

Simább bőr, hússal?



CELLULITCSÖKKENTÉS A
CARNIVORE ÉLETMÓD EREJÉVEL

Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzerő specialista



A cellulit egy makacs dolog. Nem válogat. Jöhetsz te superfoodos zöldturmixszal, nyers brokkolival vagy spirulinás reggeli meditációval – ha a hormonjaid összeesküdtek ellened, a combodon fogják levezetni a feszültséget.

És itt jövök én a hússal.

Igen, jól olvastad. Carnivore étrend, azaz a húsevő étrend, ahol nem számoljuk a kalóriát, nem válogatunk a salátalevelek között – hanem eszünk. Húst. Tojást.

Belülről tápláljuk a szöveteket, kollagént, tápanyagokat, zsírokat viszünk be – és egyszer csak azt veszed észre, hogy simább a bőröd, feszesebb a feneked és nincs többé zellerpucolás.

Készen állsz a narancsbőr elleni húsevő forradalomra?



Mi a fene ez a cellulit?

A cellulit (narancsbőr) akkor jön, amikor a zsírsejtek elkezdenek kitüremkedni a bőröd alól, mint egy túltöltött babzsák.

Ez leggyakrabban a hormonális változások, gyenge keringés, mozgáshiány és az állandó szénhidrát zabálás miatt történik.

Tegyük hozzá, a nők **90%**-a érintett – tehát nem vagy egyedül, és nem, nem kell elfogadnod.

Főleg nem akkor, ha van egy olyan eszközöd, ami:

- nem okoz vércukoringadozást
- nem puffaszt
- nem nyomaszt étkezés közben

Ez pedig nem más, mint a Carnivore, vagyis a húsevés....

Hússal a bőrödért – A Carnivore ereje

Mi történik, ha kizárod a szénhidrátokat, a növényi olajokat, a lufit idéző salátákat?

- Stabilizálódik az inzulinszinted
- Elmarad a vízvisszatartás
- Gyulladások csökkennek
- A kollagéntermelésed fellendül

És ami a legfontosabb: a tested végre fellelégzik.
Nem kell állandóan reagálnia a hullámvasút-szintű vércukorra.
Ehelyett végre elkezd regenerálódni.

A húsban (főleg a kollagénben gazdag részekben, mint a csont, porc, bőr) minden megvan, amit a bőröd kíván:

- aminosavak a kollagéntermeléshez
- egészséges állati zsírok a hormonrendszeredhez
- A-, D-, E- vitaminok a bőrszövetekhez

Carnivore szuperételek – Bőrön innen, bőrön túl

A napi étrended sztárjai:

- Marhahús (lábszár, lapocka, darált) – Feszítő hatás belülről, vas és cink az anyagcseréhez.
- Tojás (sárgástul!) – Kolin és lecitin, a női hormonok barátai.
- Marhacsontleves – A természet kollagénbomba széruma.

Napi egy bögre = rugalmas kötőszövet.

- Marhamáj – Az igazi multivitamin. B12, A-vitamin, réz, minden, amit a kozmetikumok csak ígérnek.
 - Lazac és szardínia – Omega-3-zal a gyulladás és ödéma ellen.
 - Kacsazsír, marhazsír – Igen, zsír.
- Nem ellenség. Barát. Sőt: bőrmentő superhős.

Mit igyál, ha nem smoothie-t?

- Víz, víz, víz. Szénsavmentes, sózott, hidegen vagy langyosan.
Minimum 2,5 liter.
- Csontleves – nem levesként, hanem italként.
Reggel és este is mehet. (nincs zöldség belefőzve!!!!)
- Sós víz – 1 csipet tengeri só 3 dl vízben. Hidratál, ásványianyag-pótló.
- Kávé (ha tolerálsz) – feketén, tej nélkül. De ha vízhejt, inkább hanyagold.
- Elektrolitok (ezt előre meg lehet venni, és vízben feloldani, shop itt)

Zöld teák, gyümölcsteák?

Köszi, most **nem**.

Itt most húsos detoxról beszélünk.

Mozgás: nem kötelező, de ajánlott

Nem kell napi kétórás edzés.

De ha már feszes bőrt akarsz, akkor a következő jól jön:

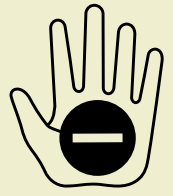
- Napi séta (30-60 perc) – serkenti a nyirokkeringést.
- Nyújtás, hengerelés – a combod megköszöni.
- Szárazkefe – minden reggel pár perc.

Kombinálva infrasaunával?

Kombó!



Tilalmi lista – Ne rontsd el!



Cukros teák, gyümölcslevek, turmixok – nem vicces, ha a májadat zsírraktárrá változtatják.



Minden, ami növényi olaj – napraforgó, repce, szója.
Suttogva mondom: MÉREG.



