



INGYENES ÚTMUTATÓ



**Ha próbáltál már fogyni, de nem indult meg...
vagy pár kiló után mindig megállt,
akkor valószínűleg nem veled van a baj.**

A legtöbben ugyanazokat a hibákat követik el:

- *túl keveset esznek*
- *rossz ételeket választanak*
- *vagy egyszerűen nincs egy működő rendszerük*

És emiatt hiába próbálkoznak, nem történik változás.

Ebben az útmutatóban megmutatom:

- *hogyan indul be valójában a fogyás*
- *hogyan számold ki egyszerűen a s kalóriád*
- *és mit csinálj, hogy végre működjön*

Nem bonyolítom túl.

*Csak azt mondom el, ami tényleg számít.
Ahhoz, hogy ez érthető legyen, nézzük meg
röviden az alapokat:*

Az egészséges életmód alapja, hogy a szervezeted megkapjon mindent, amire szüksége van a megfelelő működéshez.

Ezért nem működnek hosszú távon a divatdiéták, mert legtöbbször valamilyen megvonásra épülnek, ami nem fenntartható.

A szervezetnek szüksége van fehérjére, szénhidrátra és zsírra is – csak nem mindegy, milyen formában.

A szénhidrátok - például teljes kiőrlésű gabonák, rizs vagy zöldségek - fontos energiaforrások. Ha megfelelő mennyiségben fogyasztod őket, segítenek fenntartani az energiaszintedet a nap folyamán.

A fehérjék szintén kulcsfontosságúak, hiszen hozzájárulnak az izmok és a szervezet megfelelő működéséhez.

Jó fehérjeforrás például a hús, hal, tojás, tejtermékek vagy a hüvelyesek.

A zsíroktól sem kell félni, csak érdemes a jobb minőségűeket választani.

Ilyen például az olívaolaj, az avokádó vagy a diófélék. Ezek támogatják a szervezet működését.

A lényeg a mértékletesség és az egyensúly. Ahhoz, hogy ezt hosszú távon is tudd tartani, fontos, hogy olyan ételeket is egyél, amiket szeretsz.

Ezért működik jól a 80–20 szabály:

- 80%-ban figyelsz az étkezésedre
- 20%-ban beleférnek a kedvenceid is

És ami a legfontosabb a fogyás szempontjából:

- kalóriadeficitben kell lenned.

Ez azt jelenti, hogy kevesebb kalóriát viszel be, mint amennyit a tested elhasznál.

Ez egy alapvető fogalom a testsúlycsökkentés szempontjából, mivel arra ösztönzi a testedet, hogy a tárolt zsírokat használja energiaként. A kiegyensúlyozott étrend és a rendszeres mozgás kombinációjával fenntartható kalória deficitet teremthetsz, így hatékonyan elérheted a testsúlycsökkentési célokat.

Ezen a ponton általában mindenki megéri, hogy mi kell a fogyáshoz. És mégis... itt szokott elakadni az egész.

Mert a valóság nem az, hogy mindig van idő számolgatni, tervezni, főzni.

Van, hogy:

nem tudod előre, mit fogsz enni
nincs kedved főzni

vagy egyszerűen csak gyorsan kell valami

És ilyenkor jönnek az „mindegy, majd holnap” napok.

Ez nem lustaság. Egyszerűen csak nehéz egy rendszert fejben tartani minden nap.

Pont ezért fontos, hogy ne csak tudd, mit kell csinálni, hanem legyen egy egyszerű megoldásod arra, hogy mit egyél konkrétan.

Nagyon egyszerűen ki tudod számolni magadnak. A súlyodat be kell szorozni (nők) 22-(férfiak) 24-el illetve attól függően milyen mozgást végzel naponta, egy szorzóval.

- Ülő munka: 1,1

- Könnyű fizikai munka
(részben álló munkavégzés vagy séta): 1,3

- Mérsékelt fizikai munka
(szinte egész napos álló munka és séta): 1,5

- Nehéz fizikai munka
(egész napos megterhelő munka, építőmunkás, profi sportoló): 1,7.

Például egy 65kg-os nő, aki irodai munkát végez, illetve hetente kétszer jár edzőterembe edzeni:

$65 \cdot 22 \cdot 1,1 = 1573$ kcal- ennyi kalóriát éget el naponta és ehhez hozzájön a $2 \cdot 300$ kcal a heti kétszeri edzés. Kb. egy edzés alkalmával 250-300 kcal lehet elégetni, ennél többet nem igazán tudunk, az okos órák néha többet mutatnak, de ez nem feltétlen valós adat.

