

premium
Hepashake

HEPASHAKE MÁJDIÉTA

...letelt a 2 hetes májdiéta!



premium Hepashake

Premium Hepashake

Hogy érzi magát?

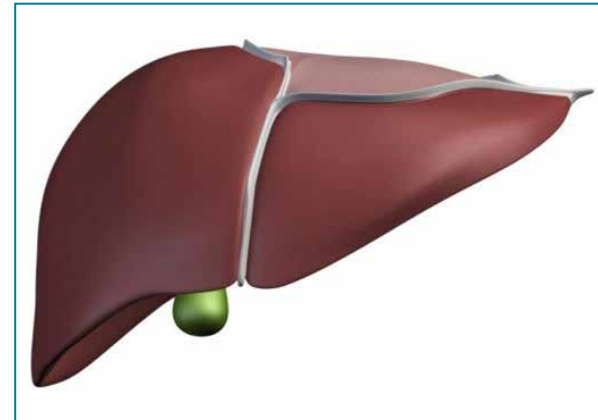


Mit vett észre
az elmúlt időben?

premium Hepashake

Így marad mája tartósan „sovány”

- Sok zöldség
- Cukorban szegény gyümölcs
- Elégséges fehérje
- Kevés szénhidrát
- Magas értékű olaj
- Több Omega 3 zsírsav



premium Hepashake

Táplálékpiramis

Májbarát tápanyagok a természetből

Ritkán: Feldolgozott gabonák (fehérliszt), édességek

Keveset: teljes kiőrlésű termékek, burgonya, tészta és rizs

Gyakran: tejtermékek, tojás, sovány hús, hal, diófélék és hüvelyesek

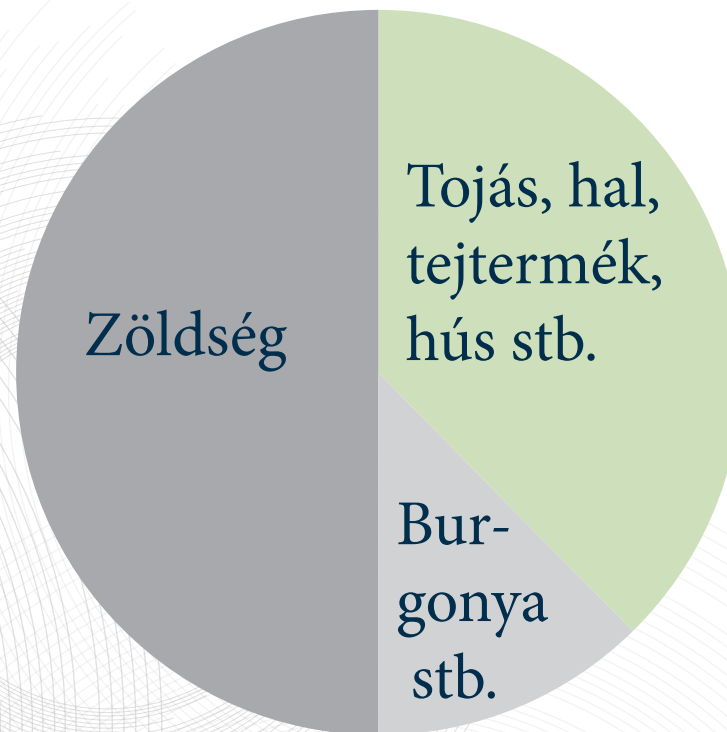
Sokszor: gyümölcsök és keményítőmentes zöldségek olajjal elkészítve

Naponta: körülményektől függően napi 1,5 liter kalóriamentes folyadék az irány



premium Hepashake

Táplálékpiramis





premium
Hepashake

Fehérje!
Most mire gondol?

premium Hepashake

Fehérje



premium Hepashake

Fehérje – avagy protein

- Proteuo (görög) = „elsődleges fontosságú”
- A fehérje az élet építőköve
- Testünk ötöde fehérjéből áll



premium Hepashake

Fehérje...

- Nélkülözhetetlen
- A testünk nem tudja előállítani
- A táplálkozással kell magunkhoz venni
- Kiválóan eltelít

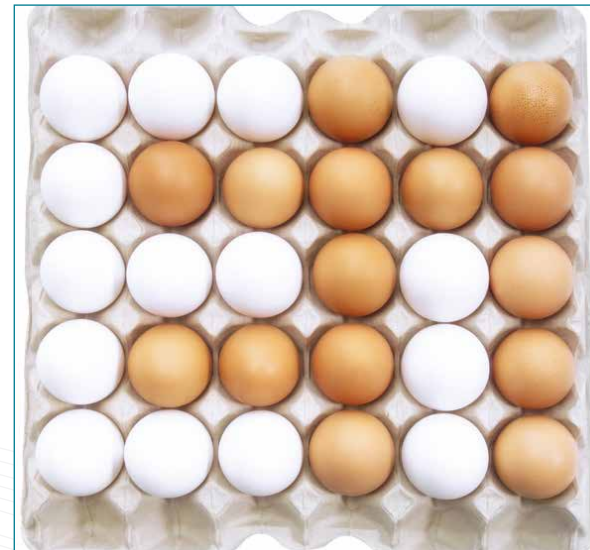
A fehérje esszenciális



premium Hepashake

Testünk fontos építőeleme

- Izmok
- Vérsejtek
- Hormonok
- Véralvadás
- Bőr
- Köötőszövet



premium Hepashake

A fehérje hiány ide vezethet...

