatok, van, hogy napi 5-6 liter vizet is megiszok.

1 alkalommal ne nagyon menj 3-4dl felé, ha ezt eléred, igyál sűrűbben.

Az arany szabály: A vízivás NEM "feladat". A vízivás maga az ÉLET.

Ha úgy kezeled, mint egy „checklist pontot”, akkor a tested is így reagál: *"Oké, megvolt. És?"*

De ha szertartásként tekintesz rá – ha elkezdesz **jelen lenni benne**, akkor **nem csak víz megy le a torkodon.**

Energia. Tisztulás. Figyelem. Újrakezdés.

Napi egyszer tarts „vizesszünetet” – 5 percre:

- csak te vagy,
- a tested,
- és egy pohár kristálytiszt víz.

Ez az a pont, ahol újra tudod kalibrálni magad.

Ez az a pillanat, amittől **nem húzod az estét vonszolva**, hanem végigtolod, *mintha most keltél volna fel.*

Amit megtanultál ebben a részben:

- Egy titkos módszer a hidratációra, amit csak kevesek használnak.

- **A vízivás nem csak mennyiségi kérdés – hanem minőségi.**
- *A hogyan és a mikor* legalább olyan fontos, mint a *mennyit*.
- A figyelemmel ivott víz **ténylegesen jobb hatással van a testedre.**
- A CrystalWater akkor segít a legtöbbet, ha nem egy külön rituálé – hanem **a legkézenfekvőbb választásod.**

Mire számíthatsz a következő fejezetben?

Készen állsz egy **haladó szintű** hidratációs rendszerre?

A következő fejezetben megmutatjuk:

- **Hogyan építsd be a vízfogyasztást** a napodba úgy, hogy ne is kelljen rá emlékeztető.
- A 3 leggyakoribb hiba, amit még a „egészségesen ivók” is elkövetnek.
- És az az egy apró trükk, amit ha ma elkezdesz, **napokon belül könnyebbnek, frissebbnek és energikusabbnak fogod érezni magad.**

Most már *érzed* is, hogy működik, igaz?

Akkor csináljuk tovább!

4. Rész - Indítsd be a belső energiagyáradat – Úgy, mint a top 1%

Most, hogy már tudod, hol állsz...

Itt az idő, hogy ne csak "túlélj", hanem tényleg feltöltődj. Ebben a fejezetben nemcsak azt tanulod meg, hogyan hidratálj jól – hanem mikor, mivel, mennyit és miért, ráadásul úgy, ahogy csak a profik csinálják.

Miért fontos ez?

Mert ha rosszul csinálod, a víz egyszerűen átszalad rajtad, és semmit nem használsz belőle. Ha jól csinálod, az energiaszinted úgy megugrik, mintha feltöltöttek volna USB-n keresztül.

Ebben a részben már igazi bennfentes információkat fogunk megosztani veletek, amiket csak a top1% ismert.

De előtte...

Láss tisztán: Mi számít igazán a vízminőségben?

Eddig csak említést tettünk arról, hogy a csapvíz közel sem ideális, ha fontos számodra az egészséges hidratáció.

De nem mondtuk el miért (legalábbis, ha nem olvastad a 9 Sokkoló Titok A Csapvízről című könyvünket, ha így van, feltétlenül olvasd el)

Vágjunk is bele, most kevésbé részletezzük, mint a könyvben, de ha már a témában vagyunk, nem hagyhatjuk ki.

A legtöbb ember azt hiszi, hogy a „víz az víz”. Csak legyen hideg, tiszta és átlátszó. De a tested nem így gondolja.

Ahogy egy sportautó sem működik olcsó benzinnel, a sejtjeid sem működnek jól, ha a víz, amit beviszel, szennyezett, nehézfémes, vagy épp hormonmaradványokat tartalmaz.

Ez a rész azért jött létre, hogy végre tisztán láss – szó szerint és átvitt értelemben is.

Mi van valójában a csapvízben?

Bár országonként és régiónként eltér, a legtöbb háztartásban a csapvíz az alábbiakat **tartalmazhatja**:

- **Klór és klórszármazékok** – a baktériumok ellen, de a bélflórádnak sem barátja.
- **Nehézfémek és arzén** – mint az ólom vagy réz, főleg régi csövekből származva.
- **Gyógyszermaradványok és hormonok** – igen, más emberek hormonjai és antidepresszánsai is lehetnek benne.
- **Mikroműanyagok** – a modern világ csöndes szennyezői.
- **Mikroorganizmusok** – csőtörésekből és ritkán használt csövekből
- **Túl magas TDS (összes oldott anyag)** – nem minden ásvány jó, főleg ha túl sok.

A víz nem attól egészséges, hogy „színtelen és szagtalan” – hanem attól, hogy *mentes minden felesleges és káros anyagtól*.

Miből ismered fel a jó minőségű ivóvizet?

Egy tisztított víz legyen:

- **Szűrt** – legalább 3-5 fokozatban.

- **Aktív szénnel kezelt** – ez kiszűri a klórt és sok szerves vegyületet.
- **Mikroszűrőzött** – 0.1–0.5 mikron pórusméret alatt már bakteriológiai szinten is tiszta.
- **Egyszerűen elérhető** – ha nehéz hozzáférni, nem fogsz eleget inni belőle.

Ezért sem mindegy, milyen eszközt választasz. Olyan megoldás kell, ami mindig ott van, mindig működik – és nem kell hozzá külön flakonokat tölteni.

Tudományos tény: A szervezeted sokkal jobban működik szűrt vízzel

Nem placebo. Vizsgálatok szerint a szűrt víz:

- **javítja a bélflóra állapotát,**
- **csökkenti a fejfájás gyakoriságát,**
- **támogatja a máj és a vese méregtelenítő munkáját,**
- és **segíthet normalizálni az energiaszintet** már néhány napon belül.

✓ Ezért is javasoljuk, hogy a napi vízfogyasztás 80–90%-át mindig **minőségi, szűrt vízből** fedezd – akár otthoni rendszerrel, mint például a CrystalWater, amit egyszerűen csak felcsavarsz a csapra, és máris ott van a kéznél.

Nem csak az számít, *hogy mit iszol...* hanem az is, *mikor*

A legtöbbször akkor isznak, **amikor már szomjasak.**

Ez olyan, mintha csak akkor fékeznél, amikor már nekimennél a falnak.

Az igazi profik **megelőző hidratálást** alkalmaznak. Ezt már mondtuk egyszer, de nem győzöm kihangsúlyozni a fontosságát.

Ha csak egyetlen egy dolgot jegyeznél meg ebből az anyagból, akkor ez legyen az: Végezz megelőző hidratálást és ne csak szükségivást!

Erre a legjobb módszer, hogy elkezdőd, az az előző részben bemutatott hidratációs táblázat.

Később azt is bemutatjuk, hogy mi alapján számold ki, mennyi vizet kell innod pontosan egy nap alatt és hogy ezt hogyan építheted be a táblázatban bemutatott rutinba.

De addigis...

 **Próbáld ki ezt holnap reggel:**

- **Ébredés után 2 percen belül** igyál meg **4-5 dl szűrt vizet**, amibe:
 - facsarsz egy kevés **friss citromot** (lúgosít, C-vitamin, emésztés),
 - és egy csipet **himalája só**t (ásványianyag-pótlás).
- Ez nemcsak az **anyagcserédet indítja be**, hanem **újrahuzalozza az agyad**, és **beindítja a kortizoltermelést**, ami a természetes ébresztőd.

Tipp: ha CrystalWater szűrt vizet használsz, a reggeli „első italod” tényleg tiszta és gyorsan felszívódó lesz – nem a csapból jövő vegyi koktél.

Biohacker vízbevétel: így csinálják a nagyok

Az igazi biohackerek nem csak "többet" isznak. Ők **okosabban** isznak.

Íme három technika, amit **csak kevesen ismernek**, de óriási különbséget jelenthet:

1. Vízidőztetés + mozgás

Ha séta vagy edzés előtt 15 perccel iszol 2-3 dl szűrt vizet, az:

- fokozza a vérkeringést,
- csökkenti az ízületi fájdalmakat,
- segíti a sejtszintű oxigénellátást.

2. Zsigeri hidratáció (csak haladóknak)

- **Étkezés után** 45 perccel (amikor az emésztés már beindult), igyál meg **egy kisebb adag vizet** (kb. 1,5-2 dl), **lassan, kortyonként**.
- Ez mélyebb sejtszintű felszívódást eredményez – *nem csak átmossa, hanem beépül.*

3. Az „energia ablak” kihasználása

Reggel 6:00–10:00 és délután 15:00–17:00 közt az agyad és a tested **fogékonyabb** a folyadékfelvételre.

Ekkor **magasabb szinten hasznosítja** a vizet és az ásványi anyagokat.

Vízminőség = sejtszintű üzemanyag

Már tudod, hogy nem csak a mennyiség, hanem az időzítés is számít. De emellett van még egy dolog: a vízminőség.

Az autód sem működik jól, ha rossz üzemanyagot tankolsz bele. Ugyanígy a tested sem.

A tested nem csak *valamennyi* vízre vágyik. **Minőségre.**

És a szűrt víz messze többet ad, mint a csapból jövő víz:

Csapvíz	Szűrt víz (pl. CrystalWater)
Klór, nehézfém, hormonmaradvány	Tisztán felszívódó, terhelésmentes
Fáradtság, puffadás, szürke bőr	Frissesség, energia, jobb emésztés
Sejtszinten leterhel	Sejtszinten táplál

És ez csak egy gyors összehasonlítás volt. A könyvünk részletesebben bemutatja a 9 leggyakoribb veszélyforrást a csapvízben, mi most nem erre fókuszálunk, hanem arra, hogy egy könnyen másolható megoldást nyújtsunk neked.

Ezért kiemelten fontos a megfelelő minőségű víz bevitele hosszú távon.

Regenerációs Hidratáció: Haladó szintre lépünk

Most, hogy tudod, **mit érdemes inni**, ideje arról is beszélni, **hogyan hasznosul** mindez a testedben. Mert egy dolog lenyelni a vizet – más dolog ténylegesen *használni* is.

A kulcs itt a **regeneráció** – az a folyamat, ahol a tested kijavítja önmagát. És ehhez a víz *több*, mint kiegészítő. Ez az *üzemanyag*.

