

10 HETES
ÁTALAKULÓ PROGRAM

ALAPELVEK

T Á P L Á L K O Z Á S I

01

ISMERD MEG AZ ÉTELEK JELLEMZŐIT!

Hosszú távon segítség, ha tudatosan megismered az ételek jellemzőit, így sokkal rugalmasabban fogod tudni tervezni az étkezéseidet.

02

MINDIG AZ EGÉSZSÉG AZ ELSŐDLEGES SZEMPONT!

Tanuld meg, mire hogyan reagálsz és mi a legjobb a szervezetednek! Légy tudatos és figyeld a tested jelzéseit!

03

ÉTKEZÉSI RENDSZER

- Próbálj többször enni keveset, ne egyszerre sokat – ez kíméli a gyomrot és beindítja az anyagcsere folyamatot.
- Minden étkezést nyers, száraz állapotban mért alapanyagokkal tervezz.

04

FOLYADÉKFOGYASZTÁS

- Naponta 2,5-3 liter víz (edzés napokon inkább több).
- Minden étkezés előtt igyál 1 deci vizet – segíti az emésztést, gyorsítja az anyagcserét.
- Kerüld a szénsavas italokat, mert puffadást okozhatnak.

05

KERÜLENDŐ ÉLELMISZEREK

- ✗ Cukros üdítők
- ✗ Péksütemények
- ✗ Édességek/csokik (alkalmanként lehet, de ne napi szinten)
- ✗ Túl zsíros, olajban sült ételek, gyorsételek, olajos chipsek
- ✗ Feldolgozott élelmiszerek



KronoszgyM