

Étkezési terv



CSAK KÖVETNED KELL

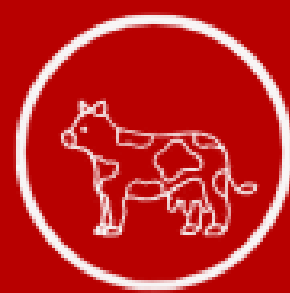
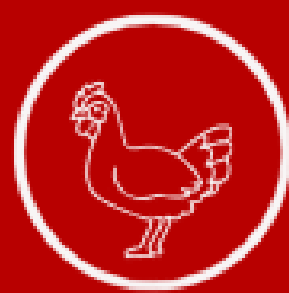
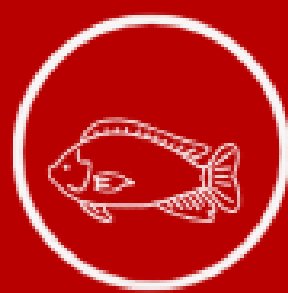
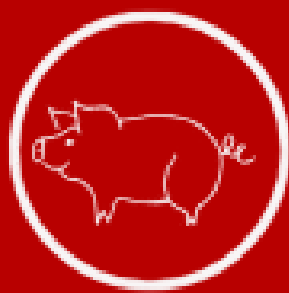
Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzó specialista



CARNIVORE

15 Napos Étkezési terv



2. Nap

Reggeli: 2 főtt tojás + bacon

Ebéd: Lazac filé

Vacsora: 2 tükörtojás

4. Nap

Reggeli: 2 db 3 perces tojás

Ebéd: Oldalas

Vacsora: Maradék oldalas és 2 db
tükörtojás

1. Nap

Reggeli: 4 tojásból rántotta

Ebéd: Marha sült

Vacsora: Marha sült

3. Nap

Reggeli: 4 tojásos rántotta reszelt sajttal

Ebéd: Sült csirkeszárnyak

Vacsora: Sült csirkeszárnyak

Nasi: chottage cheese

5. Nap

Reggeli: 2 Tükörtojás + bacon

Ebéd: Marha ragu

Vacsora: 2 tojás

Nasi: csontleves

6. Nap

Reggeli: 4 tojásból rántotta

Ebéd: Tenger gyümölcse

Vacsora: Lazac filé

Nasi: sajt darabok

8. Nap

Reggeli: 2 tükörtojás + bacon

Ebéd: Marha ragu

Vacsora: 2 Tojás

10. Nap

Reggeli: 4 tojásból rántotta

Ebéd: Marha steak

Vacsora: Marha steak

Nasi: kolbász darabok

7. Nap

Reggeli: 2 főtt tojás + kolbász darabok

Ebéd: Malac sült

Vacsora: Malac sült

9. Nap

Reggeli: 4 tojásból rántotta

Ebéd: Tenger gyümölcse

Vacsora: Lazacos filé

Nasi: sajt darabok

11. Nap

Reggeli: 2 főtt tojás + bacon

Ebéd: Lazac filé

Vacsora: 2 tükörtojás

12. Nap

Reggeli: 3 tojásos rántotta reszelt sajttal

Ebéd: Sült csirkeszárnyak

Vacsora: Sült csirkeszárnyak

13. Nap

Reggeli: 2 főtt tojás + kolbász darabok

Ebéd: Malac sült

Vacsora: Malac sült

14. Nap

Reggeli: 4 tojásból rántotta

Ebéd: Tenger gyümölcse

Vacsora: Lazacos filé

Nasi: sajt darabok

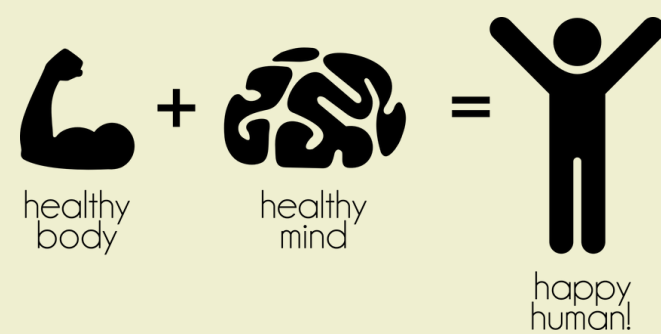
15. Nap

Reggeli: 2 db 3 perces tojás

Ebéd: Oldalas

Vacsora: Maradék oldalas és 2 db
tükörtojás

CAIRNIVORIE



#6 ELŐNYE

#1 LEGEGYSZERŰBB ÉTKEZÉS

Ehetsz, amíg jóllaksz, anélkül, hogy szigorúan nyomon követnéd a kalóriákat.

#2 KIZÁRJA A SÓVÁRGÁST

A húsevő teljesen jóllakatja a szervezetet, ami természetesen csökkenti a sóvárgást.

#3 MEGFORDÍTJA AZ INZULINREZISZTANCIÁT

Stabilizálja a vércukrod

#4 JAVÍTJA AZ EMÉSZTÉST

A húsevők által fogyasztott táplálék az, amire a testünk hivatott.

#5 JAVITJA A SZIVÁRGÓ BÉLRENDSZERT

Ez a diéta megszabadít a bélszivárgás sok közvetlen okától.

#6 CSÖKKENTI A GYULLADÁSOKAT

Kitisztítja gyulladáskeltő cukrokat és keményítőket

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