5 szokás, amitől a nők 40 felett is energikusak maradnak

Egyszerű, működő életmódtippek a karcsúságért és az egészségért

Juhász Zsuzsa

NUTRITARIANUS.HU

Bevezető

Kedves Olvasóm!

Először is: örülök, hogy itt vagy. Ha letöltötted ezt a kiadványt, valószínűleg Te is érzed, hogy **az energiaszinted már nem a régi.** Talán gyakrabban fáradt vagy, mint régen. Talán nehezebben kezeled a stresszt, vagy hiába próbálkozol diétával, **nem történik semmi.**

Megértem. És *nem vagy egyedül.*

A nők 40 felett gyakran érzik, hogy a testük máshogy reagál, mint korábban. A hormonális változások, a lassuló anyagcsere, az alvászavarok és a stressz mind hozzájárulnak ahhoz, hogy úgy érezzük: *valami elromlott*.

A jó hír az, hogy **nem kell ebbe beletörődni**. Van 5 olyan szokás, amit ha bevezetsz a napjaidba, már rövid idő alatt érezheted, hogy:

✓ több az energiád,
✓ tisztább a fejed,
✓ könnyebben haladsz az életmódváltással,
✓ és visszatér az a nő, aki Te vagy.

Olvass tovább – és **induljunk el ezen az úton együtt**!

Szeretettel,

Juhász Zsuzsa

AZ ÉLETMÓDTANÁCSADÓD

A 40 feletti nők leggyakoribb kihívásai

Miért érezzük úgy, hogy 40 felett lemerültek az elemek?

Ez az az életszakasz, amikor egyszerre sok szerepben kell helytállnunk: család, munka, szülők, saját testi-lelki egészség. Közben a hormonháztartás is változik, az anyagcsere lelassul, és sokszor az alvásminőségünk is romlik.

Amit régen elég volt "összeszorított foggal kibírni", ma már l**átható és érezhető nyomot hagy**:

- reggeli fáradtság,
- puffadás,
- hangulatingadozás,
- hízás akkor is, ha keveset eszel,
- motivációhiány.

A kulcs nem az, hogy „még jobban kell próbálkoznod”, hanem az, hogy **okosabban kezdj el élni**. Ez az 5 szokás pontosan ebben fog segíteni neked.

1. SZOKÁS

ZÖLDET REGGEL!

Egy zöldturmix reggel csodát tesz az **energiaszinteddel**. Reggel a tested hormonálisan érzékenyebb – ilyenkor feltöltheted, de akár le is merítheted az elemeidet.

Tipp:
Kezdd a napod egy egyszerű zöldturmixszal:

- 1 marék spenót
- ½ banán
- 1 alma
- 1 teáskanál lenmag
- víz vagy mandulatej

Ez nem csak energiát ad, de segíti a májat, az emésztést és a hormonrendszert is.

2. SZOKÁS

Hidratálj!

Közhely, hogy fontos a **megfelelő vízfogyasztás**, de pontosan ezért sokan alábecsülik. Egy kliensem arról panaszkodott, hogy energiátlan, csak a kávé tartja ébren. Kiderült, hogy a reggeli kávéja előtt egyáltalán nem iszik vizet, és a nap folyamán is alig. Amikor ezt a szokást megváltoztatta, már egy nap alatt az **energiaszintje a triplájára emelkedett**.

Mit tegyél?

- Indítsd két pohár tiszta vízzel a napodat.
- Ha kávézol, minden kávé előtt igyál egy extra pohár vizet.
- Ha nem csúszik a víz, készíts zöldteát vagy mentateát, esetleg pár csepp citromlével vagy fagyasztott gyümölcsdarabokkal ízesítsd a vizedet
- Tarts az íróasztalodon egy kancsó vagy palack vizet, hogy mérni tudd, mennyit iszol.

3. SZOKÁS

MIKRO-PIHENÉSEK A NAPODBAN

A kimerültség nem csak a túl sok munkától van. Gyakran azért fáradsz el, mert **nincs elég mikropihenő** a napodban.

Próbáld ki ezt:

- Minden órában állj fel, és mozgasd át magad 2 percre.
- Ebéd után tarts egy 10 perces csendes időt, akár egy kis kellemes zenével, mélylégzésekkel.
- Ne dolgozz megállás nélkül: a regenerálódás nem *luxus*, hanem olyan szokás, ami fiatalon tart.

