



HALADJ NAPRÓLNAPRA

*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**

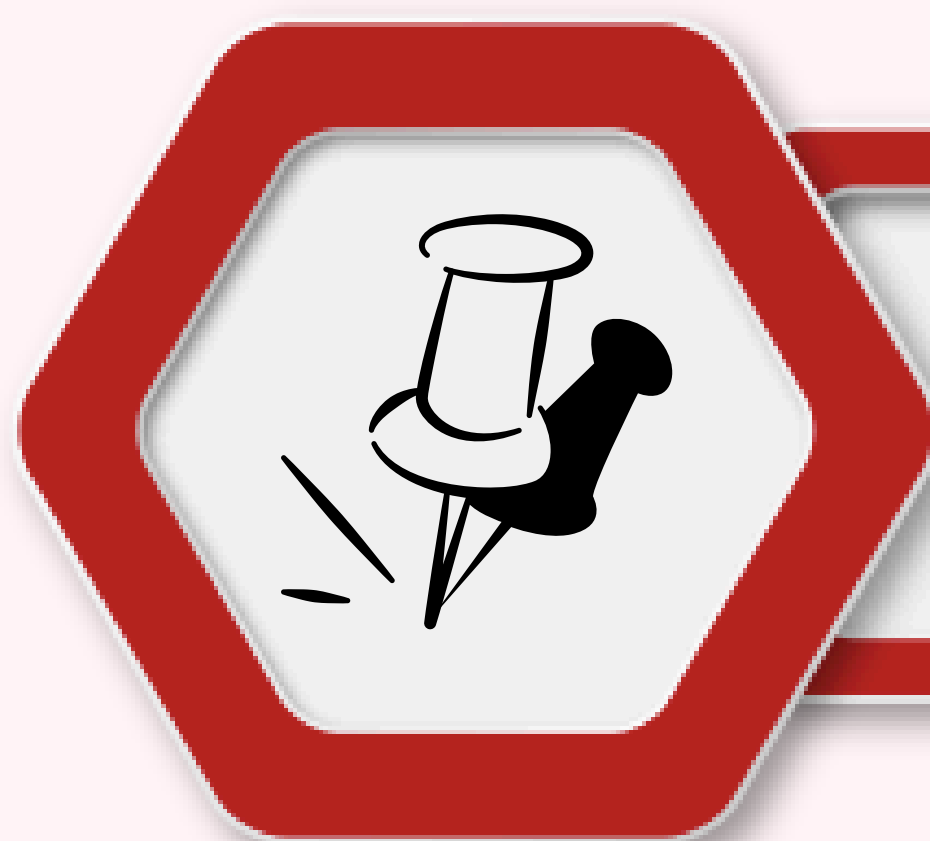
Anikó

# Nem kell tökéletesnek lenned.

Nem kell minden nap hibátlannak lennie.

Ez a követőlap nem arra van, hogy hibákat számolj.  
Hanem arra, hogy lásd: **haladsz.**

Már az is számít, hogy ma tudatosabb voltál, mint tegnap.  
Már az is számít, hogy visszatértél egy nehezebb pillanat után.  
Már az is számít, hogy nem adtad fel.



**A SIKER NEM A TÖKÉLETES NAPOKBÓL ÉPÜL.  
HANEM ABBÓL, HOGY MÉSZ TOVÁBB**

# Hogyan használd?

Minden nap végén nézz rá 1 percre.

Pipáld ki, ami megvolt.

Nem kell minden rubrika kipipálva legyen.

Ez nem vizsga.

Ez visszajelzés

## Napi kérdések:

- Tartottam az irányt
- Ette(m) rendes ételt
- Ittam vizet
- Figyeltem a testem jelzéseire
- Nem adtam fel nehéz pillanatban
- Tettem ma egy jó döntést magamért

Rövid megjegyzés

---

---

# 14 NAPOS TÁBLA (1-7. nap)

Nap	Kipipálva	Megjegyzés
1.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
2.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
3.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
4.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
5.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
6.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
7.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>

# 14 NAPOS TÁBLA (7-14. nap)

Nap	Kipipálva	Megjegyzés
8.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
9.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
10.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
11.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
12.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
13.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>
14.nap	<input type="checkbox"/>	<hr/>

# Nem minden haladás látványos

Van, ami csendben történik:

- jobb döntések
- több tudatosság
- kevesebb káosz
- több önbizalom
- új lendület

És ez számít.

## Kérdésem hozzád

*Ma mire vagy a legbüszkébb?*

Itt megválaszolhatod név nélkül

[Válaszolok >>](#)

**Ne becsüld le az apró jó döntéseidet.**

Ezekből épül fel minden

# 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