

Ítételek képekben



SAJÁT FOTÓIM

Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzerő specialista



Megjegyzések

AKKOR ESZÜNK AMIKOR ÉHESEK VAGYUNK!

Csak azért mert evés idő van, nem kell együnk, viszont amikor eszünk addig ehetünk ameddig csak bírunk!

Mindig ezekből válogass, de szabadon cserélgetheted az ételeket ha éppen mást kívánnál.

500 gramm fehérje/nap

Zsír 1-3 darab tepertő/bacon

Sütés- főzés csak állati zsírokkal!

Sózunk!

No cukor

No alkohol

No ízesített vizek/ No tea

No süti

No pékárú

No zöldség

No gyümölcs

No fűszerek

TILOS MINDEN NÖVÉNYI!

ÉTELEK

Saját képeim

Sült malac oldalas



Tenger gyümölcse

ÉTELJEK

Saját képeim

Lazac

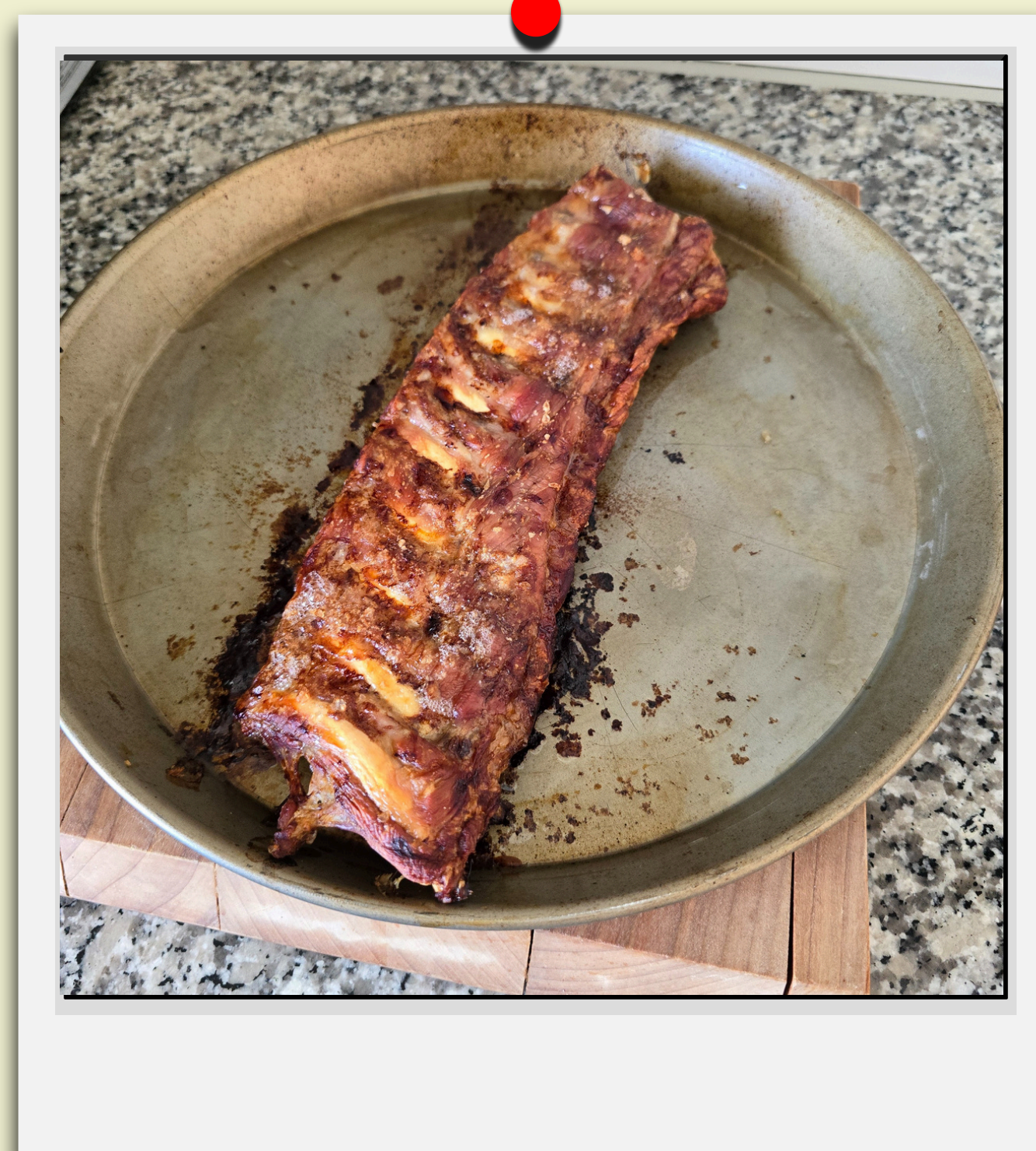


Főtt tojás

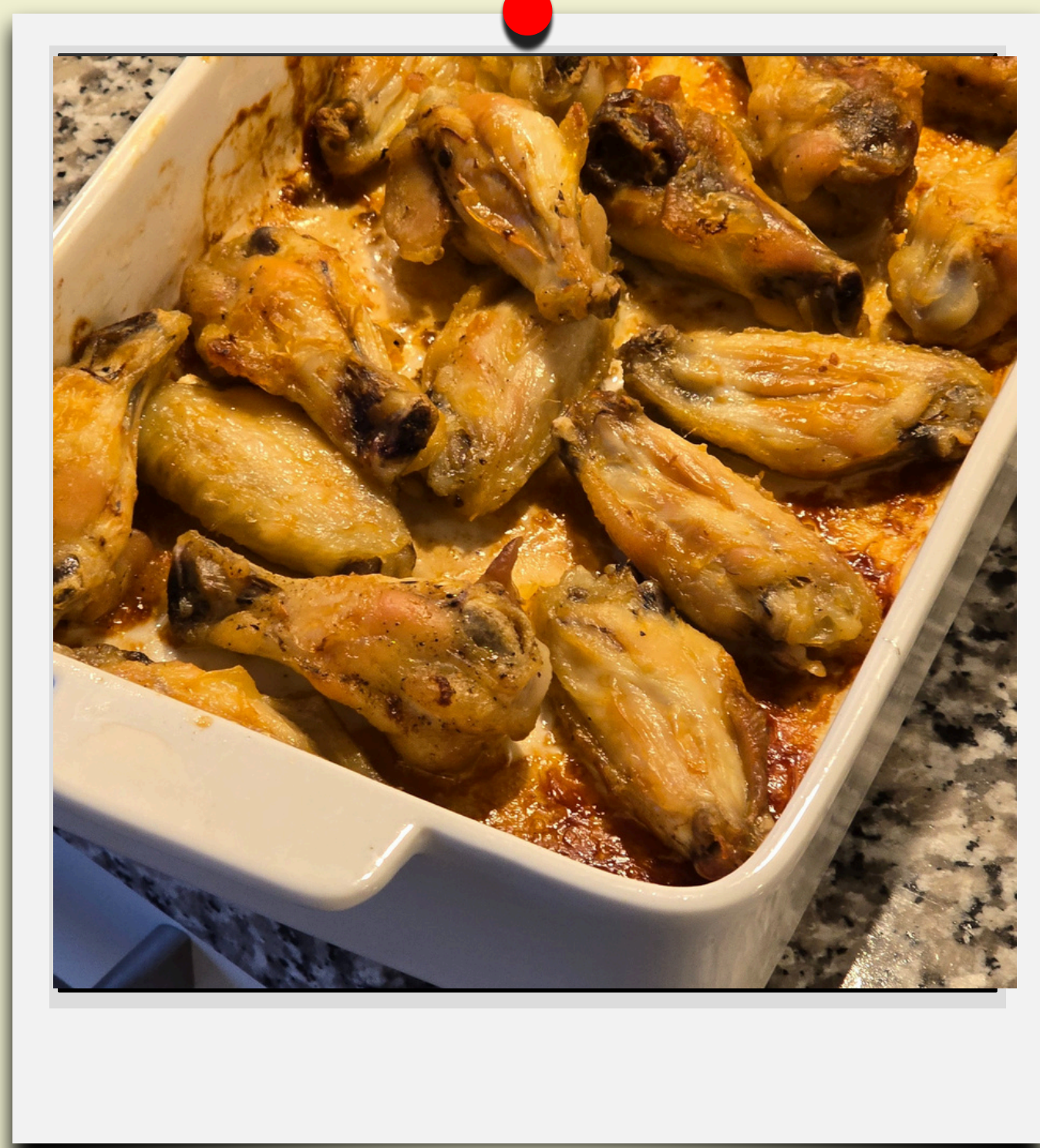
ÉTELEK

Saját képeim

Oldalas



