

# HOLISZTIKUS ÉLETMÓD

A TEST, AZ ELME, A LÉLEK EGYENSÚLYA

KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSÚ  
ALACSONY  
SZÉNHIDRÁTARTALMÚ  
ÉTRENDK

KOLLAGÉN: AZ  
ÖREGEDÉSGÁTLÓ  
KIEGÉSZÍTŐ?

NINCS AKI  
TÁMOGASSON AZ  
EGÉSZSÉGES  
ÉLETMÓDBAN?

CSÖKKENTSD  
A HÁTFÁJÁST  
SÚLYZÓS  
EDZÉSSEL

EDZÉS TERHESEN:  
KÖNNYÍTSD MEG  
MINDKETTŐTÖK  
DOLGÁT

# A szerkesztő üzenete



Tegnapelőtt hatalmas vihar (nem is vihar az már monszun volt) rázta meg a térségünket.

Ennek következtében elment az áram egy teljes napra, az internet is csak ma reggelre jött vissza.

Ezért még most, hogy ezeket a sorokat írom, sem tudom, hogy meg tudom-e jelentetni a Magazint holnap, de mindent megpróbálok.

**Rudnay-Peters  
Krisztina**



## Ebben a számban

Lesz minden:  
Csökkentsd a hátfájást a súlyzós edzés segítségével, megtudhatjuk hogyan edzünk ha terhesek vagyunk, olvashatunk a kollagénről, a különböző alacsony szénhidrátos étrendekről és a lelket is ápoljuk majd.

# TARTALOM

04

Különböző típusú alacsony szénhidrát tartalmú étrendek

09

Csökkentsd a hátfájást súlyzós edzéssel

11

Kollagén: Az öregedésgátló kiegészítő?

15

Edzés terhesen: Könnyítsd meg mindkettőtök dolgát

18

Nincs aki támogasson az egészséges életmódban?



# *Különböző típusú* alacsony szénhidrát tartalmú étrendek



Az elmúlt néhány évtizedben az alacsony szénhidrát tartalmú étrend egyre több ember figyelmének központjába állt.

Az emberek folyamatosan arra törekszenek, hogy csökkentsék kalóriabevitelüket, és növeljék fehérje-, zöldség- és egészséges zsírbevitelüket.

De a sok alacsony szénhidrát tartalmú étrend mellett melyik lehet a megfelelő a te számára?

Nem minden alacsony szénhidrát tartalmú étrend egyforma, és ebben a cikkben részletesebben tárgyaljuk az alacsony szénhidrát tartalmú étrendeket, valamint részletesen bemutatjuk a legjobb és legnépszerűbbeket, amelyek közül választhatsz.



Népszerű alacsony szénhidrát tartalmú étrendek és azok működése

**Atkins diéta:** 20 és 40 módszer  
Az 1972-ben kifejlesztett Atkins diéta már régóta az egyik legnépszerűbb alacsony szénhidrát tartalmú étrend. A jelenlegi Atkins-diéta két alternatív módszerre oszlik. Az Atkins 20 azoknak szól, akik több mint 10 kilót próbálnak leadni, a mérsékeltebb Atkins 40 pedig azoknak, akik kevesebb, mint 20 kilót szeretnének leadni.

## Mi számít alacsony szénhidrát tartalmú étrendnek?

Az alacsony szénhidrát tartalmú étrend megpróbálja javítani az egészséget és segít a fogyásban, de csökkenti az egészségtelen feldolgozott élelmiszerek egyszerű szénhidrát bevitelét, és fehérje-összetett szénhidrát- és zsírban gazdag ételekkel helyettesíti őket. Az alacsony szénhidrát tartalmú étrend néha a magas zsírtartalmú és/vagy a magas fehérjetartalmú ételekre összpontosít, és gyakran abban különböznek, hogy hány mekkora mennyiségű szénhidrátot ajánlanak.