Ha valaki körülbelül annyi kalóriát visz be, amennyit a szervezete felhasznál, akkor a testsúlya általában stabil marad, tehát sem jelentős fogyás, sem hízás nem történik.

A fogyáshoz ennél kevesebb kalóriabevitelre van szükség, vagyis kalóriadeficitre.

Ajánlott 10–15%-os kalóriadeficitet tartani, ami lassabb, de stabil fogyást eredményez, és hosszú távon is könnyen fenntartható.

A 15–20%-os deficit már gyorsabb fogyást hoz, miközben általában még jól kezelhető.

A 20–25%-os deficit inkább rövid távra javasolt, mert hosszabb ideig nehezebb követni, és falási rohamokhoz is vezethet.

Ez egy általános, százalékos kalóriadeficitre vonatkozó iránymutatás, de az egyéni szükséglet eltérhet. Ha a fogyás nem indul be néhány hét után, érdemes szakemberhez fordulni. Előfordulhat, hogy alacsonyabb kalóriabevitelre van szükség, de ezt mindenképpen felügyelet mellett javasolt végezni.

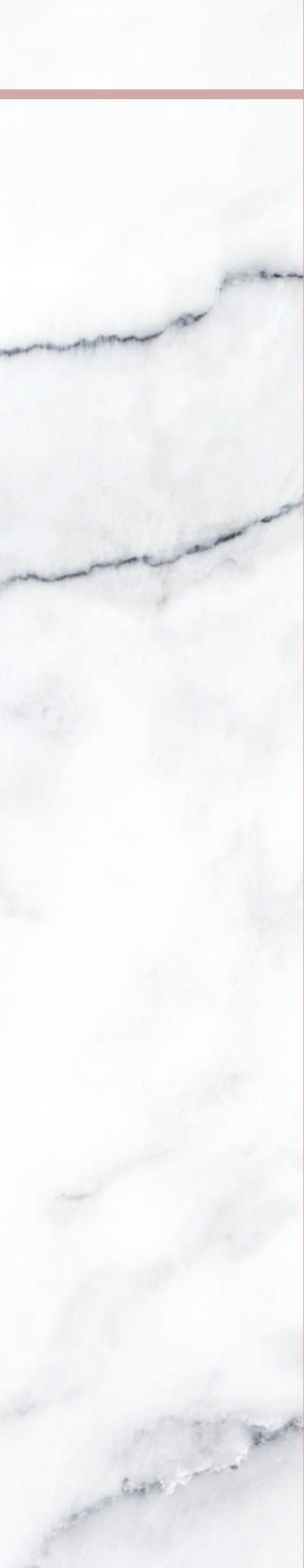
A heti kb. fél kilogramm fogyás reális és egészséges ütem, fontos elkerülni az irreális elvárásokat. A motivációt segítheti, ha nemcsak a mérleget figyelik, hanem centivel is mérik a változást, mert a körfogat csökkenése gyakran hamarabb látható.

Ajánlom neked ehhez a kalóriabázis alkalmazást vagy a yaziot. Tudod vezetni, hogy mit ettél a nap folyamán. Csak annyi az egész, hogy a mérlegre ráteszed amit enni szeretnél és az alkalmazásba beírod.

Ahhoz, hogy inkább zsírból fogyjunk és az izom megmaradjon, vagy növekedjen, ahhoz kell nagyon odafigyelni a kalória bevitelre és a magas fehérje fogyasztásra. Ajánlott napi fehérje bevitel 1,4-1,6g/testsúly kg, viszont ez függ a céltól is amit el szeretnél érni, testkompozíciós célok esetén akár 1,8-2,7 g/testsúly kg is lehet.

Pl.: 65kg-os hölgy esetén $65 \cdot 1,4 = 91\text{g}$ fehérje, $65 \cdot 1,6 = 104\text{g}$ fehérje naponta.

Ehhez főleg súlyzós edzés ajánlott, viszont mindenkinek meg kell találnia azt a mozgásformát amit szívesen csinál, csak azt tudja hosszútávon eredményesen végezni.