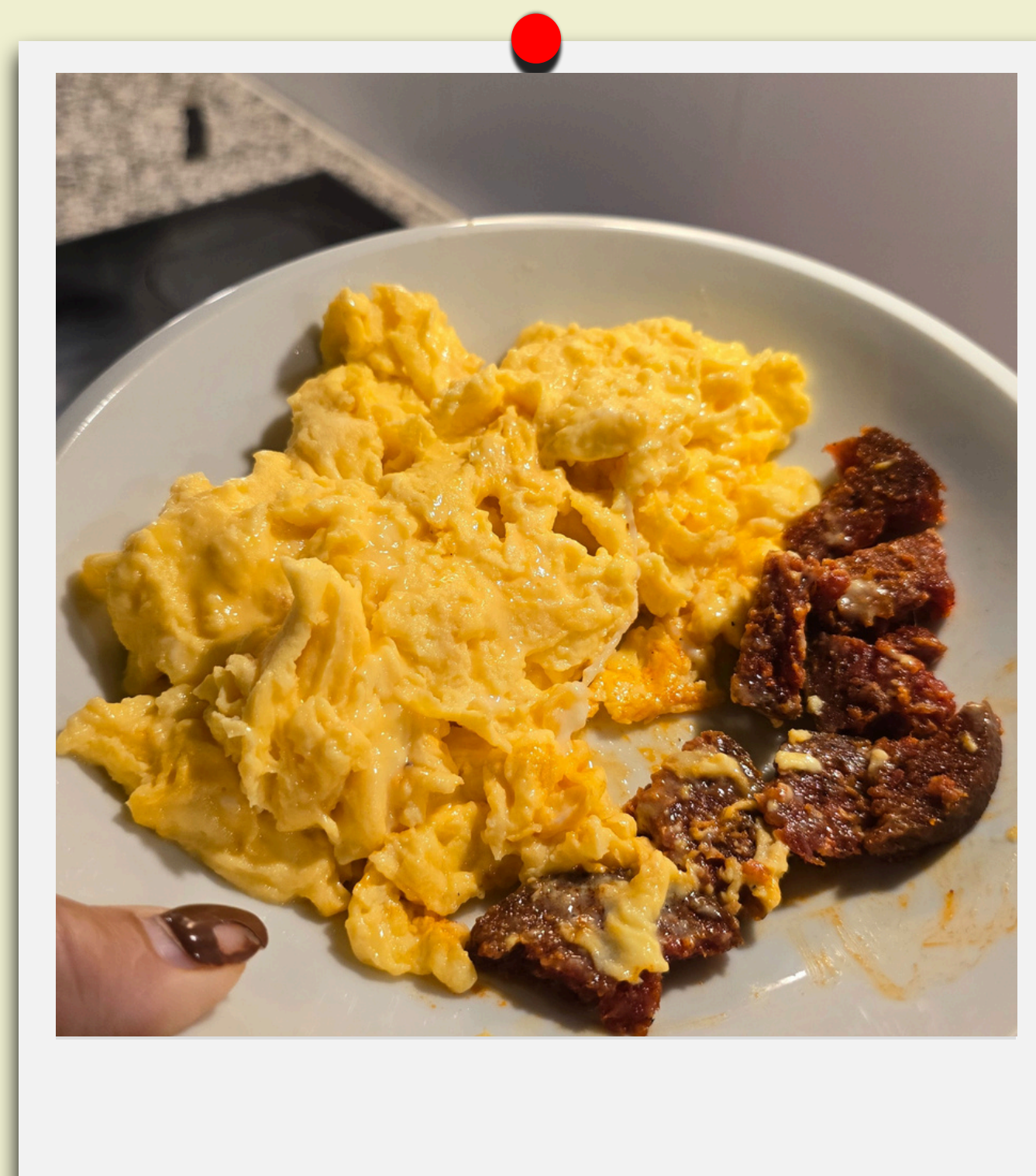
Csirkeszárnyak



ÉTELEK

Saját képeim

Rántotta kolbásszal

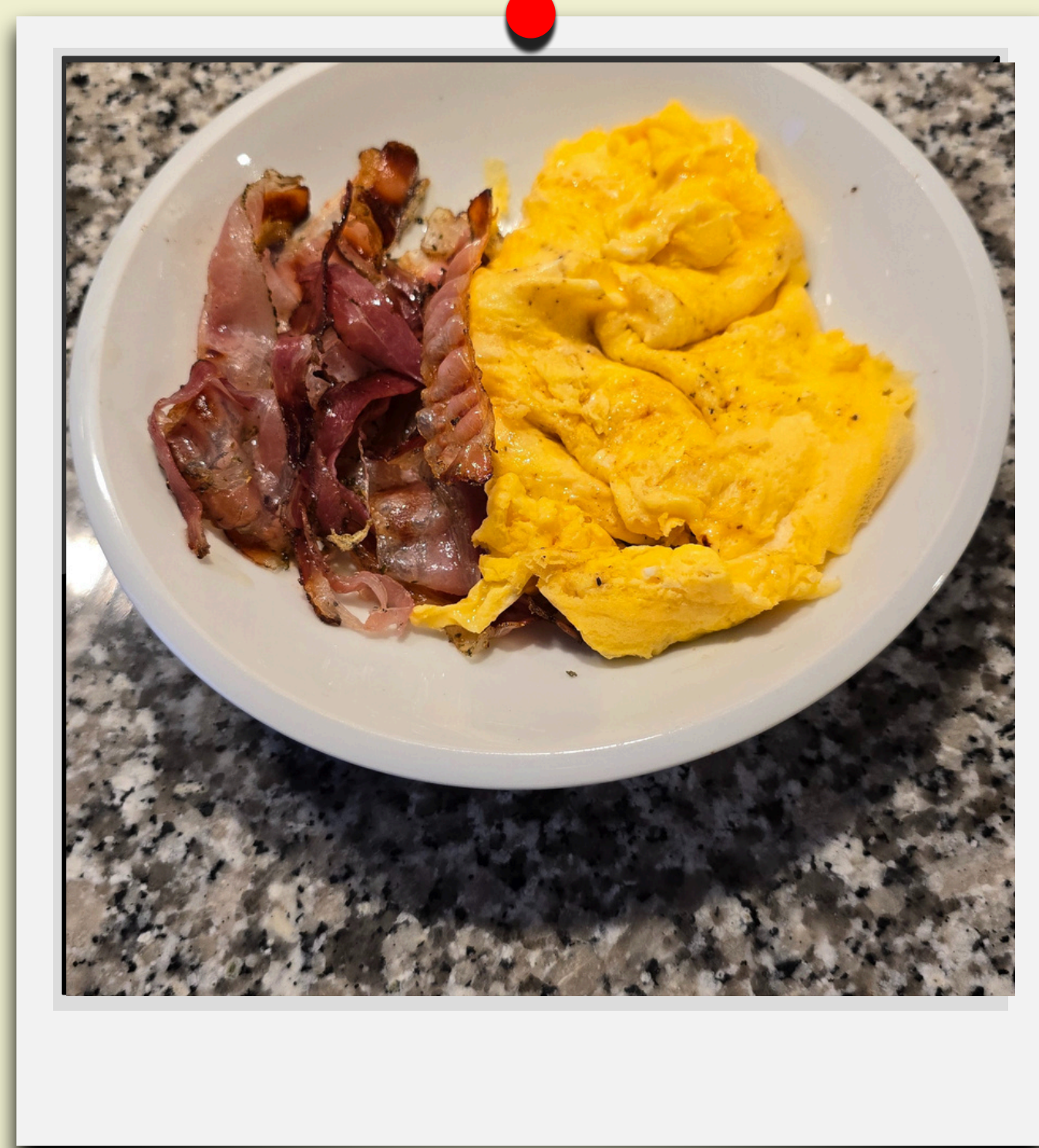


Malacsült

ÉTELJEK

Saját képeim

Tükörtojás



Rántotta bacon-nel

ÉTELEK

Saját képeim

Ragu



Steak

IT'ALOK

Saját képeim

Fekete kávé