## A ketogén diéta

Az egyik legnépszerűbb alacsony szénhidráttartalmú étrend a Keto diéta, amelyet eredetileg az 1920-as években találtak ki, hogy segítsenek az epilepsziában szenvedő gyermekeknek.

Innentől kezdve számos pozitív előnnyel járt azok számára, akik fogyni akarnak, és ennek eredményeként széles körben népszerűvé válnak.

## Hogyan működik az Atkins

Az Atkins diéta négy fázisra oszlik. Minden szakaszban enyhe növekedés van a szénhidrát bevitelben. Mivel az első szakaszban minimális szénhidrát van, meg kell találni a kulcsfontosságú vitaminok, ásványi anyagok és tápanyagok helyettesítésének módjait. A négy fázis a következőket tartalmazza:

- 1. fázis: Vigyél be napi 20–25 gramm szénhidrátot, csak fehérjével, magvakkal, sajttal, dióval és zöldekkel.
- 2. fázis: A nettó szénhidrátbevitelt napi 25–50 grammra kell növelni, alacsony cukortartalmú gyümölcsöket, hüvelyeseket és több zöldséget adva az eddigi étrendhez.
- 3. fázis: Ha már 10 kilónyira vagy a célsúlyodtól, akár napi 50–80 grammra is felépítheted a szénhidrátfogyasztásodat.
- 4. fázis: Az új súly fenntartása érdekében lassan növeld a szénhidrátfogyasztást 5 grammonként.



A keto diéta célja, hogy a glükóz helyett ketonok elégetéséből készítsen üzemanyagot, ami a ketózis néven ismert állapot.

Ennek eléréséhez az étrend 70-80% -ának zsírnak kell lennie, 20-25% -ának fehérjéből és csak 5% -ának szénhidrátoktól.

Mint látható, a keto kalóriáinak nagy része zsírokból, valamint mérsékelt mennyiségű fehérjéből származik.

## A paleo diéta

A paleo diéta egy másik nagyon népszerű étrend, amely már évek óta a köztudatban van. A paleo diéta azon az elképzelésen alapul, hogy az embereknek csak olyan ételeket szabad fogyasztaniuk, amelyek sok évvel ezelőtt hozzáférhetők voltak. Ez az étrend azt jelenti, hogy az olyan élelmiszerek, mint a cukor, a hüvelyesek, a gabonafélék és a feldolgozott élelmiszerek nem megengedettek, és a hangsúly ehelyett a csontlevesre, a tenger gyümölcseire, a húsrá, a gyümölcsre és a zöldségekre esik. Nincsenek korlátozások arra vonatkozóan, hogy ezekből az élelmiszerekből mennyit fogyaszthatsz.

Tudományosan bebizonyosodott, hogy a paleo diéta öt kulcsfontosságú anyagcsere-összetevő fejlesztésében segít az embereknek: trigliceridek, diasztolés vérnyomás, derék kerület, vércukorszint és szisztolés vérnyomás.



A paleo diéta nem követ semmilyen konkrét makrotápanyag-irányelvet, és egyesek azzal érvelnek, hogy ez az étrend nem feltétlenül alacsony szénhidrát tartalmú étrend. Mivel azonban ez az étrend nem engedélyezi a gabonák fogyasztását, beleértve az olyan gabonákat is, mint a quinoa és a rizs, nem is beszélve más élelmiszerekről, például a cukorról, azt fogja tapasztalni, hogy a szénhidrátbevitel drasztikusan csökken ennek az étrendnek köszönhetően.

## Hogyan működik a Paleo

Más étrendekkel ellentétben nincsenek követendő szakaszok. Egyszerűen úgy alakítja szokásait, hogy megfeleljen a paleo követelményeknek.

### **A legjobb alacsony szénhidrát tartalmú étrend az, amely a legjobban működik a számodra**

Végül soron a legjobb étrend az, amely a te számodra működik.

Most már van néhány a legnépszerűbb alacsony szénhidrát tartalmú étrendek közül, amelyek közül választhatsz.

