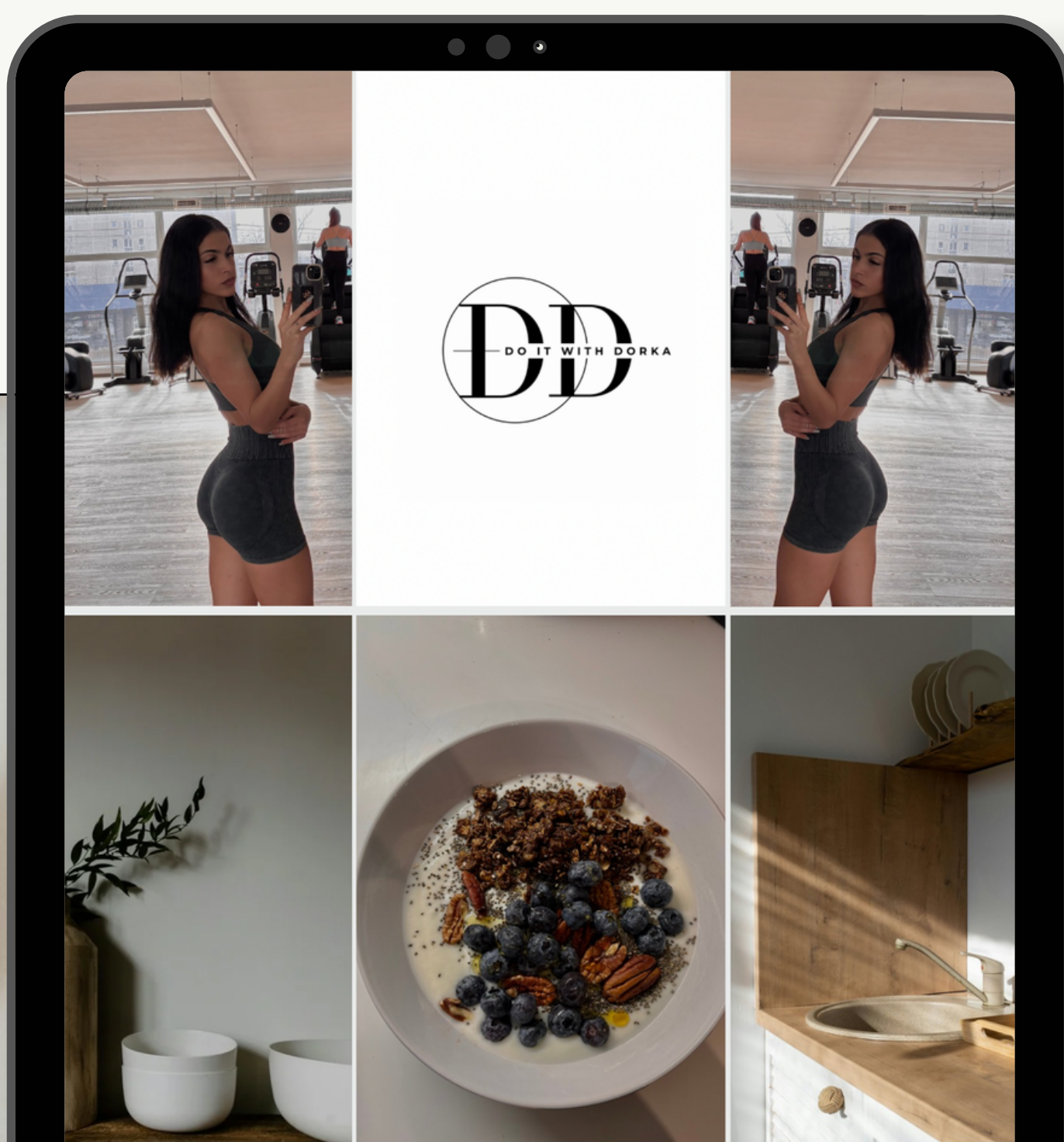
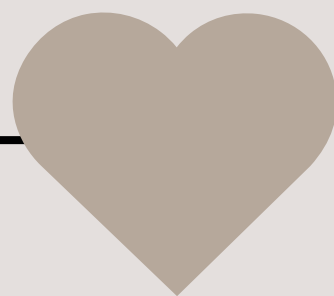




Életmódváltás: A Siker Titkai

Ingyenes útmutató





Bemutakozás

Üdvözöllek az ingyenes úmutatómban!