Víz + elektrolit = valódi feltöltődés

Ha valaha is próbáltál „több vizet inni”, de nem érezted magad jobban, valószínűleg **elektrolit-hiány** volt a háttérben. A víz *önmagában* nem mindig elég.

Ezért érdemes kipróbálni:

- **Reggel** egy nagy pohár vízben 1 csipet jó minőségű tengeri só + ½ citrom leve.
- **Napközben** 1-2 alkalommal egy elektrolitpor keverék (magnézium, kálium, nátrium).
- **Edzés után vagy nagy hőségben** 5g glükóz + só + víz (ez gyors felszívódást segíti).

Ez a „biohackerek hidratációs koktélja” – meglepően olcsó, mégis rengeteg energiát adhat.

Esti regeneráló rituálé – a titkos trükk

Estére az energiaszint mélyrepülésbe kezd. Itt van egy egyszerű rutin:

1. Egy pohár szűrt, langyos víz.
2. Mellé magnézium (pl. citrát formában) – segít az idegrendszer pihenésében.
3. Egy 10 perces mélylégzés (4–6-os légzésritmus) – ezzel szabályozod a kortizolt.
4. Fekvés előtt egy gondolat: *Hol voltam ma dehidratált? Hol töltődtem fel?*

Ez a kis szertartás *újraprogramozza* az agyadat arra, hogy másnap még jobban figyelj a tested jelzéseire.

Feladat: Energiagyár gyorsindító protokoll (10 perc)

Már holnap reggel próbáld ki a következő rutint, és figyeld meg a különbséget:

1. Ébredés után 2 percen belül:

- 5 dl szűrt víz + 1 karika citrom + csipet só

2. Mozgás:

- Legalább 5 perc séta vagy nyújtás

3. Zárásként:

- Írj le egy mondatot: „*Ma tudatosan töltöm fel magam.*”

Mit tanultál ebben a fejezetben?

- A **hidratáció időzítése** legalább olyan fontos, mint maga a mennyiség.
- **Apró trükkök** (só, citrom, kortyolás) a sejtszintű energiához.
- A víz **minősége** legalább olyan fontos, mint a mennyisége – ezért választják a profik a szűrt vizet.
- A **rutin** a kulcs: ha beépíted a reggeli rendszeredbe, az egész napod jobb lesz.

Mi jön ezután?

A következő fejezetben:

- Megtudhatod, hogyan számolhatod ki, hogy neked pontosan mennyi vízre van szükséged egy nap alatt és hogy hogyan építheted ezt be a hidratációs rutinodba.
- Megmutatjuk, hogyan turbózd fel a napod extra vízhez kötött mikro-szokásokkal.
- Felfedjük, miért *nem a mennyiség számít*, hanem az *elérés és hasznosulás*.
- És kapsz egy haladó szintű stratégiát is, amivel **többet hozhatsz ki egy pohár vízből, mint mások három literből.**

5. Rész - A napi vízszükségleted titkos képlete – és hogyan építsd be és szabd személyre a hidratációd

Ha azt hitted, az egész csak arról szól, hogy "igyál többet", akkor most fog leesni az állad.

Ez a rész egy **checkpoint**. Itt most **összerendezzük az eddigieket**, és egy személyre szabott **hidratációs rendszer** alapjait tesszük le.

Mennyit kell innod valójában?

Az általános szabály, amit szinte mindenki ismer, így szól: „Igyál napi 2-3 litert.”

De ez olyan, mintha azt mondanánk, minden embernek ugyanakkora cipő kell.

A te tested, te tempód, te körülményeid – egyedi vagy.

Most mutatunk egy képletet, amivel olyan pontosan meghatározhatod, mennyit kell innod egy nap alatt, hogy már csak ezzel előrébb leszel, mint az emberek 95%-a.

 **Itt a képlet:**

Testtömeg (kg) × 0,033 = napi szükséges vízmennyiség literben

Példák:

- Egy 60 kg-os személy: $60 \times 0,033 = \text{kb. 2 liter / nap}$
- Egy 85 kg-os személy: $85 \times 0,033 = \text{kb. 2,8 liter / nap}$

És ez még csak a kezdet. Ha tényleg a maximumra vágysz, akkor tarts velünk és megmutatjuk a teljes formulát ahhoz, hogy maximalizáld a hidratációd.

Milyen egyéb tényezők befolyásolhatják a napi vízigényed?

Ha azt mondanánk, csupán a testsúly alapján meg lehet határozni ezt, akkor nem lenne igazunk. A testsúly alapján való kalkuláció már önmagában is nagyon hatékony, de közel sem pontatlan.

Vannak tényezők, amelyek **plusz vizet igényelnek**. Itt egy gyors víz-korrigáló lista:

Tényező	Plusz vízigény	Miért számít?
Sport / intenzív mozgás	+0,5–1 liter / óra	Izzadás → folyadékvesztés
Kávé / alkohol	+1,5× annyi víz, mint az elfogyasztott ital	Dehidratáló hatás
Szoptatás / terhesség	+0,5–1 liter	Folyamatos vízleadás
Hőség / szauna	+0,3–0,8 liter	Párolgztatás, hőszabályozás
Betegség / láz	+0,5–1 liter	Hőemelkedés és vízvesztés
Magas fehérjebevitel	+0,3–0,5 liter	A kiválasztás terheli a vesét

 **Tipp: Ne csak a minimumot célozd meg – teremts hidratált állapotot, ne csak a kiszáradást kerüld el.**

Teszt: Hol tartasz most?

Használhatod az alábbi skálát önellenőrzésre:

- **5/5 pont** – Teljesen feltöltött állapot, koncentrált vagy, jól alszol, energikus vagy.
- **3-4/5 pont** – Időnként fejfájás, fáradtság, szomjúság – itt az idő javítani.
- **1-2/5 pont** – Rendszeres fáradtság, szédülés, sötét vizelet – **SOS vízre van szükséged!**

Hogy megértsd miről van itt szó, menjünk bele részletesebben...

Létrehoztunk egy 1-től 5-ig terjedő skálát gyors önellenőrzésre, amivel azonnal kielemezheted a jelenlegi hidratációd.

Miért 1-5 között? Mivel az emberek akár 70%-al pontatlanabban határoznak meg bármit, ha több választási lehetőségük van, például 1-től 10-ig.

Itt van, hogyan határozhatod meg a pillanatnyi pontszámod és hogyan vidd fel magasabbra, ha alacsony *(a tanácsokat, ahol „igyál meg X dl vizet CrystalWater szűrt vízre optimalizáltuk, de működik forrásvízzel is, csapvízzel viszont nem biztos, hogy a várt eredményt kapnád):*

Ha minden rendben van, nem érzed magad sem fáradtnak, sem szomjasnak és az energiaszinted is magas, akkor **5 pontod van**, nincs semmi tennivalód.

Ha enyhe fáradtságot érzel, szomjas vagy, vagy szárazabb a szád, akkor **4 pontod van** és érdemes meginnod 2dl vizet.

Ha ezek mellett gyenge fejfájás szerű tüneteid is vannak és kicsit szomjasabb is vagy, akkor a **pontszámod csak 3** és lassan elfogyasztva érdemes meginnod 3 dl vizet.

Ha rendszeresen fáradt vagy, nehezen tudsz koncentrálni és esetleg a vizeleted is sötétebb, akkor a **pontszámod 2**, itt is segíthet 3dl víz, de a drasztikusabb dehidratáció miatt érdemes alkalmaznod a következő részben bemutatott *Turbó Hidratáció* technikánkat.

Ha ezek mellett szédülést is érzel, esetleg verejtékezést, durva fejfájást, képtelen vagy koncentrálni és olyan érzésed van, hogy semmire sincs kedved, **a pontszámod 1**, itt SOS cselekedned kell, mert ez az állapot az egészségedre is komoly hatással van. Mondanom sem kell, hogy itt nem sokat segít a csapvíz, csak ha abszolút nincs semmi kéznél. Érdemes azonnal meginni egy pohár vizet és elkezdeni a *Turbó Hidratációt*.

Miért van erre szükség? Miért nem elég csak inni „oszt jóvanazúgy”?

Nos, ameddig a pontszámod legalább 3, addig tényleg így van. De ha ez alá megy, ott már a helyzet sokkal súlyosabb. Nem véletlenül ígértünk meg olyan technikákat, amit csak kevesek tudnak. Ezek mindeddig rejtve voltak előled.

Hogyan építsd be a napodba?

Emlékszel a táblázatra, amit a hidratációs rutinodhoz készítettünk?

Íme egy haladó szintű verziója, ahová beírtunk mindent, amit módosíthatsz azért, hogy növelhesd a mennyiséget.

Ha például azt látod, hogy 2-3 dl, akkor 2 és 3dl közötti mennyiséget fogyassz. Ha így sem elég, akkor ahelyett, hogy ezt túllépnéd, a pirossal jelzett részt, tehát az óránkénti ivást módosítsd például 40 percre.

IDŐPONT	HUROPONT	MIT TEGYÉL?
ÉBREDÉS UTÁN	Felkelsz, fogat mosol	3-5 dl langyos CrystalWater
MUNKA KEZDETEKOR	Leülsz dolgozni	2-3 dl víz
MINDEN EGÉSZ ÓRAKOR*	Ránézel az óra/ra/ értesítést kapsz	2-3 dl víz
KÁVÉ UTÁN 15 PERCCSEL	Kávé szárít – utána hidratálj	2-3 dl víz
ÉTKEZÉS ELŐTT/UTÁN	30 perccel előtte vagy utána	2-3 dl víz
HA FÁRADSZ /INGERÜLT VAGY	Mikor kezd elcsúszni a fókuszod	2-3 dl víz + légzésgyakorlat
LEFEKVÉS ELŐTT 1 ÓRÁVAL	Fogmosás előtt	1-2 dl víz

*Ha például sportolsz, vagy egyéb intenzív aktivitást végzel, előfordulhat, hogy akár 20 percenként is kell innod. Ilyenkor érdemes inkább csak 1-2 dl-t inni, és gyakran ismételni a kiegyensúlyozott hidratáció miatt és hogy elkerüld, hogy a sok víz a gyomrodban megnehezítse a mozgást.