Válassz egyet, amely a legfenntarthatóbb utat kínálja az egészséges fogyáshoz, amely nem korlátoz túlságosan a mindennapi életben.



# *Csökkentsd a hátfájást* súlyzós edzéssel

Rendben - beszéljünk róla.  
HÁTFÁJÁS!! Ez nagyon gyakori  
(egyre gyakoribb) jelenség, a  
legtöbb felnőtt ember legalább  
egyszer megtapasztalja - és ma  
szeretnék egy javaslatot adni,  
amely segíthet enyhíteni a már  
meglévő fájdalmat és elkerülni a  
sérüléseket.

Építsd a teljes testedet, az  
erődet! Végezz súlyzós edzést az  
egész test megerősítésére. Így  
segíthet neked a súlyzós edzés:

Az izmok kinetikus láncban  
működnek. Ha valahol van egy  
gyenge láncszem a láncban,  
akkor elég gyakran láthatjuk,  
hogy valahol máshol nagyobb  
problémává válik. Sokszor a  
magunk - a törzsünk - a gerincünk  
mentén nyilvánul meg.





Íme egy példa - ha gyenge csípőhajlítói vannak (mint például nagyjából mindenkinek, aki ülve tölti napjait) ez általában azt is jelenti, hogy gyenge farizmaid is vannak, mivel ezek ellentétes izmok. És azt is fontos megjegyezni, hogy a jobb és a bal izom nem gyengül egyenletesen. Ez teljesen kizökkenhet az egyensúlyból és a helyes testtartásból.

Sajnos nincs senki egyetlen igazi oka amiért fájhat a hátunk. Számos különböző hátfájást ismerünk. Azonban tudjuk, hogy az izomegyensúlytalanságok (például gyenge térdek, feszes csípő vagy instabil törzsizomzat) hatalmas tényezők. Súlyzós edzéssel, szabadsúlyokkal és nyújtó, valamint mobilizáló edzésekkel lehet rajtuk segíteni.

## *A hetes popsi formáló program 2.0*

A nagy sikerű Popsi Formáló Program második verziója a jövő héttől már kapható. Ha most megvásárolod az 1.0-s verziót, akkor kapsz mellé egy féláras kupont a 2.0-hoz. Az akció csak ezen a héten él.

**Megvásárolom**



## **Kollagén: Az öregedésgátló kiegészítő?**

Ez a probléma az emberiséggel egyidős.

Az öregedés folyamatát már ősidők óta szeretnénk lelassítani. Eddig nem sok sikerrel.

Bőrünk, izmain, csontjaink és ízületeink az öregedés következtében elhasználódnak. Bárcsak lenne egy táplálékkiegészítő ami segíthet ebben!

Van ami segíteni tud: a kollagén.

### **Mi az a kollagén?**

A kollagén testünk legelterjedtebb fehérjéje. A porcokban, csontokban, inakban, bőrben és belső szervekben található, kötőszövetünk fő összetevője.

A kollagén 28 különböző típusú, mindegyiknek megvannak a maga funkciói. Az 1-es, 2-es, 3-as, 4-es és 5-ös kollagéntípusok a leggyakoribbak, az abszolút leggyakoribb ezek közül az 1-es típus.

A csontleves, a csontok, a szalagok, a bőr és a kagylók lehetnek példák a magas kollagéntartalmú állati eredetű ételekre. Annak ellenére, hogy ezek kiváló kollagénforrások, valószínűleg nem fogyasztunk eleget belőlük. A tojásfehérjék és a C-vitaminban gazdag ételek szintén szerepet játszanak a kollagéntermelésben.



## Mit csinál a kollagén?

A kollagén a szervezet fehérjéjének 33 százalékát teszi ki, a bőröd 75%-a pedig kollagénből áll.

A kollagénmolekulák egyesülnek, és úgynevezett fibrillákat állítsanak elő. Ezek a fibrillák ezután egyesülnek, hogy kollagénszálakat hozzanak létre, amelyek kötőszövetünket és bőrszerkezetünket adják.