Niedermayer Dorka vagyok, online életmód-és táplálkozási tanácsadó. A célom ezzel a kis kézikönyvvel az, hogy bevezesselek téged is az életmódváltás világába. Szeretném elárulni néhány titkomat is, amik nekem segítettek a kezdetekkor, illetve amik szerint jelenleg is élem az életemet.

Mit tartalmaz ez a segédanyag?

- 1.Fontos Fogalmak/ segítségek**
 - 2.Az én titkaim a fogyással/életmódváltással kapcsolatban**
 - 3.Hogyan vágj bele az életmódváltásba (célkitűzés, A tökéletes terv kialakítása, Táplálkozás, stb)**
 - 4.1 napi étkezési ötlet főétkezésekkel, a saját receptjeimmel**
 - 5.Hogyan tudok neked én segíteni**
-

Fontos fogalmak/ segítségek>



1. **Makro tápanyagok:** A három fő tápanyagcsoport – fehérjék, szénhidrátok és zsírok – amelyek energiát biztosítanak a szervezet számára.

2. Mikro tápanyagok: Vitaminok és ásványi anyagok, amelyek nem adnak energiát, de nélkülözhetetlenek az anyagcseréhez és az egészség fenntartásához.



3. **Kalóriadeficit:** Az az állapot, amikor kevesebb kalóriát viszel be, mint amennyit a tested eléget, ami fogyáshoz vezet.



4 80/20 szabály: Egy táplálkozási elv, amely szerint az étrended 80%-a tápanyagdús, egészséges ételekből álljon, míg 20%-ban beleférhetnek kevésbé tápanyagdús, „élvezeti” ételek is.



Fontos fogalmak/ segítségek



5. Volumenétkezés: Olyan étkezési stratégia, amelyben alacsony kalóriatartalmú, de nagy térfogatú ételeket fogyasztasz (pl. zöldségek), hogy teltebbnek érezd magad kevesebb kalóriával.

6. Kalóriadöbblet: Az az állapot, amikor több kalóriát viszel be, mint amennyit elégetsz, ami izomnövekedéshez vagy súlygyarapodáshoz vezet.



7. Glikémiás index (GI): Egy skála, amely azt mutatja meg, hogy egy adott szénhidrátforrás milyen gyorsan emeli meg a vércukorszintet.

8. Teljes napi energiafelhasználás (TDEE): Az a kalóriamennyiség, amelyet egy nap alatt elégetsz, beleértve az alapanyagcserét és a fizikai aktivitást is.



Életmódváltó titkok

1

Az életmódváltásnak nem kell egy kínszenvedésnek lennie. Akkor lesz az, ha rosszul méred fel a helyzetedet, vagy már a célkitűzésnél elrontod. Ha annyira tarthatatlan lenne hosszútávon és nem lehetne élvezetesen csinálni, szerinted bárki tartaná??

2

Vagy hízlaló ételekből eszel keveset, vagy kevésbé hízlaló ételekből többet. Te döntesz.

3

Attól, hogy valami egészséges, ugyanúgy lehet hízlaló, mint bármi más. Figyelj oda a mennyiségekre!

Életmódváltó titkok

4

Van, akinek a sokszor kevesebbet evés, míg másoknak a kevesebb-szer többet módszer válik be. Ezért nem szabad egy sablon étrendet követni, mert mindenkinek másra van szüksége és más lesz az, ami működni fog.

5

Nem az a baj ha 1-2 x több kalóriát viszel be, hanem az, ha az idő túlnyomó részében viszel be túl sok felesleges kalóriát.

6

Az is gátolhatja a fogyásod, ha folyékony formában viszed be a kalóriákat. Egy-egy kávé, vagy cukros üdítő miatt anélkül lehetsz kalóriatöbbletben, hogy egyáltalán észrevennéd.