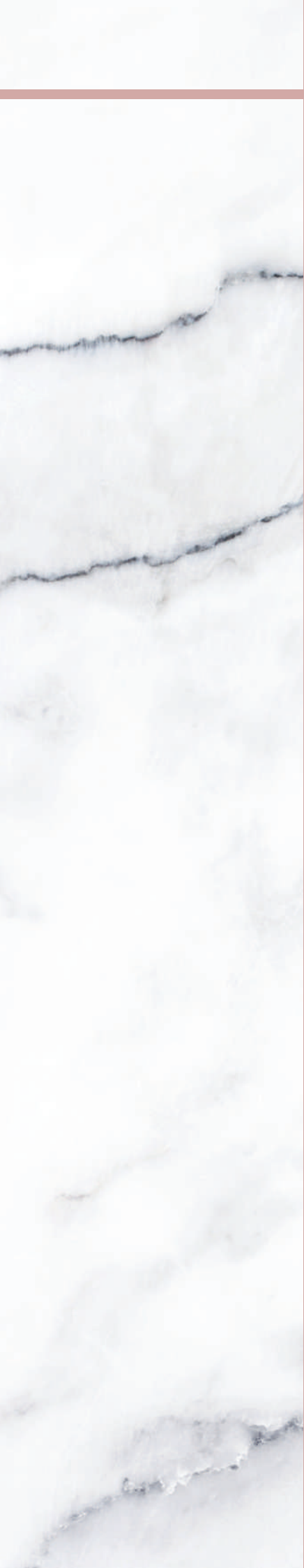
A súlyzós edzés rendkívül hatékony a test alakításában és erősítésében. Az ellenállás és terhelés alkalmazása segít izomtömeg növelésében, az anyagcsere felgyorsításában és a zsírvesztés elősegítésében.

Emellett javítja az erőt, az állóképességet és az izomtónust. Rendszeres súlyzós edzéssel elérheted a kívánt testösszetételt és fokozhatod a teljesítményedet.

A súlyzós edzés segít formásabb és erősebb testet kialakítani anélkül, hogy túlzott izomtömeget eredményezne. A női test természetesen nem rendelkezik azzal a hormonális környezettel, amely a nagy izmok kialakulásához szükséges.

A súlyzós edzés inkább elősegíti az izmok feszességét, alakját és az anyagcserét, jobb alakot eredményez.

A súlyzós edzéshez számos táplálék-kiegészítő létezik, amelyek támogathatják az eredményeidet és segíthetnek a jobb fejlődésben. A fehérje kiegészítők különösen népszerűek, mivel hozzájárulnak az izomépítéshez és regenerációhoz.



Kreatin-kiegészítők növelhetik az erőt és teljesítményt, míg BCAA (elágazó láncú aminosavak) segíthetnek az izomtömeg megőrzésében és az edzés közbeni fáradtság csökkentésében.

A kollagén is nagyon fontos az ízületek védelmében. Fontos azonban megjegyezni, hogy ezek a kiegészítők csak segédeszközök, és a megfelelő étrend és edzésprogram alapvető fontosságúak az eredményes fejlődéshez.

Összességében ezekre figyelj:

- Legyél kalória deficitben, de ne túl alacsony kalória mennyiséget fogyassz.

- Érdeemes odafigyelni a megfelelően magas fehérjebevitelre. Ha a kalóriadeficit biztosított, és elegendő fehérjét fogyasztasz, akkor a szénhidrát és a zsír pontos mennyiségét nem szükséges annyira szigorúan követni.

- Nem az a lényeg mikor és hányszor eszel egy nap, az össz bevitel számít, próbáld úgy kialakítani ahogy neked a legmegfelelőbb.

- Próbáld minél több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani naponta.

- Tartsd a 80%-20%-os szabályt, viszont ha egy-egy nap elcsúszol nem történik semmi, nem baj ha többet ettél, másnap folytasd ahol abba hagytad. Ne legyen büntudatod, élni kell az életet, és ebbe belefér ha néha más a fontosabb.

- Próbáld meg eltervezni és elkészíteni előre az ételeidet.

- Igyál elegendő folyadékot.

- Aludj eleget.

- Válassz olyan edzésformát, amit szívesen végzel. Próbáld ki a súlyzós edzést.

Ha szeretnéd ezt nem csak megérteni, hanem követni is a mindennapokban, készítettem egy egyszerű, 4 hetes minta étrendet receptekkel.

itt tudod megnézni:

<https://www.activebalance.hu/a1cf75b2>

Itt van néhány alacsonyabb kalória tartalmú étel:

Zöldségleves:

Főzz össze egy tálnyi zöldséget, mint például sárgarépa, karalábé, brokkoli és hagyma. Adj hozzá zöldségleves alapot, fűszereket és főzd, amíg a zöldségek megpuhulnak.

Grillezett csirkemell zöldségekkel:

Fűszerezd kedvenc fűszerkeverékeddel meg a csirkemellet, majd grillezd meg. Közben süsd meg egy serpenyőben a friss zöldségeket, mint például paprika, cukkini és padlizsán. Tálald a grillezett csirkemellel.