Kötőszöveteink felelősek azért, hogy izmainkat a csontjainkhoz kapcsoljuk, megadva a szervezetednek a szükséges segítséget.

Látva, hogy nagyjából minden, ami bennünk van, kollagénből készül, úgy hangzik, mintha a kiegészítő lenne a megfelelő út.

## Az előnyök

Az életkor előrehaladtával kevesebb kollagént termelünk, ezért van szükség több kollagénbevitelre. Mivel nem fogyasztunk eleget az étrendünkön keresztül, a kiegészítés létfontosságú.

A termelt kollagén hiánya sok negatív hatást okoz az öregedéssel kapcsolatban - ráncok, törékeny csontok, ízületi fájdalmak, száraz bőr.

## A bőrre gyakorolt előnyei

A bőr és a kollagén kapcsolata a legtöbbet kutatott ágazat. Számtalan tanulmány létezik, amelyek megmutatják a bőr egészségére gyakorolt pozitív hatásokat.

Hidratálja a száraz bőrt, feszesíti a laza bőrt, tompítja a ráncokat, gyógyítja a sebeket, és talán még csökkenti a narancsbőrt is, összehúzza a pórusokat és a szem alatti sötét karikákat is segít elhalványítani.



### **Az ízületekre gyakorolt előnyei**

A kollagén az ízületi fájdalmakkal kapcsolatban is jó eredményeket mutatott.

A porc az öregedési folyamat részeként romlik, ami gyulladáshoz vezet a csont körül, ami fájdalmat okoz. Ez részben azért történik, mert testünk nem termel elég kollagént.

Nilvánvaló, hogy a kollagén miért segít az ízületek egészségének javításában. A porc is 67 százalék kollagén, az inak 90 százalékban kollagén, a szalagok pedig 80 százalék körül vannak.

A hidrolizált kollagénről kiderül, hogy újjáépíti a porcot, a szalagokat és az inakat, miközben csökkenti a feldagadást és növeli a mozgástartományt.

### **A csontokra gyakorolt előnyei**

A csontok az öregedéssel egyre törékenyebbé válnak, ami miatt könnyebben el is tudnak törni.

A naponta szedett kollagén-kiegészítők segíthetnek a csontok sűrűbbé tételében, lassítják az öregedést és segítik a testet az új csontsejtek előállításában.

### **Az izmokra gyakorolt előnyei**

Denise Zdzieblik és kollégái 2015-ös tanulmánya kimutatta, hogy azok a férfiak, akik naponta 15 gramm kollagént szedtek, nagyobb izomtömeg- és erőnövekedést mutattak, mint azok a férfiak, akik nem szedték. Nilvánvaló, hogy a vizsgálatban részt vevő mindkét csoport naponta edzett, ezért ezekhez az eredményekhez testmozgásra is van szükség.

A kollagén kiegészítők segítenek a szarkopéniában, vagyis az életkorral összefüggő izomvesztésben is, az izomtömeg növelésében.

### **Egyéb előnyök**

A kollagén potenciálisan segíthet csökkenteni a szívbetegségek kockázatát és növelheti általános jóllétet.

Bár ezt egyetlen tanulmány sem erősíti meg, egyesek azt állítják, hogy pozitívan befolyásolja a bél egészségét, valamint a hangulatunkra is kihat.



## **Mennyit vegyünk be?**

Vigyél be legalább 15-20 gramm hidrolizált kollagént naponta egyszer vagy kétszer, hogy az egészségedet javítsd.

Kutatások kimutatták, hogy a 15–20 grammos dózis maximalizálja a kollagéntermelést.

Ha csak bőrápolásként szeretnéd szedni, elegendő 10 grammot bevenni naponta egyszer vagy kétszer.

## **Következtetés**

A kollagén kiegészítés számos egészségügyi előnnyel és viszonylag kevés felismert mellékhatással jár.