Életmódváltó titkok

7

Mennyiségre nem kell kevesebbet enned, ha odafigyelsz a volumenre. Zöldségekkel és gyümölcsökkel például tökéletesen tudod növelni az adott étel mennyiségét, anélkül, hogy sokkal több kalóriát tartalmazna!

8

Nem a szénhidráttól hízol, hanem a kalóriatöbblettől! Ha túl sok kalóriát viszel be, bármitől tudsz hízni. Mondjuk, ha egész nap csak tésztát ennél, de kalóriadeficitben tartanád magad, akkor is ugyanúgy beindulna a fogyásod.

9

Minél inkább meg akarsz vonni magadtól valamit, annál jobban fogod kívánni. Semmit ne zárj ki teljesen, csak legyél tudatos, mértékkel fogyaszd ezeket és figyelj a tested jelzéseire!

Életmódváltó titkok

10

Ha kalóriadeficitben szeretnél lenni, annak két módja van (ha a kettőt kombinálod, az a legjobb): vagy kevesebb kalóriát viszel be, vagy többet mozogsz. Ha nem akarsz kevesebbet enni, mozogj többet.

11

Ha izmot is építesz és nem csak minden áron a fogyásra törekszel, sokkal tónusosabb lesz a tested.

12

Nem kell futnod, vagy más extrém, intenzív mozgást végezned ahhoz, hogy lefogyj! Elég, ha odafigyelsz a napi lépésszámodra! Az ideális, kb. napi 10.000 lépés lenne!

Életmódváltó titkok

13

A heti kalóriabeviteled jobban számít, mint a napi! Ha a hétből 5 nap például tartod a kalóriadeficitet, de 2 nap kicsúszol belőle, a hét végére még mindig deficitben leszel!

14

Képlet a (tartós) fogyáshoz és a tónusos testhez: súlyzós edzés+kalóriadeficit+ napi 10.000 lépés + elegendő folyadék + magas fehérjebevitel +volumen étkezés + megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés.

15

A legjobb, ha a súlyzós edzéseket kombinálod valamilyen alacsonyabb intenzitású kardióval. Én vagy a lépcsőzőgépet, vagy a futópadon (emelkedőn) való sétálást ajánlom.

Hogyan vágj bele az életmódváltásba?

01

Reális célkitűzés



- Az első lépés mindig az, hogy meghatározzuk a céljaidat és az élethelyzetedhez igazítsuk őket.
- Ha eddig nem sportoltál és két műszakban dolgozol, nem az a cél, hogy heti 5 edzést bepréselj az életedbe, mert az hosszútávon nem lesz tartható.
- Inkább kezd fokozatosan, például:
 - Napi 20 perc séta
 - Heti 2 edzőtermi edzés
- A túlzott elvárások csak kudarchoz vezetnek – én segítek abban, hogy reálisan elérhető célokat tűzzünk ki, amelyekbe nem fogsz belebukni.

Terv készítése

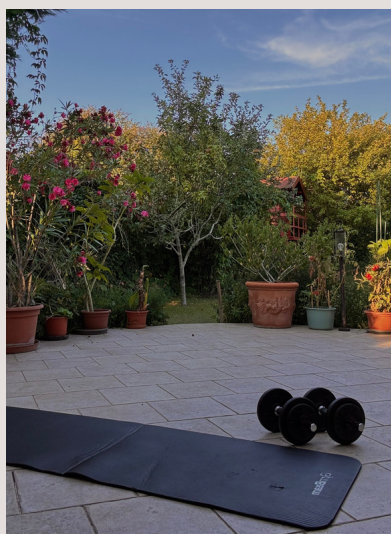
02

- Egy cél önmagában nem elég, kell egy pontos terv is!
- Ha csak érzésre eszel és össze-vissza edzel, nem fogsz látványos eredményeket elérni.
- Ezért dolgozok ki neked egy személyreszabott életmódprogramot, hogy pontosan tudd, mit és hogyan csinálj a siker érdekében!



