

EX VEGÁN TOLLÁBÓL

30 TÉVHIT

A HÚSEVŐ DIÉTÁRÓL



Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzó specialista

HA MÉG NIEM ISMERSZ



Három gyermeket nevelek és elkötelezett híve vagyok a női egészség és harmónia fenntartásának.

Biológus, és Táplálkozási szakértőként évek óta foglalkozom táplálkozással és egészséggel, és számos kutatást végeztem a húsevő diéta témájában.

Magam is eszerint élek 1,5 éve, és a munkám és saját haladásom is segíti egy carnivore szakorvosnő.

Egyre többen érdeklődnek a húsevő diéta iránt, de számos tévhit kering róla.

Ebben az anyagban a leggyakoribb tévhiteket tisztázom, és tudományos alapokon nyugvó információkkal szolgállok.

Miért fontos ez?

A jó táplálkozás alapja a tájékozottság. Így hozhatunk tudatos döntéseket az étrendünkkel kapcsolatban.

Jó kezekben vagy!

TÉNYEK ÉS TÉVHITEK
BONTSUK LE A MÍTOSZOKAT!

Akkor következzenek a
tévhit

#1. Tévhit

Csak fogyáshoz jó

Nem csak fogyásra, hanem más egészségügyi előnyökre is alkalmas.

Sőt elsődlegesen arra való, hogy az IR azaz inzulin rezisztenciád rendbe jöjjön, hiszen ha a vércukrod rendben van, akkor mindened rendben van és nincsenek betegségeid 😊

#2. Tévhit

Nincs elég tápanyag benne

Bár sokan ezt gondolják, a belsőségek és húsok a zsirbevitellel biztosítják a megfelelő vitamin bevitelt.

Elektrolitok kellenek nagyon ritkán 😊

#3. Tévhit

Tápanyaghiányt okoz

Csak ez nyújt elegendőt, és megfelelő.

#4. Tévhit

Veszélyesen növeli a koleszterin szintet

Növeli, de ez fel is használódik, a koleszterint teljesen rosszul ismeri a tudomány.

#5. Tévhit

Nem tartható hosszú távon

Tiszta hülyeség!!!

Vannak, akik 30 éve így élnek, és egészségesek, csinosak, energikusak, izmosak, kevésbé öregszenek, tehát fenntartható!!

#6. Tévhit

Emésztési problémákat okoz

Az alkalmazkodás után gyorsan javul az emésztés.

Állandó és egyszerű a székelés,
megszűnik az anyagcsere gond 😊
sőt.....

#7. Tévhit

Rossz a szívnek

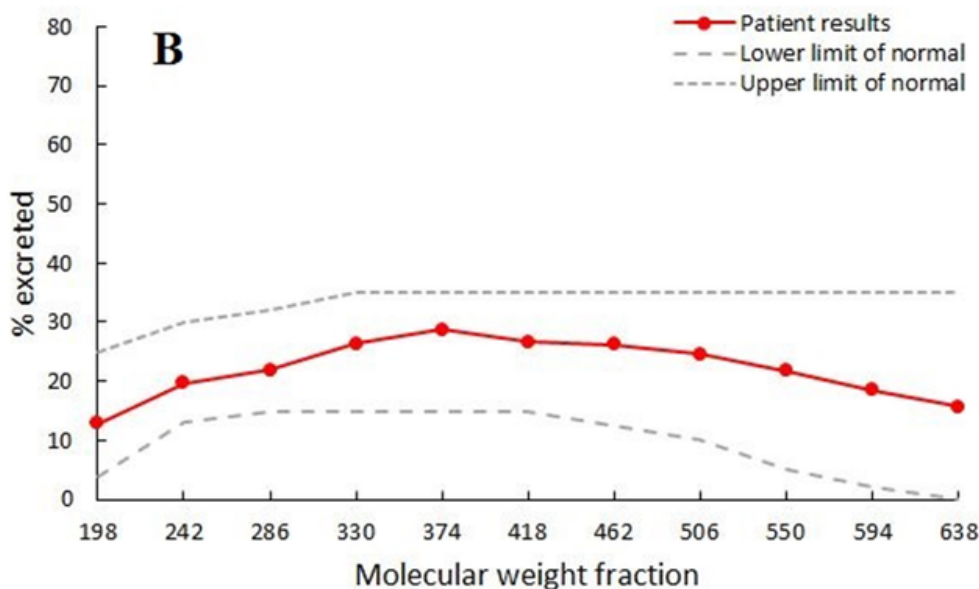
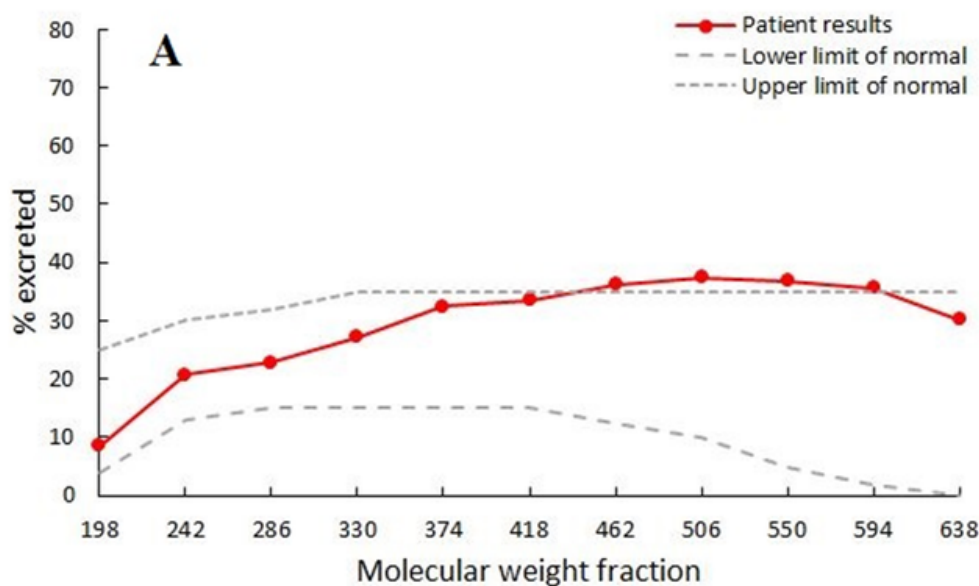
Javítja az egészségügyi mutatókat.