Segíthetnek az izomépítésben, enyhíthetik az ízületek diszkomfortjait, lelassíthatják a csontvesztést és javíthatják a bőr egészségét.

Bár lehetnek más előnyök, ezeket nem támasztják alá kutatások.

A kollagén kiegészítők összetevői és kollagéntípusa tekintetében változnak, de az I. és III. típust tartalmazó termékek kielégítik a legtöbb szükségletet.

# Edzés terhesen: Könnyítsd meg mindkettőtök dolgát

Annak ellenére, hogy édesanyánk generációját nem ösztönözték edzésre, most már 100% -ban biztosak vagyunk abban, hogy a testmozgás segít a szülésre való felkészülésben. Néhány nő még mindig fél attól, hogy terhesen edz, de megpróbállak meggyőzni, hogy (ha az orvosod teljesen egészségesnek talált) hagyd hátra a félelmeidet, és tedd azt, ami a legjobb neked és a babának.

## Az előnyök

Ha megfelelünk a vezető szervezetek és szakértők által átgondolt irányelveknek, akkor biztosan élvezni fogod az újszülött szülésének jelentős előnyeit.

Az egyik legnagyobb előny, amelyet tapasztalhatsz, a rövidített vajúdás. Ruben Barakat és társai egyik közelmúltbeli tanulmánya kimutatta, hogy azok a nők, akik hetente 3 alkalommal mérsékelt testmozgást végeztek, akár 50 perccel is lerövidítették a vajúdást! Arra a következtetésre jutottak, hogy a gyakorló nők csoportjának nem volt szüksége annyi epidurálisra, mint annak a csoportnak, amely nem edzett.



A terhességi cukorbetegség egyfajta cukorbetegség, amely a terhesség alatt alakult ki olyan nőknél, akik még nem voltak előtte cukorbetegek.

Az összes terhesség 2-10% -át érinti.

Az edzés kulcsfontosságú eszköz a cukorbetegség kockázatának csökkentésében.

A terhesség alatt edzett nőknél kisebb volt a makroszomikus csecsemők szülésének kockázata is, ami nagyobb csecsemőket jelenti.

A nehezebb baba szülése komplikációkat okozhat a szülés során, amit mindannyian el akarunk kerülni.

Ez abban is segít, hogy ne hízz túl sokat, ami szintén komplikációkhoz vezethet.



## Az előnyök

Azoknak a nőknek, akik nem edzettek, mielőtt teherbe estek, könnyebb edzéseket kell végezniük. Úgy tűnik, hogy az alacsony intenzitású kardió- és súlyzós edzés a megfelelő kombináció számukra, mert ez valószínűleg elég inger lesz ahhoz, hogy bizonyos előnyöket szerezzenek.

Akik már a terhesség előtt is edzettek, ők végezhetik egy kicsit nagyobb intenzitással vagy volumennel az edzőtermi edzéseket.

A testmozgásra és a terhességre vonatkozó irányelvek szerint ezek az irányelvek az intenzitás tekintetében:

·29 év alatti nők:

Alacsony intenzitás: 102-124 BPM

Moderált intenzitás: 125-146 BPM

Magas intenzitás: 147-169 BPM

·30 év feletti nők:

Alacsony intenzitás: 101-120 BPM

Moderált intenzitás: 121-141 BPM

Magas intenzitás: 142-162 BPM

Azt mondják, hogy hetente legalább 150 perc közepes intenzitású fizikai aktivitást kell végezni.

Kerüld a nehéz edzéseket, mivel ezek diasztázishoz vezethetnek. A hasizmokat nyújtó gyakorlatok nem jó ötlet a terhesség alatt.

A súlyemeléskor ragaszkodni kell valahol az 1RM 70% -a körül, és ennél kevesebb súlyok használatához. Az ízületeid a szokásosnál egy kicsit lazábbak lesznek a terhesség alatt, ezért jobb, ha nem esel túlzásba. Ehelyett tartsd az intenzitást és az ismétléseket magasabban.