03

Alapvető életmódbeli szokások

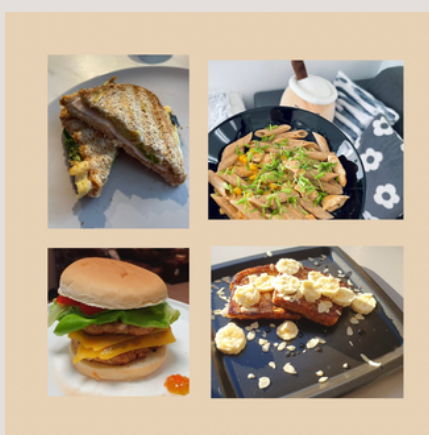


- Hidratáció:
 - Ébredés után igyál egy pohár vizet, és a nap folyamán is figyelj a megfelelő folyadékbevitelre.
- Reggeli rutin:
 - Ne nyúlj rögtön a telefonodhoz! Ez csökkenti a stresszt és segít abban, hogy fókuszáltan induljon a napod.
- Tápláló reggeli:
 - Rostban és fehérjében gazdag reggelit ajánlok, hogy elkerüld a napközbeni falásrohamokat.
- Mozgás a mindennapokban:
 - Törekedj napi 10.000 lépésre, használd a lépcsőt, szállj le egy megállóval előbb, parkolj messzebb – ezek az apróságok is számítanak!

Hogyan vágj bele az életmódváltásba?

04

Táplálkozás – Mikre figyelj oda?



- **Étkezési gyakoriság:**
 - Az étkezéseid között kb. 3 óra teljen el, és mindig tartalmazzanak fehérjét, egészséges zsírokat és lassú felszívódású szénhidrátokat.
- **Kerüld a következőket:** Feldolgozott élelmiszerek, Cukros üdítők, energitalok, Egyszerű szénhidrátok (pl. fehér kenyér, péksütemények)
- **Este 6 utáni étkezés – Tévhit!**
 - Nem az a lényeg, hogy este 6 után ne egyél, hanem hogy lefekvés előtt 2-3 órával már ne fogyassz ételt, hogy az emésztésed ne rontsa az alvás minőségét.

Edzés – Mozogj tudatosan!

05

- **Heti 3-4 súlyzós edzés segít az alakformálásban és az izomépítésben (ha kevesebbre van időd, az is több, mint a semmi)**
- **Fontos a mobilizáció, a bemelegítés és a nyújtás is, hogy elkerüld a sérüléseket.**
- **Nem kell napi több órát edzened! Egy jól felépített programmal már heti néhány alkalom is látványos eredményeket hoz.**



06

Miért vágj bele az életmódváltásba?



Az életmódváltás nemcsak a külsődről szól, hanem arról is, hogy energikusabb, kiegyensúlyozottabb és egészségesebb legyél. Jobb közérzet, stabilabb hangulat, erősebb immunrendszer és hosszú távon fenntartható jóllét – ezek mind annak az eredményei, ha tudatosan odafigyelsz a táplálkozásodra és a mozgásra.

Reggeli, ebéd és vacsora ötlet, saját receptekkel



**REGGELI: TÚRÓKRÉMES,
SONKÁS KENYÉR UBORKÁVAL**
**332 KCAL, 36 G FEHÉRJE, 34 G
SZH, 6G ZSÍR**

**EBÉD: EGZOTIKUS, LIME-OS
CSIRKE RIZZSEL 450 KCAL, 37 G
FEHÉRJE, 54 G SZH, 10G ZSÍR**



**VACSORA: CURRYUS,
KÓKUSZTEJES HAL RIZZSEL 350
KCAL, 23G FEHÉRJE, 26G SZH,
17G ZSÍR**



Túrókrémes, sonkás kenyér



1 adag



5 perc

Hozzávalók:

- 150 g uborka
- 2 szelet pulykamellsonka (magas hústartalmú)
- 2 szelet tökmagos /teljes kiőrlésű kenyér (60 g)
- 50 g natúr joghurt (alacsonyabb zsírtartalmú)
- 100 g zsírszegény túró



Elkészítés:

1. Keverd össze a natúr joghurtot és a zsírszegény túró
2. Ízesítsd ízlés szerint sóval, borssal, zöldhagymával
3. Kend meg vele a kenyér szeleteket, tegyél rájuk 1-1 szelet pulykamellsonkát
4. Vágd fel az uborkát karikákra, tedd a tányérbe a kenyér szeletek mellé és fogyaszd egészséggel!