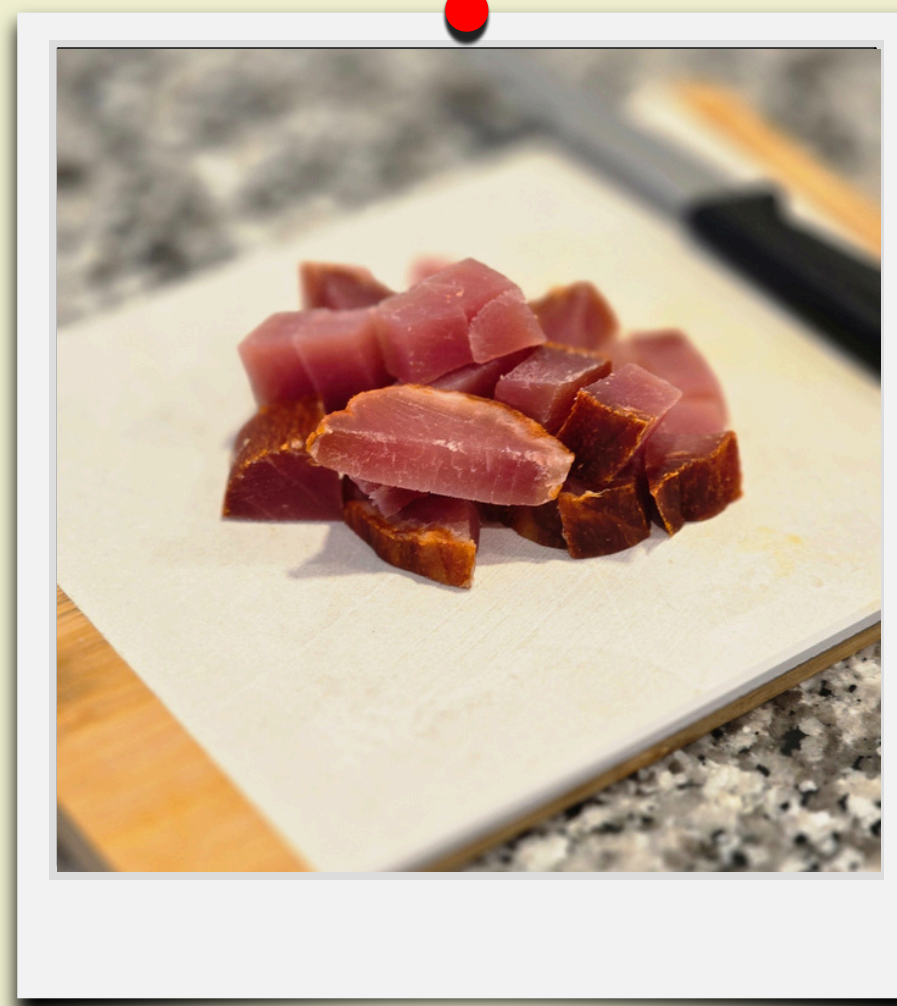


Tiszta víz
2-3L/nap

INASIK

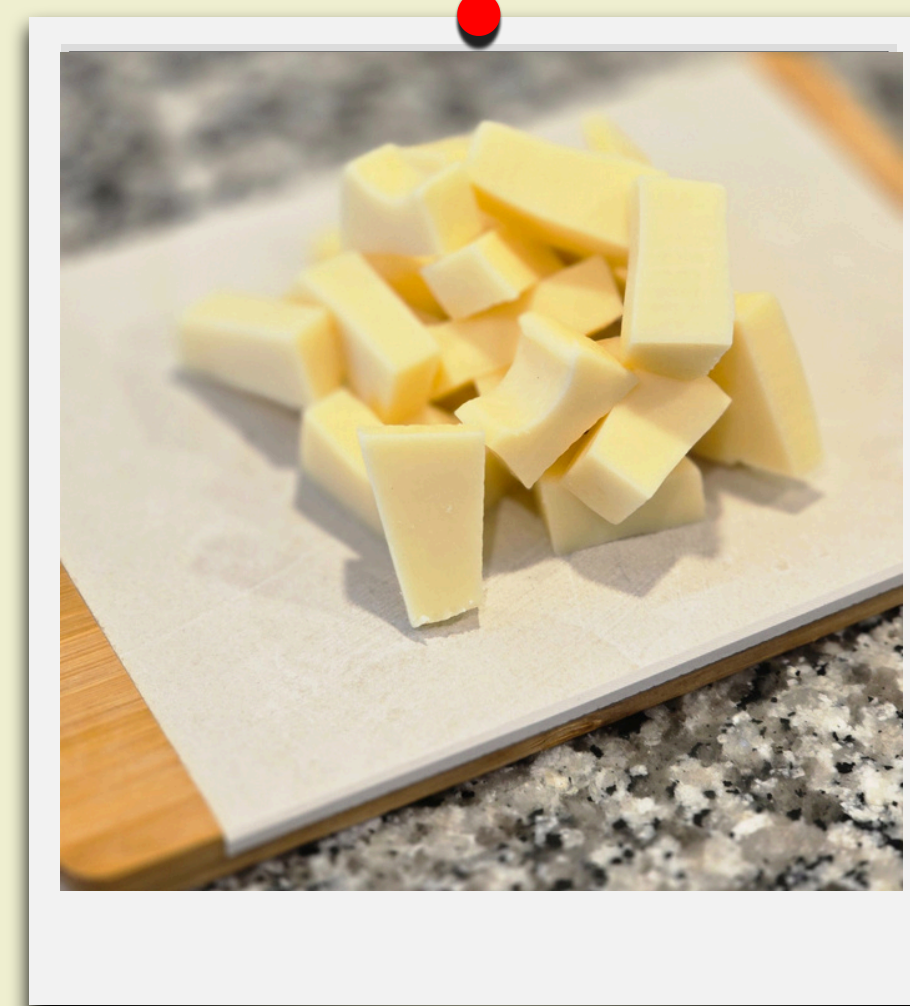
Saját képeim

Sonka, kolbász



Beef Jerky

Sajtok



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.

 **Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó