

EgészségReFormáló Életmód Program

ÉLETMÓDVÁLTÁS ÉS TÁPLÁLKOZÁS

rövid útmutató

SZIA!

Örülök, hogy itt vagy és nyitottan állsz a változások előtt.

Czerván Erika vagyok, a küldetésem, hogy segítsek Neked rátalálni az egészséges életmód és táplálkozás útjára, hogy jól érezd magad a bőrödben.

Végzettségeim szerint a következő szakterületekkel foglalkozom:

- **Funkcionális és holisztikus táplálkozás- és életmód tanácsadás**
- **Természetgyógyászat – fitoterápia**
- **Ciklusszinkron oktatás és tanácsadás**
- **Tibeti hangtál kezelés**



Ezzel a rövidke útmutatóval szeretnék segíteni, hogy pár apróságot már most beépíts az életedbe és ezáltal energikusan indulj neki a tavaszi időszaknak.

Ha kedvet kaptál és szeretnél elmélyülni az életmódváltásban, akkor a **6 hetes Életmód Programot** ajánlom Neked szeretettel:

Gyökeres változásokra van szükséged az életed számos területén?

Tudod, hogy a jelenlegi életviteled, táplálkozásod már nem vezet jófelé?

Vágyódsz a megújulásra, az energikusságra és hogy végre kezdedbe vedd az életed alakulását?

Akkor ez a **6 hetes EgészségReFormáló Program** Neked szól!

12 témakörbe vezetlek be, melyek mind-mind azt a célt szolgálják, hogy mély és gyökeres változások induljanak be az életedben. (stresszkezelés, alvás, mentális frissesség, hormonrendszer és immunrendszer optimális működése, bélflóra egészsége, ciklushoz igazított mozgás és természetesen a tápanyagdús táplálkozás.) ➤ 100 oldal tudásanyag + receptek + haladási terv + ajándék konzultáció velem.

Részletes leírás itt:

<https://egeszsegreformalunk.hu/program/>

BUKTATÓK, AMIKET NE KÖVESS EL!

- A bukást sokszor az okozza, hogy gyors és drasztikus megoldásokat keresnek az emberek, de valójában a szépen, szisztematikusan felépített, lassabb megoldások fognak tartós eredményeket, sikereket hozni az életmódváltás során. Fokozatosság és életszerűség, ez a kulcs.
- Légy magaddal türelmes! Ez nem lóverseny, a lényeg, hogy a saját ütemedben haladj, hogy tartós és hatékony legyen az életmódváltás. Sose hasonlítsd magad másokhoz!
- Sokan csak az étkezésre fókuszálnak és gyakran szélsőséges diétákba kezdenek, amelyek csak rontanak a jelenlegi helyzeten. Az igazán egészséges étrend távol áll a szélsőségektől. Élvezetes, finom és tápanyagdús és egyáltalán nem szabad koplalni, éhezni!
A testünknek tápanyagokra van szüksége, ezt nem vonhatjuk meg tőle!
- A motiváció sokszor gyorsan alábbhagy, mert nincs terv, sem koncepció, nincsenek apróbb célok, nincs akivel lehetne beszélni az elakadásokról, vagy a felmerülő kérdésekről.
- És természetesen az sem hoz sikereket, ha az életvitel fontos területeiről megfeledkezik valaki: az alvás, a cirkadiánritmus, a stresszkezelés, az énidő, a női ciklussal harmóniában végzett mozgás, a mentális egészség, a spirituális fejlődés mind-mind fontos területek a táplálkozás mellett. Ezek alkotják meg az EGÉSZséget, együtt, kéz a kézben, egymást erősítve és támogatva.

TÁPANYAGDÚS TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI

- Ne hagyj ki reggelit!
Divatosak az időszakos böjtök, de a női szervezet és hormonrendszer hosszútávon nem fogja szeretni! Törekedj arra, hogy a reggelid tartalmazzon fehérje típusú ételt is (pl.: jó minőségű sonka, házi májkrém, tojás, minőségi (háztáji) sajt, hüvelyesből készült krém stb.)
- Fogyassz minél színesebb zöldségfélét és gyümölcsöket, ezzel tudod természetes módon biztosítani a vitaminokat, ásványi anyagokat.
- Tartsd szem előtt a szezonalitást! Azokat egyed, amik elérhetőek az adott évszakban. Amikor kevesebb friss növény áll rendelkezésre, akkor készíts otthon mikrozöldet vagy csíráztass. Vagy vedd inkább fagyasztott termékeket, mint külföldről behozott friss zöldséget, ami valószínűleg vegyszerrel kezelt.
- Kerüld/csökkentsd le a feldolgozott élelmiszereket! Mik ezek? Lisztek, cukor, étolaj, pékáruk, zacskós vagy konzerves ételek, édességek és minden olyan dolog, aminek a csomagolásán hosszú összetevők listáját olvashatsz...
- Egészséges szénhidrátok. Nem mumus a szénhidrát, ne félj tőle! Fogyassz párolt rizst, barnarizst, hajdinát, kölest. A zabpehely, vagy a kovászolt tönköly kenyér is jó választás. De a krumplitól, édesburgonyától sem kell félni. A hüvelyesek is egészséges szénhidrátforrások, sok bennük a rost és a fehérje is.
- Jó minőségű zsírok bevitele is fontos a női hormonrendszernek. Cseréld le a napraforgó olajat és helyette használj inkább házi liba/kacsaszírt, olívaolajat, teavaját. Fogyassz lenmagot, tökmagot, diófélét, olívaolajbogyót. Egyél több zsíros halat, a tojásssárgáját se kerüld.

MIKROBIOM JELENTŐSÉGE

- A bélrendszerünket, ha kiterítenénk, akkor egy 400 m²-es területet kapnánk, melynek felületén több, mint 2000 féle baktériumfaj éldegél.
- A bélbaktériumok közössége, azaz a **mikrobiom hatással van** az immunrendszer működésére, tápanyagok felszívódására, vitaminok termelődésére és felszívódására, de még a hangulatunkat is befolyásolja.
- A bélflórát ha egészségesen tartod, akkor számos betegség kockázatát csökkenteni tudod, olyanokat is, amire nem is gondolnál! (pl.: vírusos/bakteriális fertőző betegségek; autoimmun betegségek; degeneratív rákos bélrendszeri betegségek; reflux; székrekedés/hasmenés; metabolikus problémák; bőrbetegségek; mentális problémák)
- **Mi károsítja a mikrobiomot?** A helytelen táplálkozás, alkohol, de a gyakori stressz, a gyógyszerek vagy a feldolgozott ételekben lévő tartósítószer, mesterséges adalékok is.
- **Mivel tudod a bélflórát táplálni?**

Prebiotikus élelmiszerekkel, melyek táplálják a mikrobiomot: rezisztens keményítők pl.: hűtött rizs, tápióka puding, főtt és kihűtött burgonya, álgabonák, hüvelyesek, zabpehely, zöldebb banán, zöldségfélék.

Probiotikus élelmiszerekkel, melyek növelik a mikrobiom sokszínűségét: savanyú káposzta, kovászos uborka, fermentált zöldségek, joghurt, kefir, kovászos kenyér, kombucha tea.

LEGFONTOSABB VITAMINOK

Elsődleges forrás a tápanyagdús étkezés legyen, DE manapság fontos a táplálékkiegészítés is.