Egzotikus, lime-os csirke rizzsel



I adag



40 perc

Hozzávalók:

- 30 g avokádó (használhatsz hummuszt is)
- római saláta (ízlés szerint)
- 70 g uborka
- 100 g mangó (én fagyasztott, daraboltat ajánlok)
- 40 g basmati rizs (szárazon)
- 100 g csirkemell
- lime ízlés szerint
- fokhagyma fűszersó
- só, bors



Elkészítés:

1. Egy edénybe odateszünk vizet forni
2. Egy serpenyőben odateszünk az olajat is melegedni
3. Kimérjük a rizst
4. A csirkemellet fokhagymasóval és borssal ízesítjük, majd air fryerben megsütjük (ha nincs, akkor majd a mangó után mehet serpenyőbe)
5. Ha kell, felvágjuk kockákra a mangót, majd a serpenyőbe tesszük kb. 10percre közepes lángon.
6. Felvágjuk az uborkát,az avokádót is kis darabokra és a salátát is kisebb részekre tépjük.
7. A limeot is felvágjuk és egy részét ráfacsarjuk az avokádós, uborkás, salátás keverékre.
8. Ha elkészült a csirke, kisebb darabokra vágjuk ízlés szerint.
9. Ha kész van a rizs is, leszűrjük és félretesszük húlni.
10. Legvégül mehet egy tányérra/dobozba a saláta keverék, a csirkemell darabkák, a mangóval és a rizzsel!

Currys, kókusztejes hal rizzsel



I adag



30 perc

Hozzávalók:

- curry ízlés szerint
- 50 ml Kókusztej (konzerves, ha lehet alacsony zsírtartalmú)
- 100 g Zöldbab (fagyasztott)
- 100 g Tőkehalfilé
- Só/bors
- 1 szál Újhagyma
- 10 g Kesudió
- Szójaszószt
- 20 g rizs (szárazon kimérve)



Elkészítés:

1. Főzd meg a rizst enyhén sós vízben, majd tedd félre.
A mártás elkészítése:
2. Aprítsd fel az újhagymát, majd pirítsd meg egy serpenyőben egy kis kókusz/olívaolajon.
3. Add hozzá a szójaszószt, a curry fűszert, majd öntsd rá a kókusztejet.
4. Keverd bele a zöldbabot, és főzd 5-6 percig, hogy kissé megpuhuljon.

- A hal elkészítése:
5. A tőkehalfilét sózd, borsozd, majd egy másik serpenyőben kevés olajon (1-2 csepp) süsd meg, 2-3 percig oldalanként, amíg aranybarna lesz.
- Tálalás:
6. A sült halat óvatosan darabokra szedheted, majd belekeverheted a currys-kókusztejes mártásba, vagy külön is tálalhatod.
 7. Szórd meg apróra vágott kesudióval a tetejét.

Hogyan tudok neked én segíteni?



Nálam az életmódváltás nem a lemondásokról szól! Nem kell elhagynod a kedvenc ételeidet, és nem kell kalóriákat sem számolnod – ezt én megcsinálom helyetted. A célom, hogy egy hosszútávon fenntartható életmódot alakítsunk ki, ami beleillik a mindennapjaidba, és amit élvezni is tudsz!

Elérhető nálam egy 8 hetes személyreszabott életmódprogram, amit egy ingyenes konzultáció keretein belül, teljesen rád szabok – figyelembe véve az életmódodat, céljaidat és az igényeidet.

Emellett, ha szükséged van rá:

✓ Tudok neked írni 4 hetes személyre szabott étrendet, vagy edzéstervet is, ha csak erre lenne szükséged!

**A részleteket megtalálod a szolgáltatásaimnál – ha pedig szeretnél belevágni, írd bátran Instagramon, vagy e-mailben!
Instagram: dorka.fitness**