#8. Tévhit

Nincs energia szénhidrát nélkül

A testnek az állati eredetű zsírra van szüksége mint energia.

Zsírra és nem cukorra.



#9. Tévhit

Izomvesztést okoz

HÜLYESÉG!!! Abszolút, teljesen totálisan téves 😊

Szépen izmosít, hiszen állati protein kell az izomepítéshez.

Ha nem edzünk is képesek vagyunk izmosodni ebben az állapotban, vagy edzés nélkül fentartani 😊

#10. Tévhit

Fenntarthatatlan környezetileg

Miért nem?

Mivel méregtelenít, végülis mindegy honnan jön a hús, de ne együnk feldolgozott és ízesített húsokat, mert nem tudjuk mi van benne.

#11. Tévhit

Nem nyújt elegendő rostot

Nem is kell!!!

Rost nélkül lehet egészséges az emésztés.

Szinte senki nem tudja, hogy az emésztési gondokat a rostok okozzák. Carnivorésoknak nincs!

Kiknek is van??
Gondolkodj.....

#12. Tévhit

Drága életmód

350 € a havi költségem.....miről beszélnek?

Heti bevásárlásunk 150-200 € az egész családnak.

#13. Tévhit

Fokozza a vesekő kialakulását

Pont fordítva.

#14. Tévhit

Nem mindenkinek működik

Ez az egyik legnagyobb baromság, amit elhitettek velünk!!

Mivel mindenkinek egyforma az anatómiája, így mindenkinek működik!

Teljesen téves, hogy mindenkinek más válik be.

#15. Tévhit

Megnöveli a rák kockázatát

A kutatások ezen a téren már teljesen egyértelműek, hogy gyógyítja, visszafordítja vagy teljesen le lehet egy egész életet élni vele 😊

#16. Tévhit

Gyors energiazuhanást okoz

Hülyeség!!

A zsírok stabil energiát biztosítanak.
Nagyon sok energiád lesz.

Duracell nyuszi az semmi.....

#17. Tévhit

Unalmas, egyhangú étrend

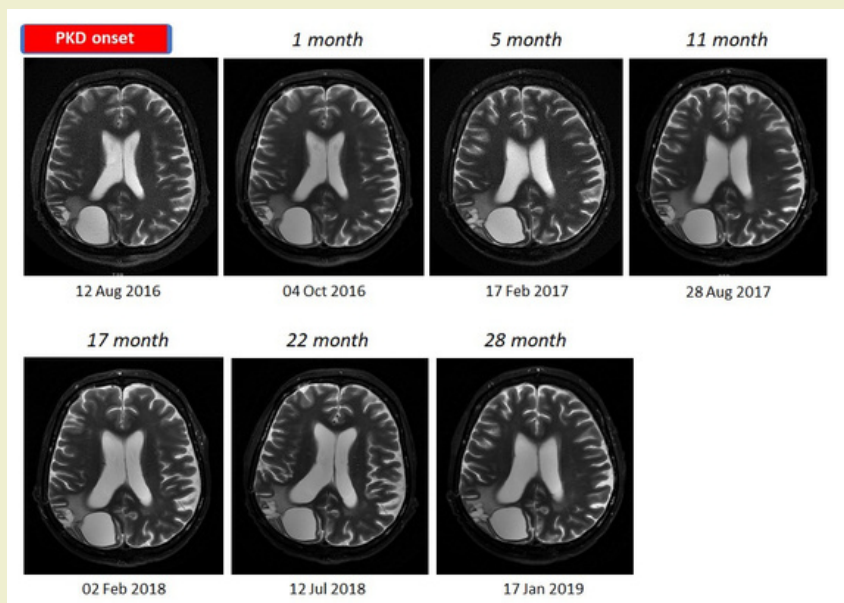
Változtatatosan mindenféle húsokat és
belsősegeket is fogyaszthatunk,
bármelyiket.