Próbáld meg étkezés után kb 30-90 perccel végezni az edzéseket, hogy elkerüld az alacsony vércukorszintet az edzés során.







### Trimeszterenkénti útmutató az edzésterv kidolgozásához

A terhesség első trimeszterében általában nincs szükség jelentős módosításokra. Minden tőled telhetőt meg kell próbálnod, hogy elkerüld a túledzést és az olyan gyakorlatokat, mint az erőemelő jellegű edzések és ugrálások.

A legjobb lenne távol maradni azoktól a gyakorlatoktól, ahol a hátadon fekszel, mert ez akadályozhatja a méh véráramlását.

Kerülni kell az olyan gyakorlatokat is, mint a felhúzás, a döntött törzsű evezések, és az olyan evezések, ahol a törzs izmai támogatnak a gyakorlat során, mert ez túl nagy nyomást gyakorolhat a hasizomra.

### Fontos biztonsági óvintézkedések

Elengedhetetlen, hogy edzés közben elkerüljük a túlmelegedést, különösen akkor, ha a páratartalom is magas. Igyál tehát sok vizet, és viselj bő szabású ruhákat. Ha lehet, pótolj az elektrolitokat edzés közben.

A 2500 méternél magasabb magasságban történő edzést is el kell kerülni.

Hacsak kezelőorvosod másként nem mondja, akkor teljesen kerülnöd kell a testmozgást, ha a következőkben szenvedsz:

- ·Súlyos vérszegénység
- ·Placenta previa 26 hetes terhesség után
- ·Preeclampsia
- ·Korai membránszakadás
- ·Nyaki problémák
- ·Szív- vagy tüdőbetegség
- ·Extrém elhízás
- ·Korai vajúdás a jelenlegi terhesség alatt
- ·Tartós vérzés a második és harmadik trimeszterben
- ·Terhesség a koraszülés kockázatának kitéve
- ·Rosszul kontrollált hyperthyreosis



# NINCSEN AKI TÁMOGASSON AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDBAN?

Egy felmérésem, amin 495 nő vet részt, azt mutatta, hogy a legtöbben azért hagyják abba az egészséges étkezést és új életformát, mert a család és a legközelebbi hozzátartozók nem támogatnak benne.

Elmesélek egy történetet.

Volt egy páciensem, aki majdnem 50 kilótól akart megszabadulni. Elkezdtünk edzeni, és egyre többet beszélgettünk az étkezésről.

Tanácsokat, tippeket adtam neki mit csináljon, ha az ételhez menekülne, ha túl nagy a kísértés, ha rátörnek az érzelmek. Megtanítottam neki hogyan alakíthat ki egy egészséges kapcsolatot az étellel.

Nagyon lelkes volt.

És láss csodát, három hónap alatt majdnem 20 kilót fogyott.

Aztán valami történt.

Már nem jelent meg minden órán, kifogásokat hozott fel, és eltűnt a lelkesedés a szeméből.

Megkérdeztem, mi történt, és ő elkezdett sírni.

“A férjem először nagyon támogató volt. Elhozott az órákra, elfogadta, hogy nem akarok étteremben enni, nem hozok haza édességet. Amikor elkezdtem fogyni, és átállni erre az új rendre, valami megváltozott. Eltávolodtunk egymástól, elkezdett édességeket, chipseket hazahozni munka után, és egyre többet veszekedtünk az étkezésen.”

## A szeretet

Ez nagyon sokunkkal előfordul. Ezek az emberek nem azért nem támogatnak, mert nem szeretnek. Pont ellenkezőleg: a szeretet viszi el őket erre az útra.

Amikor elkezdessz változni, akkor a legközelebbi hozzátartozóid, akik veled élnek, elkezdnek aggódni: mi van, ha sikeres leszel és ők már háttérbe szorulnak? Mi van, ha megváltozik a kapcsolatodok?

Ez nem feltétlenül azért van, mert nem akarnak sikeresnek látni. Egyszerűen csak félnek, hogy elveszítenek tőle.



