

INNEN MENJ TOVÁBB

*Renner Anikó*

Carnivore Coach  
Vonzerő 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

# Lesznek pillanatok, amikor **úgy érzed**, valami nincs rendben.

Ez teljesen normális.

Nem azért, mert elrontottad.

Nem azért, mert neked nem működik.

Hanem mert változásban vagy.

Ez az anyag azért van, hogy ilyenkor ne maradj egyedül a fejedben.

Nem kell mindent megoldanod.

Csak a következő lépést megtalálnod.



**AMIKOR ELAKADSZ, NEM A TELJES ÚT A KÉRDÉS.  
CSAK A KÖVETKEZŐ JÓ DÖNTÉS.N.**

# Megkívántál valami **régit**?

Ez főleg az elején gyakori.

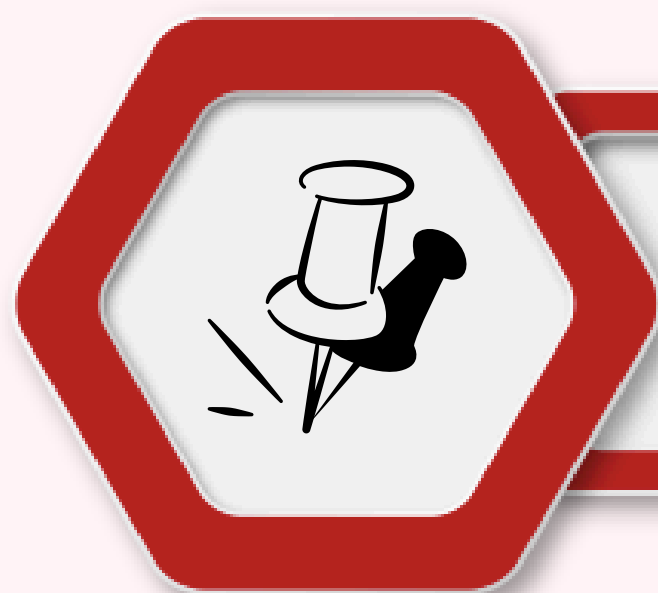
Nem mindig azt kívánod, amit gondolsz.

Sokszor ez van mögötte:

- éhség
- fáradtság
- stressz
- megszokás
- jutalmazás vágya

## Mit csinálj most?

1. Egyél egy rendes ételt.
2. Igyál vizet.
3. Várj 10 percet.
4. Dönts utána.



**NEM MINDIG CSOKI KELL.  
NÉHA CSAK EBÉD.**

# Fáradt vagy?

Nem biztos, hogy veled van baj.  
Sokszor a tested csak jelez..

## Nézd meg ezt a hármat:

- ettél eleget?
- ittál eleget?
- sóztál eleget?

## Ma mit csinálj?

- egyszerű étel
- több pihenés
- kevesebb elvárás



**LEHET, HOGY MA PIHENÉS KELL,  
NEM ÚJ SZABÁLY**

# Fáj a fejed?

Az elején előfordulhat.  
Nem kell azonnal megijedni

## Sokszor segíthet:

- víz
- só
- rendes étkezés
- pihenés
- képernyőidő csökkentése

## Figyelj magadra.

Ha szokatlanul erős vagy tartós, kezeld komolyan.

# Elegend van az egészségből?

Ez is része lehet a folyamatnak.  
Nem csak a tested dolgozik.  
Fejben is fárasztó új rendszert építeni.

## Most ne ezt nézd:

- a következő heteket
- örökre így lesz-e
- minden tökéletes-e



**NÉHA EGYETLEN  
JÓ ÉTKEZÉS VISSZAHOZ.**

# Megcsúsztál?

Ettél olyat, amit nem tervezted?  
Ez nem a vége.

A legtöbb kárt nem az étel okozza, hanem az a gondolat, hogy: *“akkor már mindegy.”*  
Pedig nem mindegy.

## Mit csinálj most?

A következő étkezésnél térj vissza.  
Ennyi.



**A KÖVETKEZŐ JÓ DÖNTÉS  
ERŐSEBB, MINT AZ ELŐZŐ HIBA.**

# Unod az ételeket?

Ez gyakori.  
Nem mindig az ételt unod.  
Néha a rutint.

## Mit változtathatsz?

- más hús
- más elkészítés
- ropogósabb / szaftosabb
- meleg étel / hideg étel
- evés / sült hús

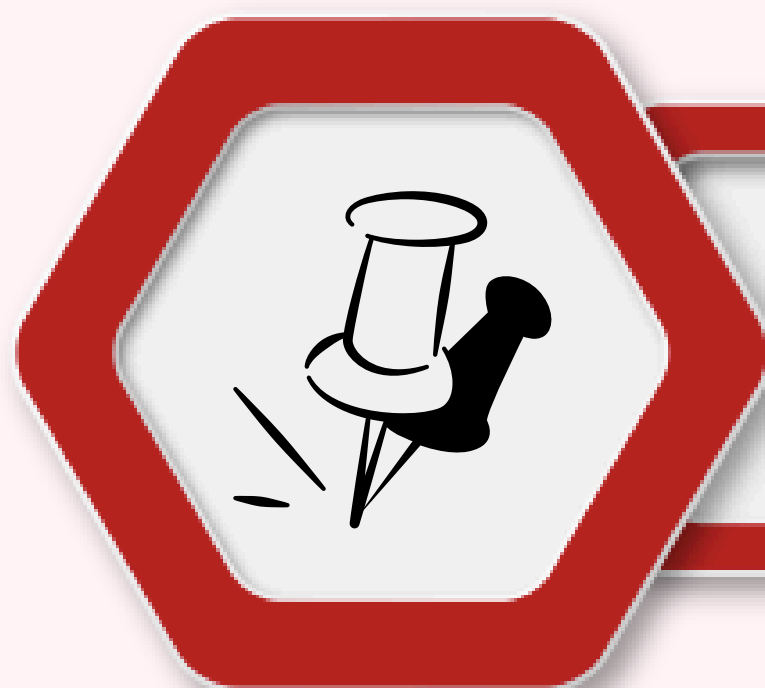
Nem mindig új szabály kell.  
Néha csak frissítés

# A környezeted **nem támogat?**

Nem mindenki fogja érteni.  
Ez kellemetlen lehet.  
De nem kell meggyőznöd senkit.

Elég ennyi:

- Most ezt próbálom.
- Nekem ez most jó.
- Szeretném jobban érezni magam.



**NEM NEKIK KELL MEGFELELNEK.  
MAGADNAK SEGÍTESZ**

# Ha teljes **káosz** van

Ha ma semmi nem megy, térj vissza ehhez

- egyél rendes ételt
- igyál vizet
- sózz
- pihenj
- ne dramatizáld túl
- csak a ma számít



**A KÁOSZ NAPJA IS LEHET JÓ NAP.**

# Kérj segítséget

Nem kell mindent egyedül megoldanod.  
Ha elakadtál, írd nekünk.

## Kérdésem hozzád

*Mi a legnagyobb gond most?*

Itt megválaszolhatod név nélkül

[Válaszolok >>](#)

Nem kell mindent tudnod.  
Csak továbbmenni.

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

 **Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, **CarnieGo** -val.

Anikó