CrystalWater-tipp: Ha a szűrt víz *mindig kéznél van*, könnyebb betartani. Ezért ajánljuk a csapra szerelhető típusokat – **nincs kényelem kontra szűrés dilemmád**. Nap közben pedig magaddal viheted a szűrt vizet egy acél, vagy üveg kulacsban, esetleg egy BPA mentes műanyag kulacsban is.

A titok: nem a mennyiség számít – hanem az elérés és hasznosulás

Sok ember napi 3 liter vizet is megiszik... és mégis dehidratált. Miért?

- ✗ Mert rossz időben iszik.
- ✗ Mert gyorsan lehúzza – a test nem hasznosítja.
- ✗ Mert rossz minőségű vizet fogyaszt (pl. klóros csapvíz).
- ✓ Ha ezeket javítod, már 1,5-2 literből is kihozhatod a maximumot.

Mit tanultál most?

- Megtanultad, hogyan számolhatod ki, mennyi vízre van pontosan szükséged
- megmutattuk, hogyan építheted be ezt a napodba és hogy milyen egyéb tényezőktől függ a napi vízigényed
- megtudtad a titkot, hogy hogyan hozz ki többet még 2 liter vízből is, mint mások 3-4 literből

Megmutatjuk a következő fejezetben:

- Megismered a Turbó Hidratáció módszert, ami szinte életmentő is lehet, legalábbis annak fogod érezni.
- Hogyan turbózd fel a napod **vízhez kötött mikro-szokásokkal**.
- Felfeded, **miért nem a mennyiség számít**, hanem az **elérés és hasznosulás**.
- És kapsz egy **haladó szintű stratégiát**, amivel többet hozhatsz ki egy pohár vízből, mint mások három literből.

6. Rész – Így legyél hidratált még akkor is, ha azt érzed, semmi sem sikerül

Néha előfordulhat, hogy annak ellenére, hogy mindent jól csinálsz, még mindig előjönnek a mélypontok. Ez sajnos így van minden embernél, hiszen nem vagyunk tökéletesek.

Ezeket a mélypontokat okozhatják olyan külső tényezők is, amiről nem is veszünk tudomást, de az is lehet, hogy csak megfeledkeztünk a megfelelő hidratációs rutin betartásáról.

Erre kapsz most valami érdekes kis SOS módszert, ami akkor is kihúz a bajból, ha úgy érzed, semmi sem segíthet. Ezt a módszert alkalmazva mi az esetek több, mint 90%-ban 1-2 -ről 4-5 pontszámra ugrottunk, szóval garantáltan segíteni fog neked is.

A Turbó Hidratáció módszer – avagy elsősegély extrém dehidratáltságra

Vészhelyzeti rendszer a tested azonnali feltöltésére

Használd, ha a következő tünetek valamelyikét tapasztalod:

Fejfájás • Szédülés • Koncentrációs zavar • Fáradtság, nehéz ébredés

Ez a módszer segít, hogy **akár 30-60 percen belül visszanyerd az energiád** – természetesen.

A módszer 3 lépésből áll:

1. lépés: Elektrolit-helyreállítás – egyensúlyba hoz, nem csak feltölt

Amikor a tested dehidratált, nem elég csak vizet inni. A víz *átfolyik rajtad*, ha nincs, ami bent tartsa: ezek az **elektrolitok**.

Mit tegyél?

Keverj össze egy pohár (4-5 dl) **szűrt langyos vizet** a következőkkel:

- **1 csipet tengeri só** vagy Himalája só – nátrium, magnézium, kálium miatt
- **1-2 teáskanál frissen facsart citromlé** – lúgosít, segíti a felszívódást
- (opcionálisan) **fél teáskanál méz** – természetes glükóz, ami gyorsítja az elektrolit beépülést

CrystalWater-tipp: ha *klórmentes szűrt vizet* használsz, a felszívódás és az íz is sokkal jobb lesz – ez különösen fontos ennél az oldatnál.

Extra tipp: Ha már abszolút azt érzed, hogy majd szomjan halsz, mielőtt elkezded kevergetni az italt, gyorsan igyál meg 1-2 dl szűrt vizet, hogy oltsd a szomjad.

2. lépés: Folyamatos felszívódás biztosítása – 20 perc alatt 2 fázisban

Ne húzd le egyben!

Az ideális tempó: **4-5 korty / 2 perc** – így nem terheled a gyomrod, de elég gyorsan beindul a folyamat.

- Igyál meg **fél pohárral** az elektrolitos italból azonnal, **lassú kortyokban**
- Várj 10-15 percet, majd **fejezd be** a maradékot – szintén kortyolva

Ezt a 2 fázistól érzed majd azt a hirtelen „feléledést”, amit máshogy nem kapsz meg.

3. Lépés: Célzott oxigénbevétel + könnyű mozgás

Ez furán hangozhat, de ha csak iszol, nem jutsz messzire. A **víz a sejtekbe oxigénnel együtt jut el.**

Ezért kell:

- 5–10 perc **lassú séta / friss levegős mozgás** (pl. nyújtás, légzőgyakorlat)
- **Box légzés** technika (4-4-4-4 mp):
 - 4 mp belégzés
 - 4 mp bent tartás
 - 4 mp kilégzés
 - 4 mp szünet
 - ismételd ezt meg legalább 10-szer

💡 Ez nem meditáció – ez *sejtszintű aktiválás*. Már ennyi mozgás is elindítja a víz hatását, különösen, ha előtte a megfelelő italt vitted be.

Összefoglalva – Turbó Hidratáció lépései:

Lépés	Mit kell tenned?	Idő
Elektrolit ital készítése	Só + citrom + szűrt víz	1 perc

Első adag elfogyasztása	2-3 korty / perc	5 perc
Szünet, majd második adag	10 perc pihenő, majd újra	10 perc
Légzés + mozgás	Box légzés + séta	10 perc

Teljes idő: kb. **25–30 perc**, és **garantáltan érezhető energialöketet ad**, ha helyesen csinálod.

Extra – Haladó „Reboot” verzió sportolóknak vagy nagyfokú kimerülésnél:

- Adj hozzá 2 kapszula **magnézium-biszglicinátot**, vagy egy kanál **elektrolitport** (cukormentes!) az italhoz.
- Lefekvés előtt ismételd meg – segít **reggel frissen ébredni**.

A 7 legütősebb mikro-szokás a dehidratációs mélypontok elkerüléséhez

1. A „nulladik korty” szabály – még mielőtt bármi mást csinálnál

Minden reggel, **mielőtt kávé, mobil, reggeli vagy bármi más jönne**, igyál meg **3 nagy korty szűrt vizet**.

Ez **"bekapcsolja" a testet**, segíti a nyirokrendszert, és helyre teszi a kiszáradt éjszakát.

- Tipp: Készíts be este egy pohár CrystalWater vizet az ágy mellé, így elkerülheted a reggeli halogatást.

2. „Trigger” poharak – minden kulcspont mellé egy saját pohár

Helyezz el vízzel teli poharakat **3 stratégiai pontra**, ahol naponta biztosan megfordulsz:

- íróasztal
- fürdőbe menet
- konyhapult

Ezek „mentális jelzőként” működnek – *már a látvány is szomjúságot jelez az agynak.*

A CrystalWater csapnál automatikusan újratöltheted őket, így *nem fogy el az ürügy sem.*

3. Időzített korty emlékeztető – 1 pohár, minden órában egyszer

Állíts be egy halk emlékeztetőt (pl. okosóra vagy mobil, de lehet csak a naptárban egy esemény):

„Korty!” – minden órában 1 kis pohár (kb. 2 dl) víz.

Ez megelőzi a kiszáradást, mire a szomjúság érzése megjelenne.

4. Étkezés előtti víz – nem csak emésztésre jó

Étkezés előtt **10 perccel** igyál meg egy pohár szűrt vizet.

Ez:

- **aktiválja az emésztést,**
- **telítettséget ad,**
- és **stabilizálja a vércukorszintet** – *így elkerülöd a kajakóma mélypontot is.*

5. Koffeinkompenzáció – „egy kávé, egy víz” szabály

Minden csésze kávé után (vagy fekete/zöld tea), **azonnal igyál meg egy pohár szűrt vizet is.**

A koffein **vízajtó hatású**, és a legtöbb ember nem pótolja – ez rejtett kiszáradás forrás!

6. „Pohár-célzás” reggel, délben, este

Egy nap három kulcsidőpontban legyen **minimum 2-2 pohár célod:**

- Reggel (ébredés után 1 órán belül)
- Dél körül (étkezés előtt + után)
- Este (vacsora után, de lefekvés előtt 1 órával már ne)

Így **alapozod meg a napot, stabilizálsz napközben, és nem ébredsz száraz szájjal** reggel.

7. Érzet-ellenőrző rutin – 3 jelzés, amit minden nap figyelj

Naponta **3-szor** (pl. reggel, délben, este) tedd fel magadnak ezeket a kérdéseket:

- „Száraz a szám?”
- „Tompá vagy fáradt a fejem?”
- „Átlátszó a vizeletem?”

Ha **2 igen válaszod van, azonnal** igyál meg egy pohár elektrolitos vagy szűrt vizet.

Ez a *leggyorsabb mikroszintű visszacsatolás* arra, hogy ne billenj át a fáradtságzónába.

Miért működik mindez?

Mert ezek a mikro-szokások:

- ✓ nem igényelnek extra időt
- ✓ beépülnek a meglévő rutinodba
- ✓ megelőznek, nem kezelnek
- ✓ és észrevétlenül vezetnek ki a dehidratált állapotból

Kapcsolódás a CrystalWaterhez

Ezeknek a szokásoknak csak akkor van értelme, ha **mindig kéznél van jó minőségű víz.**

A CrystalWater csapra szerelhető rendszere abban segít, hogy:

- Ne kelljen elmenni vízért
- Ne halogasd
- Ne jusson eszedbe, hogy „inkább a csapból jó lesz az is...”

Itt nem az akaraterő fog dönteni, hanem **a környezeted** – és azt már te alakítottad ki okosan.

Mit tanultál ebből?

- A víz önmagában **nem mindig elég** – a **tápanyaghordozóként** működő elektrolitokra is figyelned kell.
- A tested egy **folyamatos rendszer**, és ha az egyensúly megbomlik, **rendszer szintű megközelítés** kell.
- A CrystalWater víz nem csak egy kényelmi eszköz – hanem **a rendszer része**, hogy bármikor azonnal minőségi vízhez juthass.
- Emellett megismerhettél 7 apró szokást, ami segít elkerülni a durva dehidratációt.