- **4000 NE D-vitamin** (napfény vitamin) + **K1, K2** vitaminnal
- **20-30 mikrogramm szerves cink** az immunrendszer támogatására
- **1000-2000 mg C-vitamin** (bioflavonoidos)
- **200-300 mg elemi magnézium**, nélkülözhetetlen a fáradtság leküzdéséhez, az idegrendszer egészségéhez, több száz enzimreakció létrejöttéhez, vércukorszint szabályozáshoz stb. (magnézium-biszglicinát, Mg-malát vagy Mg-taurát a legjobban felszívódó fajták)
- **Omega-3** (gyulladáscsökkentés, immunrendszer és hormonrendszer kiegyensúlyozása, szív-és érrendszer védelme, sejtek védelme)

CIRKADIÁNRYTMUS, ALVÁS

- **Cirkadiánritmus** a szervezet 24 órás ritmusa, ide tartozik a táplálkozás ritmusa, a hormontermelés, anyagcsere folyamatok, alvás, testhő változás, sejtek megújulása.
- A cirkadiánritmus szabályozza a melatonin nevű alváshormont, amely segít elaludni és fenntartani a pihentető alvást. Ha a ritmus felborul, akkor a fenti felsorolt folyamatokban is zavar keletkezhet.
- A megfelelő alvásminőség és mennyiség az egészség alapja.
- Kiemelkedően fontos az alvási rutin kialakítása. Lefekvés előtt 2 órával ne telefonozz, ne nézz képernyőt, mert megzavarhatja a melatonin termelődését. Inkább olvass, vagy halgass podcastot.
- Este már csak narancsos fényű lámpát kapcsolj, és a hideg fényű, erős vakító fényeket kerüld.
- És reggel ébredés után se nyúlj a telefonodért, hanem húzd fel a redőnyt, hogy természetes fény érjen.
- Nappal pedig tegyél a stresszkezelésért!

NAPINDÍTÓ ENERGIA

- Éhgyomorra kerül a kávé, számos egészségügyi kockázattal jár (fáradtság receptor kikapcsolása; kortizol túlpörgetése - mellékvese túlterhelése; hormonrendszeri egyensúlytalanság...) Kávé reggeli vagy ebéd utánra időzítsd lehetőség szerint.
- Kávé helyett: gyógyteák - gyömbér, menta, kakukkfű, Yogi teák, zöldtea, roiboos tea, mate tea - ezek mind frissítenek.
- Éhgyomorra langyos/meleg citromos víz
- Zöld smoothiek is egészségesek (pl.: spenót, salátafélék, zöldalma, zellerszár), de érdemes arra odafigyelni, hogy ezek hűtő hatással rendelkeznek, ha gyengébb az emésztésed, akkor ne igyad ezeket éhgyomorra.
- Hideg-meleg váltózuhany is segíthet, hogy energetizáld magad. Vagy az is szuper, ha csak hideg vízben mosol arcot és az alkarodat hideg folyóvíz alá nyomod pár másodpercre.
- Pörgesd fel a tested, 2-3 perces átmozgatással.

TÖBB NAPSÜTÉS, MOZGÁS, FRISS LEVEGŐ ÉS STRESSZKEZELÉS

- Hétféj erdei túrák, kikapcsolódás, friss levegőn séta.
- Nap közben, munka közben 1-2 óránként pihenő: pár perces átmozgatás és friss levegő szívása feltölt.
- Napoztasd az arcodat, amikor csak van rá lehetőséged.
- Nap közben, ha stresszes vagy, akkor két tenyérrel simogasd át az arcod, közben legyél csukott szemmel.
- Stressz esetén fókuszálj a légzésedre, figyeld a levegő útját az orrjáratodban pár percig, csukott szemmel.

KÖSZÖNÖM SZÉPEN A FIGYELMEDET,
HOGY ELOLVASTAD AZ ÚTMUTATÓT

Remélem, hogy találtál olyan tippeket,
amelyeket már holnaptól is alkalmazni tudsz,
hogy egészségedet tökéletesítsd. 😊

Amennyiben mélyebb elméleti és gyakorlati
tudásra szeretnél szert tenni az életmódváltás
kapcsán, akkor várlak szeretettel a 6 hetes
programon!

AJÁNDÉKOM SZÁMODRA: 5000 Ft értékű KUPON

Melyet a 6 hetes programra tudsz beváltani!

<https://egeszsegreformalunk.hu/program/>

A titkos kuponkód: TAVASZ5000

Várlak sok szeretettel!

Erika