Alkohol – cellulit barátja, bőr ellensége.



Tejtermékek – ha nem bírod, hagyd. Ha bírod, nyers kemény sajttal mehet óvatosan.



Protein por?
Inkább ne. Egyél steaket.

Minta étrend (Anti-cellulit Carnivore stílusban)

Reggeli: 3 tojás, marhabacon, kávé (tej nélkül)

Tízórai: csontleves kis tengeri sóval

Ebéd: vajon sült marhasteak + belsőség (máj vagy vese)

Uzsonna: keménytojás, szardínia (vagy sonka, ha lusta vagy)

Vacsora: ropogós kacsacomb, csontleves

Extra: lefekvés előtt 1 pohár meleg víz sóval, egy kis bőr alatti remegés ellen

Minta étrend (Anti-cellulit Carnivore stílusban)

🔥 Mintaétrend – Tápanyagbombaként indul a nap

Reggeli:

- 2 tojássárgája + 1 egész tojás buggyantva
- Kacsazsírban sült sertéskolbász
- Fekete kávé fahéjjal (tej nélkül)

Tízórai:

- Csontleves marhacsontból + kurkuma
- Egy darabka sült bőrös szalonna

Ebéd:

- Sült libamáj vajban
- Grillezett marhahátszín (szalonnazsírban sütve)

Uzsonna:

- Füstölt sonka szeletek
- 1 főtt tojás

Vacsora:

- Bőrös sült oldalas
- Csontleves kevés sóval és borssal

Extra:

- Lefekvés előtt: 1 pohár langyos víz citrommal és tengeri sóval
- 5 perc vibrációs vagy fascia-masszázs

Minta étrend (Anti-cellulit Carnivore stílusban)

Mintaétrend – Regeneráló, mélyen tápláló nap

Reggeli:

- 3 tojás tükörtojásként, libazsírban
- Kacsabacon
- Kávé kókuszolajjal (tej nélkül)

Tízórai:

- Meleg marhacsontleves
- Bőrös csirkeszárnyból pár falat

Ebéd:

- Roston sült marhamáj
- Zsírban sült bőrös csirkecomb

Uzsonna:

- Füstölt libamell vagy szalonna
- Főtt tojás

Vacsora:

- Lassú tűzön sült sertéscsülök
- Csontleves zellerzölddel ízesítve (elhagyható)

Extra:

- Lefekvés előtt: kollagénes víz (zselatinos húsleves felmelegítve)
- 5 perc légzőgyakorlat vagy hideg-meleg váltózuhany

Minta étrend (Anti-cellulit Carnivore stílusban)

☞ Mintaétrend – Karcsúsító, sejtmegújító stílusban

Reggeli:

- 3 lágytojás
- Sertésmájás házi pástétom (zsíros!)
- Kávé MCT olajjal (tej nélkül)

Tízórai:

- Halászlé alaplé (csonttal főzve, száka nélkül)
- Egy kis kanál libazsír

Ebéd:

- Vadkacsamell bőrösen sütve
- Ropogósra sült libabőr

Uzsonna:

- Keménytojás + szardínia olívaolajban
- Egy kis bőrös sült szalonna

Vacsora:

- Füstölt csülök bőrrel, egy kevés mustárral (cukormentes)
- Marhacsontból készült csontleves

Extra:

- Lefekvés előtt: 1 pohár meleg víz sóval, vagy kollagénes ital
- 10 perc hasmasszázs
- Cellulitkiller is segít egy kis masszázs és sport

Szemléletváltás – Ne a kalóriát számold, hanem a simaságot

Ez nem egy újabb diéta.

Ez nem kampány.

Ez egy visszatérés a női test természetes működéséhez.

A tested nem brokkolira vágyik – hanem tápanyagra.

Minőségi zsírokra, teljes értékű aminosavakra, stabil vércukorra.

Többé nem leszel áldozat.

Te döntöd el, mi kerül a testedbe.

A cellulit pedig? Nos, az nem kap meghívót.

▽ Oszd meg, ha unod a zeller-csoda diétákat és inkább sima combokat akarsz steak mellett!

Carnivore csajként nemcsak az ízlelőbimbóid ébrednek fel – hanem a kötőszöveteid is.

CSATLAKOZZ!



Csatlakozom!



A legnőiesebb döntés néha az, hogy nem magad ellen küzdesz többé

A tested már veled van. Szövetséges lett, nem ellenség.
Most hozd be mellé a gondolataidat is. Az érzéseidet. A csendben kimondott kérdéseidet.

A blogon pont erről beszélünk –
őszintén, tabuk nélkül, nőként nőkhöz.

Nem elvárásokkal. Nem tökéletességgel.
Hanem valósággal. Megkönnyebbüléssel. És szabadsággal.

👉 anisbeautyfit.hu – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.