Tojásrántotta zöldségekkel:

Keverj össze néhány tojást, majd süss rántottát egy serpenyőben alacsony zsírtartalmú olaj vagy fűjható olaj segítségével. Add hozzá a kedvenc zöldségeidet, mint például spenót, paradicsom vagy gomba.

Padlizsán lasagne:

Hozzávalók: vékonyra szeletelt padlizsán, paradicsomszós, sovány darált marhahús vagy pulykahús, zsírszegény mozzarella, fűszerek (só, bors, oregánó).

Elkészítés: Süsd vagy grillezd meg a padlizsánszeleteket. Helyezd egy sütőedény aljára a padlizsánszeletek egy rétegét, majd rétegezd rá a paradicsomszószt és a húst. Folytasd a rétegezést, majd a tetejére helyezz zsírszegény mozzarellát. Süsd előmelegített sütőben, amíg a teteje arany barnára pirul.

Hortobágyi húsos palacsinta:

Hozzávalók: Palacsinta: tojás, liszt, tej, só. Húsos töltelék: sovány darált hús, hagyma, fűszerek (só, bors, fokhagyma, pirospaprika), tyúkhúsleves kocka és víz.

Szós: alacsony zsírtartalmú tejföl, tyúkhúsleves kocka, víz, liszt, fűszerek (só, bors, pirospaprika).

Elkészítés:

Készíts palacsintatésztát a hozzávalókból. Közben készítsd el a húsos tölteléket, süsd meg a darált húst a hagymával és fűszerekkel. Töltsd meg a palacsintákat a húsos töltelékkel, majd göngyölgesd fel. Készíts szószt a tejfölből, tyúkhúsleves kocka, víz, lisztből és fűszerekből.

Kapros túrós csusza:

Hozzávalók: tönkölybúzalisztes vagy teljes kiőrlésű csuszatészta, sovány túró, friss kapor, alacsony zsírtartalmú tejföl, fűszerek (só, bors).

Elkészítés: Főzd meg a csuszatésztát sós vízben. Közben keverd össze a túrót apróra vágott kappal és ízlés szerint sózz és borsozz. Amikor a tészta megfőtt, keverd össze a túrós keverékkel és locsold meg alacsony zsírtartalmú tejföllel.

Bónusz receptek

- 1. Cukkinis szendvics**
- 2. Csokis zabkása**
- 3. Tojásos nokedli**
- 4. Csirkés zöldséges bulgur**
- 5. Hagymás rostélyos**
- 6. Cukkinis csirkés tészta**
- 7. Rizsfelfújt fehérjével**
- 8. Császármorzsa túróból**
- 9. Fitt sajtos rúd**
- 10. Kókuszos túrómuffin**

Cukkinis szendvics

Hozzávalók: (2 adag)

- 1 db tojás
- 80 g cukkini
- 40 g aprószemű zabpehely
- só
- 1 kk grill zöldség fűszerkeverék
- kókuszolaj a szendvicssütő kikenéséhez
- 2 szelet sonka
- sajt

Elkészítés:

A cukkinit aprítóba tesszük, pürésítjük. Hozzáadjuk a többi hozzávalót és alaposan elkeverjük. A felét a melegszendvics sütőbe tesszük rátesszük a sonkát és a sajtot, majd a maradék cukkinis masszával befedjük. Kb. 6-7 perc alatt készre sütjük.

Csokis zabkása

Hozzávalók: (2 adag)

- 30-35 g zabpehely
- 100 ml növényi vagy sima tej
- 50 ml víz
- 1 tk. kakaópor
- 1 csipet fahéj
- 1 adag csokis fehérje por
- ízlés szerint édesítő

Elkészítés:

Tegyünk mindent egy lábasba, keverjük össze és forraljuk fel, majd vegyük le és várjunk pár perccet.

Fogyaszthatjuk magvakkal, bogyós gyümölcsökkel.



Tojásos nokedli

Hozzávalók: (2 adag)

- 150 g zabpehelyliszt
- 4 db tojás
- annyi víz, hogy ragacsos massa legyen
- só
- bors

Elkészítés:

A zabpehelylisztet elkeverjük egy tojással, pici vízzel és sóval és forró vízbe szaggatjuk. Utána pici kókuszolajon átmelegítjük és a három darab felvert tojást ráöntjük, sózzuk, borsozzuk.

Csirkés zöldséges burgur

Hozzávalók: (2 adag)

- 150 g csirkemell
- 120 g fagyasztott zöldség mix
- 50 g bulgur
- só
- bors
- ételízesítő
- kacsaszír vagy kókuszolaj

Elkészítés:

A bulgurt pirítsuk meg egy kicsi olajon, majd öntjük fel dupla annyi vízzel, és fedő alatt főzzük kicsit, majd zárjuk el alatta a gázt és hagyjuk megpuhulni.

