



MÁR TÖBB, MINT

11 000

EMBER DÖNTÖTT ÚGY, HOGY

**ezzel a könyvvel
kezdi el az**

ÉLETMÓDVÁLTÁSÁT.



TARTALOM

- 7** ELŐSZÓ
- 9** EGÉSZSÉG ÉS TÁPLÁLKOZÁS
- 25** A DIVATDIÉTÁK SIKERE. SIKERESEK A DIVATDIÉTÁK?
- 31** A REGGELI
- 47** REGGELIRECEPTEK
- 63** ANDI TÖRTÉNETE
- 71** A TÍZÓRAI
- 79** TÍZÓRAIRECEPTEK
- 95** AURÉLIA TÖRTÉNETE
- 101** AZ EBÉD
- 109** EBÉDRECEPTEK
- 127** ÁGOTA TÖRTÉNETE
- 133** AZ UZSONNA
- 137** UZSONNARECEPTEK
- 153** ZSÓKA TÖRTÉNETE
- 159** A VACSORA

MIÉRT JELENNEK MEG ÚJABB ÉS ÚJABB DIÉTÁK?

A válasz a mai instant világban keresendő. Mindenki mindent azonnal szeretne. A testünkötől is rapid gyorsasággal követelünk olyan változást, ami ellen évekig (t)ettünk. Türelmetlenek vagyunk, nem várjuk meg, hogy a mértékletes táplálkozás hetente 0,5–1 kg feleslegtől szabadítson meg bennünket. A divatdiéták pedig gyors és látványos fogyást ígérnek. Ezért választják sokan a ketót, a paleót, a fehérjeszeleteket, a méregtelenítő kúrát, porokat, kapszulákat... És nem számolnak a gyakran káros következményekkel.

A tartós eredmény eléréséhez a sikeres életmódváltás receptjéből nem hagyható ki a két legfőbb összetevő: a türelem és a hosszú távú odafigyelés.

Amint belátod, hogy eddig Te is türelmetlen voltál, eredménytelenül cserélgetted egyik fogyókúrát a másik után, rájössz, hogy valamit gyökeresen máshogy kell csinálnod. Ha ezt felismerted, hidd el, nem fogod a sokadik tízezer forintot kiadni a következő csodabogyóért vagy étrend-kiegészítőért, és nem pazarolsz több papírt valamilyen extrém eredménnyel kecsegtető étrend menüjének kinyomtatására!

Milyen módszert javaslok a fogyáshoz? Hogyan lehet az egészségedet megőrizni, a betegségeket megelőzni, és még karcsúsodni is tésztával, kenyérrel, krumplival, süteménnyel, nasikkal, a számodra kedves ételekről való lemondások nélkül? A következő oldalakon erről olvashatsz majd.

Annak ajánlom ezt a könyvet, akinek nem csupán a fogyás az egyetlen célja, hanem az egészsége és a betegségmegelőzés is fontos szempontot jelent számára. Céлом, hogy mankót adjak azoknak, akik elvesztek az egészséges táplálkozás és a diétázás labirintusában, és nem találták meg az egészséghez vezető utat, valamint a megfelelő módszert a súlycsökkenéshez.

Kinek nem ajánlom ezt a könyvet?

Annak, akinek étkezési zavara van. Étkezési zavarral küzdők esetében, stresszevőknél a megoldás nem a diétában, hanem az önismertben keresendő.

„Enni szükségszerűség, de intelligensen enni művészet.” – La Rochefoucauld

Kellemes főzést, és sikeres, tartós életmódváltást kívánok!

Dr. Takács Hajnalka

Sokan homokba dugják a fejüket, és nem foglalkoznak a betegségekkel addig, amíg nem merül fel olyan őket érintő egészségügyi probléma, amely figyelmet és beavatkozást követel. Miért fontos tudatosnak lennünk és a megelőzésre fókuszálnunk? Mert a krónikus, nem fertőző megbetegedések 80%-a az egészségtelen életmód talaján alakul ki. Az egészségtelen életmód egyik leglátványosabb következménye az elhízás. A túlsúly azonban nem csupán esztétikai probléma! Az elhízást az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1998-ban önálló betegségnek nyilvánította. Ez egyike a leggyakoribb nem fertőző megbetegedéseknek.

