

1

Kezd ezzel



AZ ELSŐ LÉPÉSEK

Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzó specialista





Carnivore Coach

Vonzó specialista

Az utam a tükör előtt indult, a laboreredményekig tartott, és most ott vagyok, ahol a testem és a lelkem is ugyanazt mondja:

„Köszönöm.”

A húsalapú életmód nem csoda, nem divat és nem kényszer.

Ez az út azoknak való, akik végre jól szeretnék érezni magukat a testükben – akár a család támogatja, akár nem.

Én is így kezdtem. A férjem és a gyerekeim mást esznek, mégis működik.

Mert nem az a cél, hogy mindenkit „átállíts”, hanem hogy te újra **egyensúlyba kerülj** – testben, fejben és lélekben.

A Carnivore számomra nem tiltás, hanem felszabadulás.

Ha ebből az anyagból csak egy apró kapaszkodót is elviszel magaddal, már megérte.

Szívvvel, hússal, CarnieGo-val

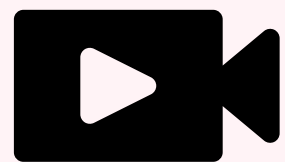
Anikó

Mielőtt belevágsz, nézd meg ezt a **két** rövid videót

Ezek segítenek, hogy tisztábban lásd az alapokat, és magabiztosabban indulj el.



1. Mi az a Carnivore étrend?
Röviden, érthetően, sallang nélkül.



2. Hús-zsír arány egyszerűen
Az egyik legfontosabb alap, amit sokan félreértenek.

[Megnézem](#)

Üdv a **CarnieGo** Kezdőcsomagban

Ha most vágysz bele a carnivore étrendbe, teljesen normális, ha kérdéseid vannak.

Mit egyek?

Jól csinálom?

Mi lesz nehéz?

Mi van, ha elrontom?

Ez a csomag azért készült, hogy ne egyedül kelljen kitalálnod mindent.

Nem kell tökéletesnek lenned.

Nem kell mindent egyszerre tudnod.

Csak indulj el lépésről lépésre.

Hogyan használd ezt a csomagot?

Nem kell mindent most azonnal elolvasnod.

Haladj így:

1. Kezdd ezzel az anyaggal.
2. Nyisd meg a Mit egyél? részt.
3. Használd az Első 15 nap tervet.
4. Ha megtorpanasz, nyisd meg az Elakadtál? segédletet.
5. Kövesd magad a változáskövetővel

Ennyi elég.

Bevásárlás egyszerűen

Nem kell hosszú lista

Az a cél, hogy mindig legyen otthon pár alap, amiből gondolkodás nélkül tudsz enni.
Nem különleges hozzávalókra van szükség.
Hanem biztos pontokra.

Fehérje – ez a bázis

Legyen otthon mindig néhány egyszerű alap:

- darált marha
- sertéstarja
- oldalas
- tojás
- hal, ha szereted

Átmeneti időszakban, ha indokolt:

- csirke

Mire számíts az elején?

Az első napok mindenkinek mások.

Lehet, hogy könnyű lesz.

Lehet, hogy furcsa.

Lehet, hogy hullámszó.

Előfordulhat:

- sóvárgás
- fejfájás
- fáradtság
- bizonytalanság
- éhségváltozás

Ez nem feltétlenül baj.

A tested alkalmazkodik.

Mi segít a **legtöbbet**?

Nem a tökéletesség segít a legtöbbet.

Hanem ezek:

Egyél rendes ételt

Ne csak csipegess.

Sózz nyugodtan

Sokan túl keveset sóznak.

Igyál vizet

Egyszerűen, rendszeresen.

Legyen otthon étel

A jó döntés legyen könnyű.

Csak a mai napra figyelj

Nem kell a következő hónapot megoldani.

Amit **ne** csinálj

Ne nehezítsd túl.

Most nem kell:

- kalóriát számolni
- mindent mérni
- tökéletes recepteket főzni
- egész nap étrenden gondolkodni
- másokhoz hasonlítani magad

Egyszerűbben sokszor gyorsabban haladsz.

Ha most csak **egy dolgot** viszel magaddal

Nem kell tökéletesnek lenned.

Nem kell mindent tudnod.

Nem kell hibátlannak lenned.

Csak menj tovább a következő jó döntéssel.

Ez bőven elég.

Következő lépés

Most nyisd meg a következő részt:



**Mit egyél?
Ha most kezded**

Ott megmutatjuk, miből indulj el egyszerűen.

Kérdésem hozzád:

Miért vágta bele most?

Itt megválaszolhatod név nélkül

[Válaszok ->>](#)

Innen indulj, ha komolyan gondolod

Ez az anyag segít elindulni.

De ha valódi változást szeretnél, ne állj meg itt.

A valódi eredményt nem egy PDF adja.

Hanem az, amikor végre lépsz is.

Ezért készítettük el a CarnieGo okatói felületet, ahol megkapod:

videók

fontos alapok

induló kérdőív

következő lépések

támogatás és kapaszkodó

[Itt indulj tovább >>](#)

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

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