Egy különleges ajándékkal készültünk neked, ami nem más, mint a még be sem jelentett CrystalWater Life Focus VIP kiadásának egy részlete. A teljes oktatóanyag videós kurzusokat is tartalmaz majd és az értéke nagyjából 300.000 Forint, most ingyen belenézhetsz, mit is kapnál tőlünk...

CrystalWater Life Focus – VIP Kiadás

(Részlet)

Bevezetés egy új életbe

Üdvözlünk a **CrystalWater Life Focus VIP kiadásában**. A bevezetőt és a többi részt jó szokásomhoz híven mindig a végére hagyom, tehát még nem készült el, ezért most gyorsan írtam nektek egy pár mondatot. A tudás egy részletét most megkapod teljesen ingyen itt, a CrystalWater formulában.

Mit is kapsz most?

A **CrystalWater Life Focus** több lesz, mint amit eddig valaha is láttál. Egy saját vízió. Egy olyan rendszer, ami gyökeresen meg fogja változtatni az emberek életét. Mert hisszük, hogy minden ember élhet egy olyan teljes életet, amit megálmodott. Hogy nem kell elfogadnunk, hogy nem vagyunk elegek hozzá.

Egy vízió, amit követhetsz, még akkor is, ha úgy érzed, teljesen elvesztél. Valami, ami tényleg az életedre fókuszál és nem csak össze-vissza beszél. Egy olyan dolog, amiért bármit megadtam volna 5 éve, amikor a mélyponton voltam...

[...]

Készen állsz, hogy megváltoztasd az életed?

A Kristálytisztá Fókusz Módszere

Avagy hogyan élesítsd ki a figyelmedet 20 perc alatt – egy különleges technikával, amit a világ legélesebb elméi használnak. (Erről még biztosan nem hallottál, mert soha senki nem mondaná el neked)

Miért nem tudunk koncentrálni?

A modern élet brutális mennyiségű zajt és megszakítást zúdít ránk. Az agyunk – ami évezredek át vadászott, túlélésre játszott, és nyugodt tűz mellett gondolkodott – ma 15 másodpercenként új értesítést kap.

Ez odáig fajult, hogy mára az emberek közel fele valamilyen féle figyelemzavarral küzd, tehát nem képes tökéletesen fókuszálni, a figyelmük elkalandozik.

A durvább eseteket elnevezték ADHD-nak, ami a gyerekek 8,4%-át érinti. A valóságban viszont nincs egy ilyen éles határ az ADHD és egészségesnek tartott emberek között. Csupán egyesek egész jól, mások pedig csak gyengén képesek fókuszálni.

Ha már megtapasztaltad ezt a problémát, akkor tudod, milyen borzalmas érzés. Bizonyára azt hitted, Te ilyen vagy és ezen nem lehet változtatni...

De ez nem egy velünk született betegség, csakúgy, mint az elhízás.

A modern világ összevisszasága folyamatosan lebontja a fókusz izmaidat.

Igen, a figyelem is olyan, mint egy izom: edzhető. És ha nem edzed, elsorvad.

A jó hír?

Egy egyetlen 20 perces gyakorlat képes jelentősen visszaállítani a fókuszképességed.

És hogy ha ez így van, a pszichológusok miért nem alkalmazzák? Egyszerűen nem érné meg, mikor a drága terápiákkal sokkal több pénzt lehet keresni. Az üzlet az ilyen.

Most viszont azon kevesek közé tartozol, akik első kézből ismerhetik meg ezt a módszert.

A tudomány mögötte – Huberman protokoll

Dr. Andrew Huberman, a Stanford Idegtudományi Intézet kutatója, számos tanulmányban igazolta, hogy **a fókusz és a figyelem fejleszthető – ráadásul elképesztően egyszerűen.**

A módszer lényege:

20 perc figyelem fókuszálása egyetlen dologra – például a légzésedre – egy megszakítás nélküli, nyugodt környezetben.

Ez aktiválja az agy „prefrontális cortex” részét – azt az irányítóközpontot, ami felelős az akaraterőért, fókuszért, döntéshozásért.

Már *1 alkalom után* mérhető változást tapasztaltak a résztvevők koncentrációs teljesítményében.

Forrás: Huberman Lab Podcast, Neuroscience of Focus, Stanford Medicine, 2023.

A CrystalWater-féle ráhangolás – a turbó indítás

Az eredmény akkor lesz igazán hatásos, ha az elméd mellett a testedet is egy nyugodt, frissítő állapotba hozod.

Ezért ajánljuk, hogy a fókusztraining előtt végezd el ezt a rövid **CrystalWater ráhangolódo szertartást:**

1. Igyál meg egy pohár frissen szűrt vizet (lehetőleg hidegen) → ez az agyműködésednek is lendületet ad.
2. Menj ki friss levegőre 2 percre, vagy szellőztess egyet → oxigén az agynak.
3. Ül le kényelmesen, ne legyen rajtad semmi szoros, és kezd el a gyakorlatot.

Ez eredetileg nem volt a módszer része, hanem mi magunk tettük hozzá, tapasztalatunk szerint így hatásosabb, hiszen ez olyan, mint egy jó bemelegítés az edzés előtt.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE – a Kristálytisza

Fókusz Gyakorlat

Időigény: 20 perc

Helyszín: Csendes, nyugodt környezet

Zene: Fehér zaj / természetes hang (pl. vízesés, tenger, erdei szél) – ezt akár a CrystalWater Spotify listából is kiválaszthatod

1. lépés – Állíts be 20 perc időzítőt

Használhatsz telefonos időzítőt, de ne nézd közben. Érdemes az értesítéseket néma üzemmódba kapcsolni, de a repülőgép üzemmód is segíthet.

2. lépés – Csukd be a szemed

Ülj egyenes háttal, kényelmes testhelyzetben. Fontos, hogy ne kelljen erőlködnöd a testhelyzet megtartásával.

3. lépés – Figyeld a légzésed

Ne irányítsd – csak figyeld. A cél nem az, hogy „jól” lélegezz, hanem hogy tudatos legyél rá.

Ha elkalandozik a figyelmed, vedd észre – és *finoman* hozd vissza a légzéshez.

4. lépés – Tartós fókusz, ne ítéld meg

Az agyad *el fog kalandozni* – ez természetes. A lényeg, hogy észrevedd, és visszatérj. Ez az izommunka. Ne neheztelj magadra emiatt, mert szinte garantáltan meg fog történni. És pont az a gyakorlat célja, hogy ezeknek az ekalandozásoknak a számát lecsökkentsük.

5. lépés – Lezárás

Amikor lejárt a 20 perc, nyisd ki a szemed, nyújtózz egyet, és igyál meg még egy pohár tiszta vizet.

Mit nyersz vele?

- Élesebb gondolkodás
- Jobb munkamemória
- Több türelem
- Erősebb kontroll a figyelmed fölött
- Azonnali megkönnyebbülés és frissesség érzése

Pro tipp: Építsd be a rutinodba

Akár hetente **csak kétszer** elvégzed ezt a gyakorlatot, pár hét alatt drasztikus különbséget fogsz tapasztalni – és már az első alkalom után is érezhető a hatása.

Tőled kérdezzük:

Kipróbálsz még ma?

Ha igen, akkor **te most többet tettél a mentális fókuszodért, mint az emberek 95%-a.**

Szóval, ha ma csak egyetlen dolgot is teszel a mentális egészségedért, akkor ez legyen az.

Nem szabad alábecsülni a módszert az egyszerűsége miatt. Ha belegondolsz, egy súlyzós edzéshez sem kell atomfizikusnak lenned, viszont ha jól csinálod, olyan tested lesz tőle, mint egy félistennek. Akkor a fókuszod miért ne lehetne ugyanilyen erős?

A 7 napos „Reboot” kihívás

Egy hét, ami újraindít – és végre úgy fogsz működni, ahogy mindig is kellett volna.

Bevezetés: Miért van szükséged újraindításra?

A tested nem ellenséged.

Nem lusta. Nem hibás.

Csak **kimerült**. Előtte nem világították meg az utat.

És most végre te is rálépsz arra az útra, amin a világ legegészségesebb 1%-a jár.

Ez a 7 napos kihívás nem egy „kemény edzésprogram”.

Nem éhezés. Nem lemondás.

Ez egy **önmagadra hangoló** sorozat, ami minden nap egy-egy apró, de kulcsfontosságú lépéssel segít újraépíteni az energiaszintedet – **belülről kifelé**.

A kihívás lényege:

Több víz. Jobb minőség. Jobb szokások. Mélyebb jelenlét.

A kihívás szabályai

1. Minden nap csak **egy feladatod van** – de azt teljes szívből csináld végig.
2. Ha lehet, **CrystalWater szűrt vizet** használj – a tisztaság számít!

3. Tarts egy egyszerű naplót vagy jegyzetet, ahol nyomon követed, hogyan változik az energiaszinted és a közérzeted.
4. Ha egy nap kimarad? Semmi gond. De ne add fel – **térj vissza!**

A kihívás menete – Napról napra

0. nap – A kezdet

Valahol el kell kezdeni, és ennek a célja, hogy egy kickstartot adjon az egész kihívásnak.

I.) Feladat: Itt kell meghatároznod, mit is szeretnél elérni. Tűzz ki egyetlen egy célt, amit bármi áron el akarsz érni. Ez legyen egy úgynevezett cselekvési cél. Tehát például „*minden nap edzek egy órát*”

II.) Feladat: A legtöbb ember hamar, akár már a második napon feladja, én is ilyen voltam régen. Ezért fontos, hogy te ne add fel. Ehhez pedig 2 dologra van szükség.

Az egyik, amit nehéz fenntartani-ugyanakkor elengedhetetlen, az a sziklaszilárd fegyelem, ehhez pedig az első lépés az egy fogadalom. Fogadd meg és írd le ezt egy papírlapra a saját szavaiddal. Tedd lehetetlenné a kilépést.

A második pedig a kényszer. Biztosan volt veled már olyan, hogy nem mertél abbahagyni valamit, mert féltél, hogy mit fognak gondolni mások. Pont ezért működik kiválóan a SocialPower technika (erről a könyvben hallhattál), ami ugyanezt a nyomást használja ki az előnyödre. Csinálj fogadalmat és oszd meg a
#crystalwater #cwlifefocus #my7dayoath

1. nap – A „Nullázás”

Feladat: Igyál meg *minden reggel* éhgyomorra egy pohár hideg szűrt vizet + egy csipet tengeri sót.