- Izomtömeg csökkenése
- Fájdalom, fáradtság
- Immunrendszer gyengülése
- Rosszabb sebgyógyulás
- Gyenge kötőszövet

*Minden, amire az életben
szükségünk van, egy tojásban
megtalálható!*



premium Hepashake

Kulináris tippek a mindennapokra

- Nem kell mindig kenyér és tészta stb.
- Vegyes saláta egy adag fehérjével
- Zöldséges tészta garnélával
- Leves és egytálétel
- Rakott ételek



premium Hepashake

Praktikus tippek a mindennapokra

- **Vásároljon természetes élelmiszereket**
- **Ha vacsora, akkor:**
 - Egy vékony szelet kenyér
 - Több feltét
 - Rágcsálnivaló és zöldség
- **Tojásos ételek sokoldalúan és változatosan**



premium Hepashake

Fehérje „to go”

- Főtt tojás
- Túró bogyós gyümölccsel
- Ízletes muffinok
- Fehérjeszelet

A természetes „jégakku”: fagyasztott bogyós gyümölcs



premium
Hepashake

Zsír!
Most mire gondol?

premium Hepashake

Zsírok



premium Hepashake

A zsír tulajdonságai

- Nem oldható vízben
- Folyékony és szilárd formában is megtalálható
- Táplálékkal jut a szervezetbe
- Energiát ad: $1 \text{ g zsír} = 9 \text{ kcal}$





premium
Hepashake

De a zsír nem tesz „zsírossá”?

premium Hepashake

Valójában miért van szükség a zsírra?

Energia tárolása

Ízhordozó

A hormonok
és a sejtfalak
építőanyaga



Szigetelés

Védelem

Zsírban oldódó
vitaminok

premium Hepashake

A zsírnak sok arca van:

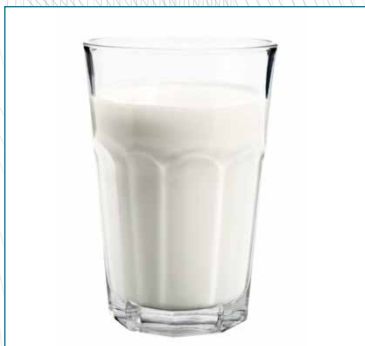
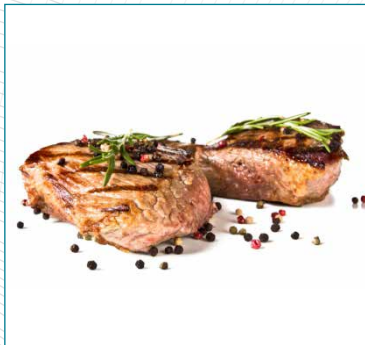
Növényi zsírok



premium Hepashake

A zsírnak sok arca van:

Állati zsírok



premium Hepashake

Csak egy nagyon „rossz” zsír van: A Transz-zsír

A növényi zsírok ipari keményítése során keletkeznek.

Szívinfarktus kockázata

Pékárúk



Ropogós müzlik



Készételek



„Kisütős” ételek



premium Hepashake

Különösen jók: az omega 3 zsírsavak

- Táplálék útján
- Funkciók:
 - Zsírégető géneket aktiválja
 - A vért hígán tartja
- Gyulladásgátló

A legjobb forrása: zsíros halak



Hetente egyszer!

premium Hepashake

A jó konyhához a legjobb zsírok

Ajánlott:

- Mustárolaj, kókuszszsír, olvasztott vaj
- Tökmag-, lenmag-, dióolaj a salátákhoz

premium Hepashake

Nem csak a májának tesz jót

- Sok zöldség egy adag fehérjével
- Még finomabbá tenni „jó” zsírokkal

Válasszon szeszélye szerint



+



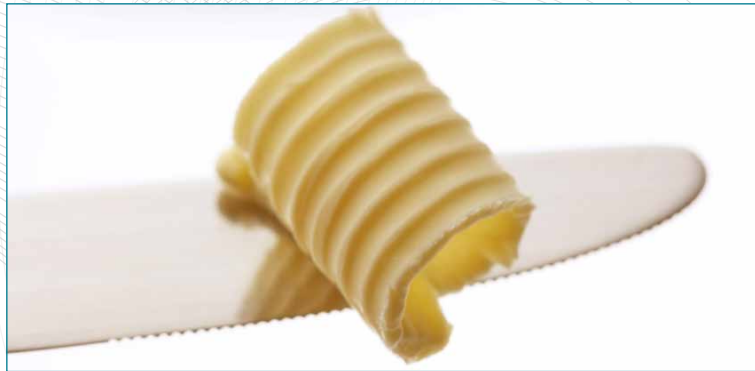
+



premium Hepashake

Kenhető zsírok párbaja

Mit gondol melyik jobb?



premium Hepashake

A májdiéta után hogyan tovább?

Sok út vezet Rómába...



premium Hepashake

Így biztosíthatja az elért sikereket

- 3 böjtnap a hónapban
- Vagy: 1 böjtnap a héten



reggel



délben



este



premium Hepashake

Fázisok

Jó tudni: 2-es típusú diabétesz esetén különösen ideálisak ezek a fázisok!

Redukciós fázis



reggel



délben



este

Stabilizáló fázis



reggel



délben



este

premium Hepashake

Minden lépés számít...

Ez ...



...vagy ez?



premium Hepashake

Minden lépés számít...

Ez ...



...ÉS ez!



premium
Hepashake

Van még kérdése?





premium Hepashake

**„Tedd a tested olyanná,
hogy a lelked is szívesen lakjon benne.”**

/Teresa von Ávila/



premium
Hepashake

Köszönjük a figyelmét!