4. SZOKÁS

Vacsikontroll

A hormonrendszered szereti a **bioritmust**. Ha este 9-kor vacsorázol, és utána még nassolsz, az **megzavarja az alvást és a fogyást is**. Persze vannak élethelyzetek, amikor nem megy másként, de próbáld ki, hátha át tudod rendezni a szokásaidat.

Ideális szokás:

- 2-3 órával a tervezett lefekvés előtt már ne egyél.
- Próbáld a kalóriabeviteled többségét a nap első felére koncentrálni (reggeli és ebéd).
- Egyél könnyű zöldséges vagy gyümölcsös vacsorát.

Ez segíti az éjszakai regenerációt, a máj működését és a reggeli friss ébredést.

5. SZOKÁS

KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGADHOZ

MINDEN NAP 10 PERC

Az energiaszinted nem csak fizikai kérdés. A mentális túlterheltség, az állandó megfelelési kényszer, a bűntudat – ezek is lemerítenek.

A legjobb szokás:
Minden nap legalább 10 perc csendes „*én-idő*”, amikor senkinek nem kell megfelelned.
Ez lehet:

- naplózás,
- rövid séta,
- meditáció,
- vagy csak üldögélés egy teával.

Ez az a szokás, amitől újra *nőként* leszel jelen az életedben – nem csak mint a család mindenese, a főnököd jobbkeze, vagy a vállalkozásod szuperhőse. Hanem Te, és mindaz, aki lenni szeretnél.

Hogyan vidd tovább?

Minden jó **életmódszokás**, amit bevezetsz, **javítani** fogja az **életminőségedet**. Minden lépés, amit megteszel, előbbre visz. Életmódtanácsadói praxisomban, és a saját életmódomban is azt tapasztaltam, hogy **a legnagyobb ereje a táplálkozási szokásainknak van**. Ha a t**áplálkozásodat meg tudod változtatni**, akkor meg tudod változtatni az életedet. Ha azt megérted, mit, hogyan és mikor ehetsz a legjobb **egészségért**, akkor egészségben leélt életéveket vásárolhatsz ezzel magadnak.
Az **életminőségünket** sokkal inkább az határozza meg, amit eszünk, amiből felépülnek a sejtjeink, a szöveteink, a szerveink, mint az, hogy milyen genetikai készlettel indulunk. Minden egyes étkezéseddel közelebb vagy távolabb lépsz a legegészségesebb, legenergikusabb önmagadhoz.
Ha elvesztél az információk tengerében, akkor **se ess kétségbe**. Sokaknak az az érdekük, hogy bizonytalan legyél, és elfáradva a sok különböző szemlélet közötti “bozótvágásban” megvedd a kezed ügyébe kerülő aktuális csodaszert, amin nem kell gondolkodni. De sajnos az a rossz hírem, hogy ez nem fog működni.
Azt ajánlom Neked, hogy inkább **szánj rá egy kis időt**, hogy megértsd, milyen táplálkozás tesz jót neked. **Kóstold meg**, szeresd meg azokat az **ételeket**, amelyek **meghosszabbítják** az **életedet**. Tanuld meg azokat az egyszerű recepteket, amelyekkel már **napokon, heteken belül energikusabb, karcsúbb és egészségesebb leszel**.

MOTIVÁCIÓ

“16 kilót fogytam a nutritáriánus étrenddel úgy, hogy minden alkalommal, amikor mérlegre álltam, azon csodálkoztam, hogy hogy a fenébe tudtam megint fogyni úgy, hogy ennyit zabálok.”

Noémi (38)

“2 hónap -10 kiló. Selymesebb bőr mindenhol (a párom is megjegyezte), nincs kaja kóma, energikusan állok föl az asztaltól. Egészen estig nem vagyok èhes, règen 2 óránként ennem kellett valamit.”

Ildikó (46)

Így fogyj havi 2 kilót és érezd magad fél év múlva 10 évvel fiatalabbnak

Az egyszerű, de helyesen összeállított, növényi alapú étrend erre képes. Meg fogsz döbbenni, milyen sokat ehetsz, és mennyire könnyedén fogsz mégis fogyni.

Kell majd változtatnod a szokásaidon?
Persze!

De minden új szokással egészségesebb, energikusabb és **karcsúbb** leszel!

Bízd rám a menütervezést 2-4 hétig, és tapasztald meg, milyen, ha **végre tele vagy energiával** és anélkül **olvadnak le rólad a kilók**, hogy kalóriát kellene számolnod.

Lépj a változás útjára most:
https://nutritarianus.hu/most/

A VÁLTOZÁS ÚTJÁRA LÉPEK