## A tükör

Egy másik általános hiba, ami miatt nem támogatnak az az, hogy tükröt tartassz eléjük.

Az, hogy látnak téged változni, és egyre nagyobb sikereket elérni, rávilágít az ő tökéletlenségükre, például, hogy nekik miért nem sikerült változni, egészségesebben élni.

Ők csak remélik, hogy nekik is lesz egyszer ennyi önfegyelmük mint neked, és ők is olyan sikeresek lesznek valamiben mint te. Addig viszont marad a keserű felismerés: ők nem tudnak valamit megtenni amit te igen.

## A rákok

Mi történik akkor, ha egy tucat rákot beteszél egy vödörbe? Nos, a rákok mindenhol ki tudnak mászni, viszont ha sok rák van összearva, nem ez történik. Olyankor amint meglátják, hogy egy rák mászik ki, mindenki a hátára kapaszkodik, ezért a súly lehúzza őket újra a vödör aljára.

Ez történik az emberekkel is.

Nem akarják, hogy kimássz a vödörből, nem akarnak elveszíteni.

## Mit tehetsz ez ellen?

Az első, amit meg kell értened, hogy ez nem miattad történik, nem rád irányul. Ez azért történik, mert ők félnek.

Legyél megértő, és mutass empátiát. Biztosítsd a szeretteidet arról, hogy a kapcsolatokat nem fog ezért megváltozni.

Ez sokszor barátok elvesztésével jár.

De meg kell mutatnod, hogy megcsinálod, hiszen eltökélt vagy. Elhatároztad, hogy végigcsinálod, bármi áron is.

Nos, én nem szeretném, ha ez a bármi ár a szeretteid elvesztése lenne.

A másik dolog amit ez ellen tehetsz, hogy figyeled önmagad.

Ne próbáld meggyőzni az embereket arról, hogy a te diétád jobb mint az övék, vagy hogy nekik is így kéne étkezniük. Az étel téma olyan mint a politika vagy a vallás. Az emberek gyakran megsértődnek, ha valaki egészségesebben eszik mint ők, mert úgy érzik, nekik is követniük kellene.

Ha folyamatosan az új életmódról és diétádról beszélsz, meg fogják unni. Elhiszem, hogy izgatott vagy. Elhiszem, hogy azt akarod, hogy a szeretteid is egészségesen éljenek. De fogd vissza magad.

A harmadik dolog amit tehetsz, hogy pozitív dolgokat kommunikálsz. Ahelyett, hogy azt mondanád: "amikor tegnap este meghívtál az étterembe, úgy éreztem, hogy szabotálod a céljaim elérését", inkább mondd ezt: "köszönöm a támogatást és figyelmet amit tőled kapok, amikor például tegnap nem mentünk étterembe, hanem megengedted, hogy inkább főzzek valami egészségeset".

Biztosítsd őket arról, hogy tudod, hogy szeretnek és támogatnak. Hipnotizáld meg őket ezzel.

Ez nem csak a te történeted. Akkor leszünk igazán boldogok, ha boldog kapcsolatot ápolunk a barátainkkal, szeretteinkkel.

# LINKEK

## Nézz körül a weboldalon

<https://etkezztudatosan.hu>

## SHOP

<https://etkezztudatosan.hu/shop/>

## 20 napos újratöltés program

<http://etkezztudatosan.hu/20-napos-ujratoltes/>

## Farizom Formáló Program

<http://etkezztudatosan.hu/farizomformalas/>

## 21 napos kardio kihívás

<https://etkezztudatosan.hu/product/21-napos-kardio-kihivas/>

## Csatlakozz Facebook csoportunkhoz

<https://www.facebook.com/groups/vegankajak/>

## Hallgasd a podcastet

<https://etkezztudatosan.hu/podcast>

## 5 hozzávalós receptkönyv

<https://etkezztudatosan.hu/product/5-hozzavalos-receptek/>