

7

# Ne csak a mérleget nézd



LÁSD A HALADÁSOD

*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

# Sokan egyetlen számnak adják a hangulatukat

Ha lejjebb megy: jó nap.

Ha stagnál: rossz nap.

Ha visszaugrik: pánik.

Pedig a tested nem csak kilókban változik.

Lehet, hogy közben:

- jobban alszol
- nyugodtabb az emésztésed
- ritkábban kívánsz nassolni
- stabilabb az energiád
- tisztább a fejed
- jobb a hangulatod
- könnyebb nemet mondani
- egyszerűbbek a napjaid

És ez mind számít.



**A LEGFONTOSABB VÁLTOZÁSOK  
KÖZÜL SOK NEM KILÓBAN MÉRHETŐ**

# Mit **figyelj** a mérleg helyett?

Tedd fel néha ezeket a kérdéseket:

- Jobban vagyok, mint egy hete?
- Könnyebb kordában tartani az étkezést?
- Kevésbé kattogok az evésen?
- Nyugodtabb a hasam?
- Egyenletesebb a napom?
- Jobban érzem magam a testemben?
- Több energiám van?
- Kevésbé vagyok szétesve?

Ha igen, már történik valami.

# Miért mozog a mérleg?

A testsúly napról napra változhat.  
Nem csak zsír miatt.

Befolyásolhatja:

- folyadék
- sóháztartás
- stressz
- alvás
- ciklus
- emésztés
- előző napi étkezés
- edzés
- gyulladás

Ezért egy napi szám nem ítélet.



**A MÉRLEG ADAT.  
NEM SZEMÉLYISÉGTESZT.**

# Heti változásnapló

## Ezen a héten mit vettem észre?

- Jobban aludtam
- Kevesebbet nassoltam
- Nyugodtabb volt a hasam
- Több energiám volt
- Jobb volt a hangulatom
- Könnyebb volt tartani
- Kevésbé voltam éhes
- Jobban figyeltem magamra
- Mások is észrevettek valamit
- Büszkébb vagyok magamra

Rövid megjegyzés

---

---

# Ha nem mozdul a mérleg

Ez önmagában még nem jelenti azt, hogy nincs haladás.

Mielőtt bepánikolsz, nézd meg:

- jobban vagy-e közben
- következetes voltál-e
- kevesebb-e a káosz
- jobb-e a közérzet
- változott-e a viszonyod az ételhez

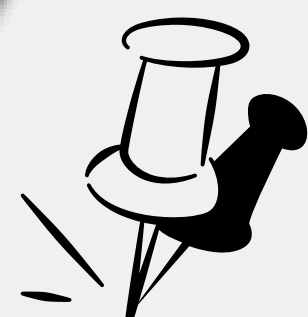
Lehet, hogy fontosabb dolgok történnek.

# Fotó/Méret/Érzés

A változás nem csak kiló lehet.

Figyelheted ezt is:

- hogyan áll a ruhád
- puffadás csökkent-e
- energiaszint
- alvásminőség
- hangulat
- önbizalom
- tükörkép
- mozgás közbeni érzés



**VAN, AMIT A NADRÁG HAMARABB  
MEGMUTAT, MINT A MÉRLEG.**

Nem baj, ha néha ránézel a mérlegre.  
Csak **ne ő mondja meg, hogy sikeres vagy-e.**

A **valódi változás** sokkal nagyobb lehet egy számnál

### **Kérdésem hozzád**

*Mit vettél észre magadon eddig?*

Itt megválaszolhatod név nélkül

[Válaszolok >>](#)

**Lehet, hogy többet haladtál, mint most gondolod.**

# 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