Ez visszatölti az elektrolitokat, beindítja az anyagcserét, és elindítja a *víztranszportot* a sejtekhez.

2. nap – A Hidratációs Óra

Feladat: Állíts be minden órára egy emlékeztetőt, és **igyál meg egy pohár vizet.**

Ez nem a végső cél – csak egy átmeneti „rúgás”, hogy *emlékezzen a tested*, mit jelent folyamatosan hidratáltnak lenni.

Tipp: Igyál **előbb**, mint hogy szomjas lennél – az már késő.

3. nap – A Mozgó Energia

Feladat: Végezz el **3x5 perc** nagyon könnyű mozgást a nap folyamán (pl. nyújtás, séta, légzőgyakorlat, trambulín, arcmosás hideg vízzel).

Ez segít a víz **sejtszintű hasznosításában**, és csökkenti a mentális ködöt.

4. nap – A Digitális Detox Zóna

Feladat: Este 8 után kapcsold ki a képernyőket – helyette:

- zuhany hideg-meleg váltással

- egy pohár szűrt víz
- légzésfigyelés vagy nyújtás
- majd olvasás vagy csendes zene

Ez lelassítja a kortizoltermelést, és mélyebb alvást eredményez.

5. nap – A Tudatos Étkezés

Feladat: Csak **egy étkezésednél** ma figyelj minden egyes falatra.

Ne nézd közben a telefonod.

Közben **kortyolj vizet** – de csak apránként.

Ez nem csak étkezési szokás – ez az **emésztés hatékonyságát** is befolyásolja.

6. nap – A Kristálytiszta Reggel

Feladat: Alkoss reggeli rutint a következőből:

1. ébredés után 10 percen belül igyál 3 dl szűrt vizet,
2. menj ki a napfényre / friss levegőre,
3. és 1 percig csak a légzésedre figyelj.

Ez „biológiai indítomotorként” hat az agyadra és hormonrendszeredre.

7. nap – Az Új Én Aktiválása

Feladat: Írj egy listát:

- Mit tanultál magadról a hét alatt?
- Melyik szokást folytatnád?

- Hogyan fogod **fenntartani** ezt az állapotot?

Tipp: Válaszd ki a kedvenc 3 szokásod, és **tartsd meg őket legalább 21 napig**. Így lesz belőlük életforma.

Miért működik?

Ez a kihívás **nem kényszerít, hanem ráhangol**.

Az agyad imádja a kis győzelmeket – ezért adunk minden napra egyet.

Az ilyen mikro-szokások **újraszabják a viselkedésed**, és azt üzenik az agyadnak:

„Ezt meg tudom csinálni.”

És holnap is. És holnapután is.

Így épül fel az az **új identitás**, ami már nem fáradt, nem szétcsúszott, hanem *tudatos, energikus és fókuszált*.

A Te időd most jött el

Ne halaszd holnapra. Ne mondd nemet magadra.

Ez **7 nap rólad szól**. És a tested végre megérdemli ezt a figyelmet.

Nézd. Én tudom, hogy mindig van valami kifogás, hogy ez az időszak most nem alkalmas, mert izé... De hidd el, pont az ilyenekből születnek a legnagyobb sikerek. Amikor minden ellenünk szól, de ezek ellenére is cselekszünk.

Folytatás?

Ha tetszett a kihívás, **ne állj meg itt**.

A következő modulban megmutatjuk,

hogyan állíthatod össze **a saját napi energiádra szabott rutinodat**, akár célzott problémák (pl. fáradtság, puffadás, hormonális egyensúly) mentén.

VIP Reggeli rutin – Beast Mode egész napra 20 perc alatt

Miért kulcsfontosságú a reggeli rutin?

A reggeled minősége **meghatározza az egész napod hangulatát, energiaszintjét és teljesítményét.**

Mégis sokan az ágyban nyomkodják a telefonjukat, aztán kapkodva isznak egy kávét, és rohanva kezdenek el „túlélni”.

Ez nem rutin. Ez **reagálás.**

A tudatos emberek viszont **meghatározzák a napjuk indulását.**

És ha tudod, hogyan indítsd be a tested, az elméd és az energiáid már reggel, a nap többi része szinte *magától működik.*

Hallottál már az aranyóráról? Nem ez nem egy Rolex termék. Ez a napod első ébren töltött órája amikor az agyad leginkább nyitott arra, hogy az egész napod kondicionálja. Ez a rutin pedig pont ezt fogja kihasználni.

Miért működik ez a rutin? (Rövid tudományos háttér)

- **Fény + víz + mozgás + légzés** = szinkronban az ún. *cirkadián ritmussal* (Huberman Lab, 2022)
- A **reggeli hidratáció** beindítja az anyagcserét, az agyi oxigénellátást és a hormonális egyensúlyt.

- A **napfény** vagy erős fény blokkolja a melatonint és aktiválja a kortizol ciklust – ez segít ébernek és fókuszálni lenni.
- A **rövid, lassú mozgás** és a légzésjavítás megnyitja az energiacsatornákat (vagus ideg, lympharendszer).

A Reggeli Rutin – Lépésről lépésre (időtartam: kb. 20 perc)

0. perc: Ébredés → 3 perc

- **Ne nyúlj a telefonodhoz!**
- Nyújtózz ki, *de ne kelj ki azonnal az ágyból.*
- Mondd ki (akár hangosan):
„Ez egy új nap. Képes vagyok uralni.”

3. perc: Hidratálás (3-5 perc)

- Igyál meg **egy nagy pohár (3-4 dl) CrystalWater szűrt vizet**, egy csipet természetes sóval.
- Ez azonnal segít a **sejtszintű újratöltésben**.
- Ha lehet, tedd ezt **természetes fényben** – akár ablak előtt állva, vagy kint.

8. perc: Napfény + Légzés (3 perc)

- Ha tudsz, menj ki az **erkélyre, ablakhoz vagy utcára**.
- 3 percig végezz *box breathing* gyakorlatot:

- 4 mp belégzés
- 4 mp tartás
- 4 mp kilégzés
- 4 mp tartás

Ismételd 4-szer.

Ettől a rutintól felfrissül a gondolkodásod és eltűnik a reggeli kóma. Nem leszel már olyan fáradt és elindítja a kreativitásod.

11. perc: Könnyű mozgás (5 perc)

- Választható mozgás: nyújtás, 10 guggolás, 20 jumping jack, helyben futás.
- Cél: **keringés és nyirokrendszer** beindítása – nem izzasztó edzés!

Ezzel a kis rutinnal máris mozgalmasabban indul a reggel és garantálom, hogy többet segít, mint egy kávé.

16. perc: 3-soros napindító napló (4 perc)

- Vegyél elő egy füzetet, vagy nyiss egy jegyzetet, és írd le:
 1. **Ma miért vagy hálás?** – Ne indítsd a napod a jól megszokott „már megint reggel van” panaszkodással. Indítsd inkább hálával és az egész napod ilyen lesz.
 2. **Mi a mai legfontosabb célod?** – Szinte minden ember úgy kezdi a napját, hogy sodródik, egyesek leírják a céljaikat évente egyszer, de tippelj hány ember írja le ezt 365x egy éven? Szinte senki. Nem kell nagy célnak lennie, nem kell egy nagy monumentális dolog. Egy kis

lépés legyen a projektedben, a sportban, stb..., amit ha megcsinálsz, úgy érzed, sikeres volt a napod és hálásan fekszel le is.

3. Hogyan szeretnél érezni magad estére? – Azt

gondolnád, hogy ez vagy jó, vagy nem, de a megszokott hétköznapiaknál szinten minden este a menetrend szerinti kimerültséget és ürességet érzed. Pedig ennek nem kell így lennie. Amit javaslok megcélózni, hogy estére érezd magad elégedetten és alvásra készen, mint egy jól elvégzett apró feladat után. Hatalmas a különbség. Amikor kimerült vagy és stresszelsz, hiába vagy fáradt, nem tudsz normálisan aludni. De amikor elégedett vagy és alvásra kész, akkor jót fogsz aludni.

Ez a kis mentális „hangolás” az agyad retikuláris aktiváló rendszerét célozza meg – ami aztán tudatosan elkezdi keresni a megoldásokat és a jó élményeket nap közben. Eleinte nem biztos, hogy pont úgy fog alakulni, ahogy eltervezted reggel, de ha összehasonlítod az így kapott napod egy átlagos nappal, jelentős lesz a különbség.

Csak a legkeményebbeknek, akik a maximumra vágynak – Reggeli hidegzuhany

Nincs frissítőbb, mint reggel egy hidegzuhany. A hidegvíz serkenti a vérkeringést és utána szinte újjászületve jössz ki a víz alól – de csak ha jól csinálod.

A jól elvégzett hidegzuhany így néz ki: legalább 25-30 másodpercet töltesz a hideg víz alatt, amit egyáltalán nem

keversz melegvízzel. De ha most csinálod először, akkor szinte biztos, hogy nem fog sikerülni.

Edzened kell rá és megmutatom hogyan: 3 dolgon változtathatsz: a víz hőmérsékletén, a hidegzuhany időtartamán, illetve az érintett testfelületen.

Először is állítsd be a víz hőmérsékletét épp annyira hidegre, ami még nem jéghideg, de már nem kellemes vele zuhanyozni.

Próbálj meg eljutni addig, hogy a végtagjaidon már 10 másodpercig kibírod, aztán juss el egész testtel addig, hogy már 25 másodpercet is kibírsz. **Úgy kell állnod a zuhany alatt, mint egy harcos** és nem úgy, mint egy kiscica, aki fél a víztől.

Ha ez megvan, kezd el fokozatosan csökkenteni a hőmérsékletet, még képes nem leszel a leghidegebb víz alatt eltölteni **30 másodpercet.**

Ez a gyakorlat nem csak felfrissít, hanem az akaratérőd is megedzi. A fő célja nem a higiénia, hiszen legalább egyszer úgyis fürdesz naponta (ugye így van?) hanem az, hogy jobban indítsa a napod.