A csirkemellet daraboljuk fel és pirítsuk le egy kis zsiradékon, majd adjuk hozzá a zöldség keveréket és pároljuk kicsit. Majd keverjük hozzá a bulgurt.



Hagymás rostélyos

Hozzávalók:

- 1 db vöröshagyma
- 300 g csirkemell vagy sovány sertés karaj
- mustár
- só
- bors
- olívaolaj vagy kacsaszí
- tönköly búzaliszt

Elkészítés:

A hús szeleteket kenjük meg egy pici zsiradékkal és a mustárral, majd tegyük a hűtőbe. A pácolás után hagyjuk kicsit átmelegedni a húst majd forgassuk meg egy kevés lisztbe, épp csak annyira, hogy ragadjon rá valami. Egy serpenyőben kevés zsiradékon 1-1 percig süssük mind két oldalát.

Egy kisebb tepsibe szedjük ki a húsokat, öntsünk alá fél dl vizet, fedjük le fóliával és tegyük be a sütőbe.

Légkeveréses fokozaton 170 fokon, addig süssük míg a hús megpuhul. A hagymákat vágjuk fel karikára, forgassuk meg egy kis lisztben. Egy serpenyőben hevítsünk fel az olívaolajat majd dobjuk rá a hagymát és kevergetve pirítsuk meg szép barnára.

Ha a hús elkészült még rápiríthatunk a serpenyőben és ha méz mehet rá a hagyma.

Cukkinis csirkés tészta

Hozzávalók:

- 150 g csirkemell
- 130 g cukkini
- kisebb fej hagyma
- só, bors, fokhagymapor
- pici tönkölyliszt
- 100 ml növényi tejszín vagy alacsony zsírtartalmú főzőtejszín
- 50-60 g tönköly tészta vagy teljes kiőrlésű (szárazon mérve)
- 30-40 g sajt a tetejére

Elkészítés:

A tésztát felrakjuk sós vízben főni.

A hagymát és a csirkemellet apróra vágjuk és lepirítjuk egy kis zsiradékon. A cukkinit félbe vágjuk és felszeleteljük, majd azt is hozzá adjuk. Egy pici tönkölylisztet szórunk rá, majd ráöntjük a tejszínt. Fűszerezzük, majd a végén összekeverjük a tésztával és sajtot reszelünk rá.

Rizsfelfűjt fehérjével

Hozzávalók:

- 280g basmati/jázmin rizs
- 1 liter sima vagy növényi tej
- 3 db tojás
- 1 citrom reszelt héja
- 1 csipet só
- 4 ek. nádcukor vagy
1 ek. Dia Wellnes
negyedannyi édesítő
- vanília aroma
- mazsola
- 100 g fehérje

Elkészítés:

A rizst a tejben puhára főzzük, majd hagyjuk fedő alatt 10 percet pihenni. A tojásokat ketté választjuk, a fehérjéből habot verünk és a többi hozzávalót hozzákeverjük a rizshez, végül hozzáadjuk a tojásfehérjét és készre sütjük.



Császármorzsa túróból

Hozzávalók:

- 1 db tojás
- 125 g túró
- 1 nagy ek. zabkorpa vagy zabdara

Elkészítés:

Mindent összekeverünk és kevés kókuszolajon kisütjük.

Cukormentes lekvárral és levés porcukorral vagy porédesítővel fogyaszthatjuk.

Fitt sajtos-túrós rúd

Hozzávalók:

- 125 g zabpehelyliszt vagy tönkölybúza liszt
- 125 g zsírszegény túró
- 50 g olívaolaj vagy kacsaszőr (folyékony)
- 1 db tojás
- 100 g zsírszegény sajt
- só

Elkészítés:

A hozzávalókat összegyűrjük, majd nyújtjuk ki kb. 1cm vastagra és vágjuk ki téglalapokra. Kenjük meg tojással és szórjuk meg sajttal. 200 fokon süssük kb. 15 percig.

Kókuszos túrómuffin

Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 200 zsírszegény túró
- 1 ek olívaolaj
- 0,5 dl növényi tej vagy sima tej
- kb.80 g nádcukor vagy 20 g negyedannyi édesítő
- 50g kókuszreszelék
- 1 csapott teáskanál sütőpor
- tetejére olvasztott csoki

Elkészítés:

A tojásokat az édesítővel habosra keverjük, hozzáadjuk a tejet, az olajat és a villával áttört túró, végül a sütőporral elkevert kókuszreszeléket.

Muffin formába rakjuk és előmelegített sütőbe 180 fokon kb. 30 percig sütjük.