#18. Tévhit

Csak marhahúst eszel

Számos más húsféle is része lehet.
Azt edd amit szeretsz 😊

Olvasd el a blogbejegyzésem



ahol láthatod a konkrét kutatási eredményeket:)

Elovasom!

#19. Tévhit

Nem lehet sportolni vele

Hülyeség!!

Rengeteg energiát ad, sportolsz de kevésbé leszel fáradékony, és nem lesz szükséged a sok pihenőre, nincs izomláz!

#20. Tévhit

Nincs elegendő antioxidáns

Az antioxidánsokat nem csak növényekből lehet bevinni.

A húsok és állati eredetű termékek is tartalmazznak ilyen anyagokat.

#21. Tévhit

Vashiányt okozhat nőknek

A vörös hús épp hogy kiváló vasforrás :)

#22. Tévhit

Alacsony teljesítményt eredményez az agyban

Agyunk jól működik zsírokból származó ketonokkal.

Az agynak zsír kell, és nem cukor!!!

Ha kitisztul, gyorsabban gondolkodunk, és reagálunk, feldolgozunk, elengedünk, cselekszünk.

#23. Tévhit

Nem mindig tart ketózisban

DE!! Kivétel ha olyat eszel amit nem szabad, mert akkor 3 napra kiesel a ketózis állapotából.

De ha tudod mit ne egyél és követed tovább a helyes ételekkel, akkor visszaáll 😊

**Extrém gyors
1-3 hó
Már
Butálishan
látszik**

April 2023

Carnivore



#24. Tévhit

Nem támogatja a hormonális egyensúlyt

Minden esetben javíthatja a hormonális problémákat.

Sőt, a nők nem ismerik a menopausát 😊, és mindig van menstruációjuk....

Az IR-ben szenvedők esetén a diéta csökkenti a vércukorszint-ingadozást, mivel nem fogyasztanak szénhidrátokat.

#25. Tévhit

Csak sovány hússal működik

A magasabb zsírtartalmú hússok jobban segíthetnek az energiaszint fenntartásában.

De ha alacsonyabb tartalmút eszel, egyél vaját hozzá és semmi gond.

#26. Tévhit

A carnivore diéta nincs hatással az IR-re

Aki ezt írja fogalma sincs arról mi is ez, ha orvosként mondja akkor sem 😊
sajnálom de ez van, fogalmuk sincsen a szakembereknek se erről!

Teljesen visszafordítja a folyamatot 😊

Ez a megoldás az IR-re!!

#27. Tévhit

Növeli a gyulladást

Csökkenő gyulladásról számolnak be, és ez tény!

Ez az egyik elsődleges hatása!

#28. Tévhit

**A húsevő diéta egy új divat,
nincsenek hosszú távú
tanulmányok róla.**

Bár a széleskörű kutatások még viszonylag új keletűek, a húsevő életmódot követő emberek évtizedek óta számolnak be pozitív tapasztalatokról.

Egy magyar kutató orvosunk a saját klinikáján már bebizonyította a hatását:)

#29. Tévhit

**Nem támogatja a mentális
egészséget**

Mindenki pozitív változásokat tapasztalnak a hangulatukban és mentális tisztaságukban.

#30. Tévhit

Férfiaknak való diéta

Nők is sikeresen követik, hormonális egyensúlyukat támogatva.

BÁRKINEK JÓ!

Férfi, nő, sőt gyerekeknek is 😊



@ANISBEAUTYFIT



Ha komolyan gondolkozol azon,
hogy belevágj a tudatosabb életvitelbe,
csatlakozz hozzánk most!

Indulhatunk?

CarnieGO

Csatlakozom!

Találkozunk személyesen a
CarnieGo Circle
csoportban, odabent várlak!

Ha mégsem állsz még készen egy
életmódváltásra, én akkor is sok sikert
kívánok neked a továbbiakban és
köszönöm, hogy a drága időd ennek az
anyagnak az elfogyasztására szántad!

anisbeautyfit.hu

Mielőtt megosztanád...

Nagy gondossággal készítettem neked azt az anyagot, mivel ez a saját szellemi termékem, kérlek tisztelj meg azzal, hogy nem az anyagot küldöd át a barátodnak, hanem erre az oldalra hívod fel a figyelmét.

Csak másold ki ezt a linket és küldd el

<https://www.anisbeautyfit.hu/30-tevhit-a-husevo-dietarol>

Köszönöm!