Extra ráadás – Hangulatindító zene

- Hallgass egy vízesés, természet vagy lassú chill zene típusú háttérhangot a rutin közben.
- Ezt kombinálva a reggeli CrystalWater vízzel igazi **“napi szertartássá”** válhat.

Mit tanultunk most?

- Megtanultad, hogyan indíthatod jól a napod néhány perc alatt
- Megmutattuk, miért lesz rossz a napod, ha csak sodródsz és mobilozással indítod
- Megtanultad, hogyan tervezheted meg az estédet azzal, hogy mivel töltöd a reggeled.

Mi jön ezután?

A következő modulban:

- Megmutatjuk, hogyan állítsd össze **a saját energiatermelő napirendedet.**
- Segítünk megtalálni a **számodra ideális mikro-szokásokat.**
- És eláruljuk azt az egyszerű „ritmusalapú” stratégiát, amit kevesen használnak, pedig a legjobb teljesítményű emberek mind ezt követik...

Az Egész Napos Energiaforradalom – Időbeosztás, ami feltölt, nem kifacsar (így osztják be a napjukat a legsikeresebb emberek)

Miért van szükséged egy energia-alapú napirendre?

A legtöbb ember **időalapú napirendet** próbál követni: „Reggel 9-kor ezt csinálom, délben azt, este pihenek.”

Ebbe kényszerít bele az iskola és az átlagos munkahelyek is. Reggel 8-ra bemész, megkezdod a munkát, délben egy félórás ebédszünet, aztán 16 óráig meg sem állsz.

Ez azonban figyelmen kívül hagyja a tested, az agyad és a hormonháztartásod **természetes ritmusát**. Arról nem is beszélve, hogy szerencsés esetben is csak a 10-20%-át használod ki a teljes potenciálodnak.

A sikeres, fókuszált és energikus emberek ezzel szemben **energiagörbében** gondolkodnak.

Akkor végzik a legnehezebb feladatokat, amikor a testük és agyuk *valóban alkalmas* rá.

Ez a modul megtanít neked egy új típusú időbeosztást:

Nem csak elvégzed a feladataidat, **hanem közben jól is érzed magad**.

Az alap: a Napod Ritmusa + 80/20

Annak ellenére, hogy ez nem egy üzleti, hanem egy egészségre fókuszáló anyag, ennek a napirendnek hatalmas hatásai lesznek az üzleti életedre is.

Nézd meg ezt a 3 dolgot:

1. A **cirkadián ritmus** (kb. 24 órás belső óra) szerint 2 csúcspont van energiaszintben:
 - **Délelőtt (kb. 9–12)**
 - **Késő délután (kb. 15–18)**Ekkor a **koncentráció, memóriakapacitás és kreatív teljesítmény** is magasabb.
2. A **Pareto-elv (80/20)** szerint a teendőid **20%-a** hozza az **eredményeid 80%-át**.
Ezért az a célunk, hogy ezekre az **energia-csúcspontokra** időzítsük ezt a kritikus 20%-ot.
3. **A CrystalWater Szokások:** Emlékszel még az 5. rész „Hogyan építsd be a napodba?” résznél a táblázatra, amit kitöltöttél a Te személyreszabott vízigényed alapján? **Ugye kitöltötted? Ne csalj, figyellek ám, ha még ne tetted, lapozz vissza és csináld meg!**

A későbbiekben ezek alapján fogjuk felépíteni a napirended.

Példa: Energia-alapú VIP napirend

Ez egy javasolt rutin – alkalmazd a saját ritmusodhoz!

Idő	Tevékenység	Miért?
06:30	Ébredés + CrystalWater reggeli rutin	Hidratálás, fény, beindítás
07:00	Könnyű mozgás (jóga, nyújtás, séta)	Keringés, nyirok, energia
07:30	Fehérjés reggeli + olvasás 10 perc	Test és agy táplálása
08:00–11:00	Fókuszblokk 1 – Deep work / munka 20%	Ez hozza az eredmények 80%-át
11:00–11:15	Vízhidratáció + mozgásszünet	Turbó szinttartás
11:15–12:30	Feladatok, kommunikáció, válaszok	Közepes mentális terhelés
12:30–13:30	Ebéd + 15 perc séta	Emésztés + fókusz újratöltés
13:30–15:00	Könnyű feladatok, admin, olvasás	„Alvó idő” – nehéz munkát NE!
15:00–17:00	Fókuszblokk 2 – kreatív vagy stratégiai munka	Második csúcspont
17:00–18:00	Edzés, mozgás, napzáró sport	Test és mentális levezetés
18:00–19:00	Vacsora + CrystalWater relax tea	Lefelé váltás, ellazulás

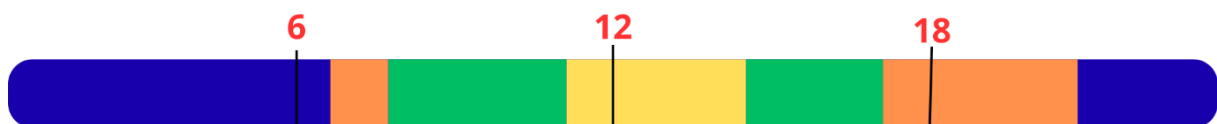
19:00– 20:30	Család, közös idő, hobbik	Társas töltökezés
20:30– 21:30	Lefekvés előtti rutin + olvasás	Alvásra hangolás
21:30	Alvás – teljes regeneráció	zz 7–8 óra legalább!

Fókuszban: 3 kulcselem a napod újratervezéséhez

1. Energia-csúcspont felismerése

- Írd le: Mikor vagy a legéberebb nap közben?
- Figyeld meg 3 napig, mikor menne a legjobban a fókuszált munka.

Példa:



A piros számok azt mutatják, hány óra van éppen. A Kékkel jelölt részben alszol, az az időszak nem használható. A narancssárga az alacsony kreativitású, a cirtom pedig a normál időszak. Zölddel jelöltem az aktív fókuszú időszakokat (tehát 8-11 illetve 15-17 óra között).

Te is készíts egy hasonló diagramot a saját cirkadián ritmusodról!

Tipp: Ha délután mélypontod van, **ne dolgozz ellene – dolgozz vele**. Ekkor végezz inkább sétát vagy szabadabb tevékenységet. Ne feledd, a fenti napirend csupán egy példa.

2. A 20% azonosítása

Írd össze a napi feladataid. (Az olyan dolgok, mint az edzés, Társas aktivitások, és egyéb dolgok, amiket feltüntettünk a táblázatban, nem ide tartoznak, már megvan a helyük)

Most mutatok egy példát, de ne másold le, mert neked eltérő lehet és különböző emberek feladataiból lett összevágva.

Példa:

- **E-mailek átnézése**
- **Kiégett izzó kicserélése**
- **Értékesítési szöveg megírása a vállalkozásomhoz**
- **Fontos projekt befejezése**
- **Meglocsolni a növényeket**
- **Adminisztrációs munka**
- **Megbeszélések lebonyolítása**
- **Ügyfelekkel való beszélgetés**
- **Statisztikák ellenőrzése**
- **Ajánlatok és promóciók kidolgozása**
- **Rendszerek beállítása**
- **Új emberek betanítása**
- **Munka leellenőrzése**
- **Rendrakás munka után**
- **Felkészülés egy vizsgára**

Jelöld be azt a 3 dolgot, ami igazán **előre visz**.

Ezek kerüljenek a fókuszblokkba!

A példában szereplők közül kiválasztottam azokat, amelyek tényleg előre vihetnek. Mivel ezek nem egy emberre vannak szabva, így négyet is bejelöltem, de te ne menj 3 felé.

A kreatív tevékenységek listája így néz ki:

- **Értékesítési szöveg megírása a vállalkozásomhoz**
- **Fontos projekt befejezése**
- **Ajánlatok és promóciók kidolgozása**
- **Felkészülés egy vizsgára**

Miért? Mert ezek azok, amik a ráfordított munka mindössze 20%-át teszik ki, de mégis az eredményeid 80%-ért felelnek.

A többi elvégzése teszi ki az összesre fordított munka 80%-át, de mindössze az eredményeid 20%-a jön ezekből. Ettől függetlenül mindegyik elvégzendő, de egyáltalán nem mindegy, mikor.

Például mondanom sem kell, hogy a fontos projekt befejezése sokkal több kreatív energiát igényel, mint a növények meglocsolása.

3. Beépített CrystalWater szokások

Szinkronizáld a hidratációs táblázatot, amit személyre szabtunk az új napirendeddel!

A napi minimum **2,5–3 liter** szűrt víz eléréséhez az alábbiak segítenek:

- Minden fókuszblokk elején és végén: **1 pohár CrystalWater**
- Kevésbé kreatív blokkok után **2dl CrystalWater szűrt víz**
- Edzés előtt + után: 2×3 dl
- Étkezések után 30 perccel: 3–4 dl

Ezek kiváló *Trigger-pontok*, ha a táblázat időzítése nem megfelelő, ugyanis eddig mennyiségileg személyre volt szabva, de nem vette figyelembe a napirended.

Tipp: Használd egy egyszerű követőt (pl. egy applikációt vagy jegyzetet), ahol minden nap pipálsz, ha megittad.

Gyorsfeladat – Állítsd össze a saját napirended

- 1. Írd le a jelenlegi napirendedet (reálisan!)**
- 2. Színezd meg, mikor érzed magad a legjobban.**
- 3. Válaszd ki azt a 3 tevékenységet, ami a legnagyobb eredményt hozza.**
- 4. Illeszd be őket a legjobb időszakaiddba.**
- 5. Nézd meg, hová fér be a CrystalWater rutin.**

Ez az első lépés a szokásépítésben – nem a tökéletesség, hanem az optimalizálás!

Mit tanultunk most?

- Megtutad, hogyan oszthatod be úgy a napod, hogy a maximumot hozd ki belőle
- Megismerted, mi az a néhány tevékenység, ami az eredményeid nagyrészéért felel
- Megtutad, miért él a legtöbb ember a szürke hétköznapiakban boldogtalanul és miért érnek el sokkal kevesebb célt, mint a sikeres emberek

Mi jön ezután A következő VIP modulban?

- Megmutatjuk, hogyan építsd fel **a saját regenerációs rituáléd**, hogy ne csak dolgozz, hanem vissza is töltsd magad.
- Beszélünk az **alvás-hidratáció** kapcsolatáról – és hogyan kerülheted el az éjjeli felébredéseket egy egyszerű esti szertartással.

