

# Mit egyél?



HA MOST KEZDED

*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

# Egyszerű választások az első időszakra

Amikor valaki új étrendbe kezd, sokszor nem az a legnagyobb gond, hogy nincs motivációja. Hanem az, hogy túl sok a kérdés.

Mit vegyek?

Mit főzzek?

Mit ehetek reggel?

Mi legyen, ha nincs időm?

Mi van, ha megkívánok valami régit?

Ez az anyag azért készült, hogy ne kelljen mindent túl gondolnod.

Nem bonyolult recepteket kapsz.

Nem tökéletes étrendet kapsz.

Hanem egyszerű döntéseket, amik segítenek elindulni



**NEM TÖKÉLETESEN KELL CSINÁLNOD.  
CSAK EGYSZERŰBEN.**

# Mi legyen otthon?

Nem kell telepakolni a konyhát.

Elég néhány biztos alap.

## Fehérje

- darált marha
- tarja
- oldalas
- csirke (ha nálad ez az indulás része)
- hal
- tojás

## Zsiradék

- vaj
- zsír
- faggyú

## Biztonsági tartalék

- főtt tojás
- kész hús
- húsleves
- maradék sült hús

## Ital

- víz
- elektrolit
- kávé mértékkel (ha nem tudod azonnal letenni)



**A JÓ INDULÁS NEM A TÖKÉLETES  
BEVÁSÁRLÁSNÁL KEZDŐDIK.  
HANEM ANNÁL, HOGY VAN MIT ENNED.**

# Mit egyél reggel?

Ha éhes vagy reggel, egyél.

Ha nem vagy éhes, nem kötelező.

## Gyors reggeli ötletek

- 3–4 tojás vajon
- rántotta
- tojás szalonnával
- maradék hús
- hamburgerpogácsa
- főtt tojás útközben



**NEM MUSZÁJ REGGELIZNI.  
DE HA ÉHES VAGY, EGYÉL RENDES ÉTELT.**

# Mit egyél ebédre/vacsorára?

A főétkezés legyen egyszerű és laktató.

## Jól működő alapok

- darált marha serpenyőben
- sült tarja
- oldalas
- steak
- sült csirke
- hal vajjal
- tojás hússal
- húsleves főtt hússal

## Ha családnak is főzöl

- Ugyanaz az alapétel mehet mindenkinek.
- A tányéron válik szét.

Például:

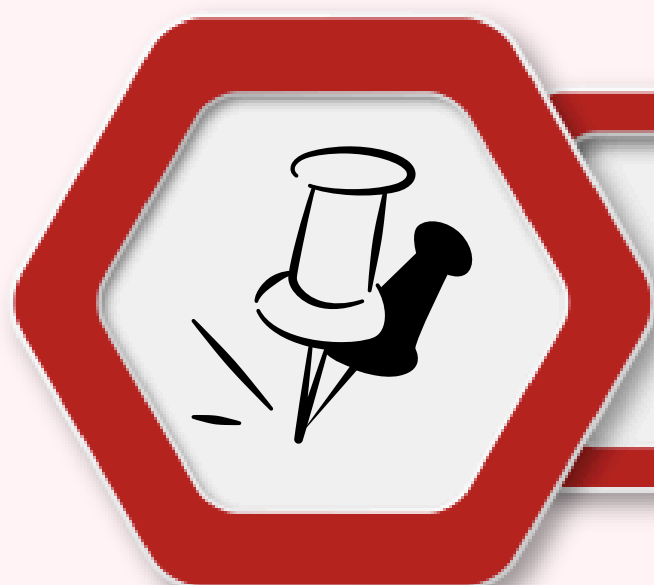
- hús + köret nekik
- hús + tojás neked

# Ha **nincs** idő

A rohanós nap nem kudarc.  
Csak más megoldást kér

## 5 perces mentőötletek

- főtt tojás
- kész hús a hűtőből
- gyors darált hús
- rántotta
- húsleves
- maradék vacsora



**NEM GOURMET MEGOLDÁS KELL.  
HANEM MŰKÖDŐ MEGOLDÁ**

# Amit most érdemes a **háttérbe tenni**

Az indulásnál sokat segít, ha nem hagysz bent túl sok kikaput.

Most tedd félre:

- édességek
- cukros ételek
- pékáruk
- tészta, rizs, krumpli
- nassolnivalók
- feldolgozott fitness kaják
- cukros italok
- folyamatos csipegetés

## **Miért?**

Mert minél tisztább az indulás, annál könnyebb megérezni, mi működik neked.



**NEM MEGVONÁS.  
IRÁNYTISZTÍTÁS**

# Ha megkívánsz valami **régit**

Ez főleg az elején természetes.  
Ne pánikolj.

## Mit csinálj?

1. Egyél egy rendes ételt.
2. Igyál vizet.
3. Várj 10 percet.
4. Nézd meg, valódi éhség volt-e.

Sok kívánósság ennyitől elmúlik.



**NEM MINDIG ÉDESSÉG KELL.  
NÉHA CSAK RENDES ÉTEL.**

# Egyszerű napi minta

## Opció 1

**Délelőtt:** kávé / víz

**Ebéd:** darált marha + tojás

**Vacsora:** tarja

## Opció 2

**Reggel:** tojás vajon

**Délután:** oldalas

**Este:** húsleves

## Opció 3

**Első étkezés:** steak

**Második étkezés:** rántotta hússal



**NEM AZ SZÁMÍT, HÁNY ÉTKEZÉSED VAN.  
HANEM, HOGY MI VAN BENNE**

Nem kell minden nap új ötlet.

Nem kell tökéletes menü.

Nem kell mindent tudnod előre.

Elég néhány működő étel, néhány jó döntés, és az, hogy mész tovább.

**Ha egyszerűvé teszed, sokkal könnyebb lesz betartani.**

### **Kérdésem hozzád**

*Mi okozza most a legnagyobb fejtörést?*

Itt megválaszolhatod név nélkül

[Válaszolok >>](#)

# 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](http://anisbeautyfit.hu) – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.

## Jelentkezz be a fiókodba

Szívvvel, hússal, **CarnieGo** -val.

Anikó