- Kapsz egy haladó szintű, „**mikroszünet + mini vízpótlás**” módszert is, amit a NASA kutatásai is alátámasztanak.

BÓNUSZMODUL: Regenerációs Rituálék – Így töltődj fel minden este, mint egy profi

Miért fontos a tudatos regeneráció?

A legtöbb ember azért nem halad előre az életében, mert nap mint nap energiadeficittel indul.

Az edzés, a munka, a stressz, az információözön – mind kifacsarják az energiaraktárainkat.

De a legtöbben semmit nem tesznek azért, hogy ezeket visszatöltsék.

Pedig az igazi fejlődés nem nappal történik – hanem éjjel.

A regeneráció nem csak a pihenésről szól, hanem a sejtszintű újjáépülésről, az agyi méregtelenítésről és a mentális kiürülésről is.

Ez a rész megmutatja, hogyan hozd ki a legtöbbet a nap végéből.

Olyan egyszerű lépéseket mutatunk, amiktől úgy ébredsz másnap, mint egy új ember.

A Regeneráció Aranyhármasa

Ha éjszaka semmi mást nem teszel, amit itt tanultál, csak egyetlen egy dolgot, akkor ez legyen az. Ez a 3 lépéses regenerációs rutin örülden hatékony.

1. Víz-alapú alváselőkészítés

Este, lefekvés előtt kb. 60 perccel igyál meg 3–4 dl szűrt vizet, de ne közvetlenül alvás előtt.

Miért fontos ez?

- A dehidratáció csökkenti az alvásminőséget, mivel a test éjszaka is próbálja fenntartani a homeosztázist.
- Ha túl későn iszol, megnő az esélye az éjjeli felébredésnek – és tudod mi fog következni, ha sokat ittál. Ha lehet, ezt kerüld el, mert egy ilyen kis szünet miatt 1-2 órányi mély, regeneráló alvás is kimaradhat.

Pro tipp: Lefekvés előtt 1 órával:

1 pohár CrystalWater + 5 perc könnyű nyújtás = álomgyors alvásindítás

2. Rezgéscsillapító rutin

A stresszhormonokat (főként kortizol) tudatos módszerekkel le kell csökkenteni.

Ha este csak a telefont nyomkodod kifulladásig és ha nem sikerül elaludni, akkor kimész a konyhába, hogy gyorsan egyél valamit...

Ha csak forgolódsz az ágyban remélve, hogy a második altató tablettától majd elalszol...

Íme egy 10 perces leföldelő gyakorlat, amit Andrew Huberman is ajánl:

Leföldelő este (12 perc)

- Hessegeds el a bántó, zavaró gondolataid és fogadd el: ma már nem tudsz változtatni rajtuk. Ha van valami, ami miatt stresszelsz, ami ébren tart éjszaka, tedd fel magadnak a kérdést pontosan így: **Ha most ezek a dolgon egész este stresszelek és nem tudok jól aludni, emiatt rosszabb lesz az egész napom és nem fogom tudni megoldani a problémát, ami miatt stresszelek, megéri ezért egész este idegeskedni? Ha a válaszod nem, akkor engedd el, majd holnap megoldod!**
- 2 perc: lassú, mély hasi légzés – belégzés 4 mp, kilégzés 6 mp
- 2 perc: gondolatleírás – írd ki magadból, mi foglalkoztat
- 3 perc: hála fókusz – 3 dolog, amiért ma hálás vagy

- 3 perc: nyújtás/séta, miközben fehér zajt vagy vízesés hangot hallgatsz
- 2 perc: gondold át a napod. Mit sikerült elérned a mai nap? Teljesítetted a céljaid? Írd le, miért vagy hálás, ami a mai napon történt veled, majd azt, hogy miért vagy elégedett a napoddal. Ez lehet egy apróság is, például egy mosoly, de lehet egy monumentális dolog is, a lényeg, hogy hálával és elégedettséggel feküdj le, ne pedig frusztrációval.

Ajánlott hangok: „waterfall white noise”, „gentle stream”, „crackling fire” Ezeket is megtalálod a Spotify listánkban.

3. Alvásmegtartó környezet

Mielőtt mindenféle technikákat, vagy csodapirulákat kezdenél el szedni, gondold át ezt is...

A jó alvás nem a lefekvéskor kezdődik – hanem a környezet kialakításával

Épp ezért, neked is gondoskodnod kell a megfelelő környezetről elalvás előtt:

- Sötét, hűvös szoba (18–20 °C)
- Fénymentes képernyők 1 órával alvás előtt
- Nincs koffein 6 órával lefekvés előtt
- Lefekvéshez kapcsolódó rutinsorozat (pl. tea, könyv, fénycsökkentés)

- Ha jó a levegő odakint, akkor nyisd ki az ablakot és engedj be egy kis friss levegőt, hogy az agyad megfelelő mennyiségű oxigénnel lássd el

Lefekvés előtti 3-lépéses rendszer

Itt jön az a rész, ahol a fent tanultakat a gyakorlatba ültetjük. Íme egy gyors, lépésről lépésre lebontott terv, a tökéletes estéhez:

21:00 – Előkészítés

- **1. Fények tompítása**
- **2. Kéfény-szűrő aktiválása**
- **3. Készülj elő vízzel, teával (pl. kamilla)**
- **4. Igyál meg 3-4dl CrystalWater szűrt vizet!**

21:30 – Rituálé

- **5. Leföldelő gyakorlat (lásd fent)**

- **6. Írás / olvasás, elcsendesedés**

Itt jól működhet egy meditáció, vagy hasonló gyakorlat is, amit a következő részben mutatunk be.

22:00 – Alvás

- **7. Kristálytisztá nyugalom**
- **8. A tested újratöltődése beindul**

Gyorsfeladat – Építsd fel a saját lefekvési rutinod

A fent bemutatott rutin egy példa volt, ami a legtöbb ember számára ideális lenne. De előfordulhat, hogy neked valamiért nem megoldható ez az időbeosztás, esetleg a körülmények nem megfelelőek.

Válaszolj az alábbi kérdésekre és írd le a választ!

1. Milyen időpontban feküdnél le ideálisan?

2. Mit csinálsz ma este 1 órával előtte?

3. Hogyan tudod csökkenteni a fény- és zajterhelést?

4. Milyen regenerációs szokásokat tudsz beépíteni 10 percbe?

Tipp: Írd ki és ragaszd ki az éjjeliszekrényedre. Ez egyfajta programozás a testednek.

Mit tanultunk most?

- megtudtad, miért nem hatékony az alvásod, ha csak úgy megpróbálsz túllenni rajta
- Bemutattunk egy egyszerű alvás előtti rutint, amivel sokkal hatékonyabban alhatsz

Mi jön ezután?

- Bemutatunk néhány kezdőbarát meditációs gyakorlatot, amit te magad is elvégezhetsz, bármilyen előzetes tudás nélkül.

És most már azt is tudod, hogy a CrystalWater rutin nemcsak a napod indításában, hanem a lezárásában is kulcsfontosságú.

BÓNUSZMODUL: Tudatos Meditációk

– A belső energia felszabadítása

Miért érdemes meditálni?

Mert a tested csak akkor tud regenerálódni, ha az elméd is megpihen.

A meditáció nem „spirituális bohóckodás”, hanem az egyik legbrutálisabb teljesítménynövelő eszköz, amit a legtöbb ember figyelmen kívül hagy. Sőt, távolkeleti szerzetesek szerint ez sokkal több, mint egy újabb technika: *A meditációt tartják annak a módszernek, ami segít csatlakozni az univerzumhoz, egy olyan tudáshoz és energiához, amit minden egyes lélek energiája alkot.*

Természetesen nem muszáj ennyire spirituálisan felfogni a dolgot, inkább nézd meg, mire használják a nyugati kultúrákban...

A Google, a Navy SEALs, az NBA-sztárok és a legsikeresebb vállalkozók is beépítik a mindennapjaikba.

Anthony Robbins napi 10 percet meditál. Huberman szerint „a legalapvetőbb idegrendszeri újrakalibráló módszer”.

És a legjobb hír: nem kell 1 órán át lóbuszülésben lebegnünk hozzá.

Mit mond a tudomány?

Íme egy rövid összefoglaló a legnagyobb tudományos intézetek kutatásaiból...

- A rendszeres meditáció csökkenti a kortizolszintet (stresszhormon)
- Fokozza a prefrontális kéreg aktivitását (a fókusz, döntéshozatal és kreativitás központja)
- Növeli az alfa agyhullámokat, amelyek mentális nyugalmat és koncentrált állapotot biztosítanak
- Javítja az alvásminőséget, fájdalomtűrést és memóriát

Forrás: Harvard Medical School, Stanford Neuroscience, NIH studies

Összeszedtünk 4 jól bevált meditációt – az egyik már ismerős lesz, csak kicsit tovább lett fejlesztve – ezeket a leg sikeresebb emberek alkalmazzák és saját bőrünkön tapasztaltuk az erejüket...

4 Gyakorlat – 4 Fókusz

1. Tony Robbins „Priming” Meditációja – Energiabekapcsolás reggel

Idő: 10 perc

Cél: állapotváltás, hála, fókusz, célkitűzés

Lépések:

1. 3×30 gyors, mély légzés (orr–száj – tüdőfeltöltés, pumpálás)

– Próbálj meg olyan gyorsan lélegezni, amilyen gyorsan csak tudsz anélkül, hogy a levegőt kapkodnád. Ne izgulj, eleinte furcsa lesz.

2. Hála gyakorlat (3 dolog) – Lásd lelki szemeid előtt és érezd át.

Gondolj azokra a dolgokra, amiért hálás vagy! Lehet ez a családotd, a szerelmed, a munkád, egy sport eredményed, egy saját, vagy valamelyik szeretted sikere. Ha nem jut eszedbe ilyen, akkor válassz egy kisebb eseményt.

3. Gyógyító fény vizualizáció – Képzeld el, hogy aranyfény áramlik

rajtad keresztül. Próbáld meg elképzelni és Érezni, hogy ez a fény feltölt energiával! Érezd azt, hogy odabent növekedsz, hogy feltöltődsz. Nehéz ezt pontosan leírni, neked kell ráérezned a dologra.

4. 3 cél vizualizációja – Lásd magad, amint már elérted őket.

Mivel már leírtad a céljaid, tudod mi az a 3 Legfontosabb cél (legyen az egészségi, anyagi, romantikus, spirituális, vagy akár

milyen) Amit hosszú távon el akarsz érni. Természetesen teljesen normális, ha nincs egy összetett képed az eredményről. De pont ez a lényeg, képzeld el, és csináld!

5. Zárás: 1 pohár CrystalWater szűrt víz – mint szertartás a megerősítéshez. Vegyél néhány lassú, mély levegőt, lassan térj vissza a valóságba. Ha jól csináltad, egy kreatív, nyugodt energiát fogsz érezni.

2. Huberman-féle 20 perces fókuszmélyítő – Neurológiailag igazolt módszer

Idő: 20 perc

Cél: fókuszélesség, agyi regeneráció, stresszoldás

Lépések:

1. Helyezkedj el kényelmesen, csendes helyen – Készíts oda magad mellé egy pohár friss CrystalWater szűrt vizet, és indíts el egy nyugodt zenét, vagy fehér zajt (vízesés, erdő hang, eső)

2. Állíts be időzítőt 20 percre – Némítsd le a telefonod, akár tedd ne zavarjanak, vagy repülőgép üzemmódba. Ennél a gyakorlatnál kulcsfontosságú a zavartalan végrehajtás. Az időzítőt állítsd be, hogy a végén hangjelzést adjon és semmi képpen se nézegesd közben

3. Csak a légzésedre figyelj (belégzés–kilégzés ritmusa) –
Használhatsz Box légzőgyakorlatot, vagy egy egyszerű egyenletes,
pl 4-4 másodperc be- és kilégzéssel.

4. Amikor elkalandozol, vedd észre – és térj vissza – minden
ilyen megfelel egy újabb szett súlyozásnak a fókuszoddal illetve
amikor rajta tartod a légzésen a figyelmed, az olyan, mintha
plankelnél.

**5. Ha meghallod az időzítőt, lassan térj vissza és add meg a
vizet.**

*Ez a gyakorlat újrarahuzalozza az agyat a mélyebb
koncentrációra.*

**3. „Nada” – Hangmeditáció (keleti szerzetesek
gyakorlata)**

Idő: 15 perc

**Cél: mély belső nyugalom, kontroll visszaszerzése a
gondolatok felett**

Lépések:

1. Feküdj vagy ülj le kényelmesen – biztosíts nyugodt környezetet

2. Hallgass állandó hangot: például csobogó patak, hangtál, vízpergés – Ez most elengedhetetlen jelentőséggel bír, mindenképpen használj valamilyen állandó, természetes hangot. Ha lehet ne zene legyen most.

3. A figyelmedet teljesen a hangra irányítsd – próbálj meg ráhangolódni. A légzésed legyen egyenletes, de egy kicsit szinkronizálódni fog a hanggal. Ez normális és a magasabb szintű elmélyülés jele.

4. Amint más gondolat jön – térj vissza a hangra, heseged el és ne figyelj rá. Ne ugorj fel, ha eszedbe jut, hogy elfelejtetted befizetni a számlákat, vagy valami hasonló (ez a pár perc már úgysem változtat rajta)

5. 5 perc után csönd, állítsd meg a hangot – figyeld, mit érzel és folytasd a meditációt.

 Ez a meditáció kiváló azoknak, akik túlpörögnek esténként.

4. A „Légzésfigyelő horgony” – gyors visszahozó módszer nap közben

Idő: 3–5 perc

Cél: újrakalibrálás, stressz-leállító

Lépések:

1. Csukd be a szemed - és ha teheted, vonulj vissza egy nyugodt helyre.

2. Figyeld meg hol érzed legjobban a légzésed! Orrnyílás? Mellkas? Has?

3. Helyezd oda a figyelmed

4. Ne irányítsd – csak figyeld és lazulj el

5. 10–20 ciklus után nyisd ki a szemed – térj vissza lassan

6. Igyál meg egy fél pohár CrystalWater-t – ez segít „lezárni” az állapotot

Tippek a beépítéshez

- Reggel: Robbins-féle priming (10 perc)
-

- Délután: légzésfigyelő vagy Nada (5–15 perc)
-
- Este: Huberman-féle 20 perc + regenerációs rituálé
- Nap közben, ha úgy érzed, kezdenél szétesni: csinálj egy gyors Légzésfigyelő horgony meditációt

Kezdd heti 3×, majd haladj napi szintre.

Jobb, ha rövid, de rendszeres, mint ha egyszer 1 órát csinálnál.

Összefoglalás

- A meditáció a belső stabilitás gyakorlása – és bárki képes rá.
- Akár 5 perc alatt fókuszáltabb, nyugodtabb és motiváltabb leszel.
- Kombinálva a CrystalWaterrel, ez válik a belső energiaedződdé.

Van itt még valami!

Ha tetszett ez a tudásanyag, és érzed, hogy ez *még csak a kezdet...*

Ha nem akarsz megállni annál, hogy „oké, most már tudom” – hanem végre át akarod vinni a gyakorlatba, **pont úgy, ahogy a Top 1% teszi...**

Akkor figyelj.

Mostanra tudod, hogy a **megfelelő hidratáció alappillére a tiszta, szűrt víz.**

Ha szeretnél még több ilyen értékes tudást kapni, akkor csatlakozz a titkos, INGYENES várólistához, ahol **első kézből** juthatsz hozzá a teljes oktatóanyaghoz a hivatalos bejelentését követően!

Emailen keresztül fogunk tájékoztatni az oktatóanyag és a bejelentés részleteiről, amikor aktuálissá válik és a várólistán szereplőknek egy **exkluzív kedvezményt is adunk majd.**

A várólista **nem jár semmi kötelezettséggel**, ha meggondolnád magad, egyszerűen csak figyelmen kívül hagyod az e-maileket.

Kattints ide, és csatlakozz a várólistához, hogy első kézből tapasztald meg a CrystalWater Life Focus erejét!

[<CSATLAKOZOK A VÁRÓLISTÁHOZ>](#)

Ui.: A várólista nem marad örökké nyitva, és csak korlátozott számú férőhely van.

A szoftver, amit a várólista kezelésére használunk, mindössze 2000 férőhelyet biztosít ingyen (ha ezt túllépnénk, akkor neked fizetned kéne a csatlakozásért, de így ingyenes mindenkinek)

A döntés most a te kezében van. És őszintén?

Ha fontos számodra az egészséged, ezt a lehetőséget nem fogod megbánni.

Zárszó – Egy fontos pillanatban vagy...

Gratulálunk!

Mostanra a CrystalWater Formula teljes anyagát végigvetted – és ez **nem kis dolog**.

Sokan már az elején feladják. Mások csak átlapozzák.

De te végigmentél rajta. Elolvastad, elgondolkodtál, felmérted magad, célokat tűztél ki, új szokásokat sajátítottál el, és ráléptél egy olyan útra, **ahová csak kevesen mernek elindulni**.

És ez az út nem más, mint:

a tudatosabb, energikusabb, fókuszáltabb élet.

Bízunk benne, hogy most már te is pontosan érzed, mennyire erőteljes hatása van egy olyan egyszerű dolognak, mint a

minőségi vízfogyasztás – ha okosan, rendszerben használod.

A Formula nem csodaszer – hanem **a hiányzó láncszem** azok között a mindennapi döntések között, amik végül formálják az egészséged, a kedved, a teljesítményed... és az életed.

És még nincs vége.

Ha ezt olvasod, te már megrendelted valamelyik CrystalWater terméket.

Mivel ez egy rövid anyag, lehet, még nem kaptad kézhez az eszközt, mire kiolvastad.

Viszont azt garantálom neked, hogy amint megérkezik, onnantól 100%-ban visszaszerzed az irányítást az egészséged felett (legalábbis a hidratációban biztosan).

Szóval használd egészséggel és azt kívánom neked, te is találd legalább ilyen hasznosnak ezt az anyagot és a terméket, mint én amikor mindezt megalkottuk az üzlettársammal!

Köszönjük, hogy velünk tartottál.

Most már **tényleg minden a te kezében van.**

Üdvözlettel:

A CrystalWater Csapata

Jogi Nyilatkozat

A jelen dokumentum („CrystalWater Formula” című tudásanyag) szerzői jogi védelem alatt áll. A tartalom részben vagy egészben történő másolása, terjesztése, nyilvános közlése vagy felhasználása kizárólag a KonyhaGuru - CrystalWater előzetes írásbeli engedélyével történhet. Minden jog fenntartva.

A dokumentumban szereplő információk kizárólag tájékoztató és oktatási célokat szolgálnak. Nem minősülnek orvosi, diagnosztikai vagy gyógyító tanácsadásnak. Az itt közölt módszerek, tippek, gyakorlatok és ajánlások nem helyettesítik az orvosi konzultációt, diagnózist vagy kezelést. Egészségügyi problémák esetén minden esetben konzultálj orvosoddal vagy szakképzett egészségügyi szolgáltatóval.

A szerzők és kiadók nem vállalnak felelősséget semmilyen, a dokumentumban szereplő tartalom alapján hozott döntésből vagy cselekvésből eredő közvetlen vagy közvetett kárért.

A CrystalWater név és a hozzá tartozó arculati elemek (logó, szlogenek stb.) védjegyjogtalom alatt állhatnak. Ezek felhasználása kizárólag a jogtulajdonos engedélyével történhet.

A jelen dokumentumban szereplő harmadik felektől származó idézetek, hivatkozások, kutatási eredmények és márkanevek az adott jogtulajdonosok tulajdonát képezik, és csakis a forrásmegjelölés vagy edukációs cél érdekében kerültek feltüntetésre.

Ez az anyag nem garantál eredményt, mivel a benne leírt módszerek hatékonysága függ az egyéni állapottól, következetességtől és a felhasználó életmódjától. Az esetlegesen említett sikertörténetek személyes tapasztalatokon alapulnak, és nem minősülnek átlagos vagy garantált eredménynek.

Amennyiben kérdésed van a felhasználással, szerzői joggal vagy a tartalom bármely részével kapcsolatban, kérjük, fordulj hozzánk az alábbi címen:

info@konyhaguru.hu

Tudományos források:

Az ebben a dokumentumban feltüntetett információk kizárólag tudományosan alátámasztott forrásból származnak. Ezeknek a gyűjteményét [itt találod](#).