Életmódváltással, egészséges táplálkozással nemcsak a túlsúly és az elhízás, de a krónikus megbetegedések – a szív- és érrendszeri megbetegedések, a magas vérnyomás, a cukorbetegség és bizonyos daganatos megbetegedések – 80%-a is megelőzhető, kialakulásuk kockázata csökkenthető.

A szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségek fő rizikófaktorai:

- az alkoholfogyasztás;
- a dohányzás;
- a fizikai inaktivitás;
- a túlzott sóbevitel;
- a magas vérnyomás – amelynek egyik rizikótényezője a túlzott sóbevitel;
- a cukorbetegség – amelynek rizikótényezője az egészségtelen táplálkozás, az elhízás;
- az elhízás – amelynek rizikótényezője az egészségtelen táplálkozás és a fizikai inaktivitás.

Látható, hogy a súlyos betegségek legfőbb kockázati tényezője az életmódunkon belül, a táplálkozásban rejlik, így a megoldás is ebben keresendő.

A magyarok a legelhízottabbak az Európai Unióban. Hazánkban minden második felnőtt túlsúlyos vagy elhízott. Az uniós átlaghoz képest a magyar emberek többet dohányoznak és több alkoholt fogyasztanak. A legfőbb halálokok hazánkban a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések.

Tanácsadásaim során a legritkább esetben fordul az elő, hogy valakinek „csak” az elhízás lenne az egyetlen fennálló betegsége. Sőt! Az esetek 99%-ában az elhízáshoz nem társul betegségi tudat, melyet nagy problémának tartok.

Mi a legnagyobb baj a nap mint nap megjelenő csodamódszerekkel, divatdiétákkal?

Az, hogy nem a táplálkozásunkban jelen lévő egészségtelen szokásokat cseréljük egészségesebbekre, hanem egy szélsőséges utat kínálnak. Lehet velük fogyni. Egy darabig.

Gyakran kapom ezt a kérdést: „De múltkor használt a 90 napos / a fehérjediéta / satöbbi, most miért nem?” A válasz nagyon egyszerű: a szervezet emlékszik az előző sanyargatásra,

védekezésbe kezd, és inkább megtart minden egyes megszerzett kalóriát, mert azt érzi, hogy fenyegetés éri az életben maradását. Drasztikusan hangzik, pedig valóban így működünk. Erre természetesen nem az a jó reakció, hogy inkább semmit sem eszünk, mert ezzel még rosszabb helyzetbe kerül a testünk.

Le a divatdiétákkal és diétás tévhitekkel! Nem a glutén a bűnös a puffadásért. És a citromos víztől sem fogyunk le. A méregtelenítő kúra legfőbb hatása az, hogy izmot és vizet veszítesz. A fehérjedús diéta ízületi gyulladást okozhat. A drasztikus szénhidrátcsökkentés melankóliát, koncentrációzavart, ingerlékenységet, a drasztikus zsírcsökkentés hormonális

zavart, férfiakban alacsony tesztoszteronszintet eredményezhet.

A konzultációimon rengeteg az ahaélmény. Mindig is a 35–55 éves korosztály képviselői

fordultak hozzám leginkább. Ők azok, akik már egy tucat diétán is túl vannak, és egyszerűen meg tudom győzni őket azzal a ténnyel, hogy ha eddig egyik kecsegtető diéta sem működött, biztosan másra lesz szükség. Ha

azt szeretnénk elérni, amit eddig nem birtokoltunk, valami olyat kell megtennünk érte, amit eddig sohasem tettünk meg: ez az életmódváltás az egészséges táplálkozási szokások kialakításával.

A te döntésed: bedőlsz a következő örületnek, vagy az egész életre szóló, tartható és betartható megoldást választod? A siker kulcsa a te kezeden van, már csak a megfelelő módszer ajtajába kell bedugni. A névtáblán ez áll: egészséges táplálkozás!

MIÉRT HATÁSOSAK RÖVID TÁVON A DIVATDIÉTÁK?

Azért, mert a szervezet sokként reagál a megvonásra. Az energianyerésre jobb esetben zsírt, rosszabb esetben izmot használ fel, a végeredmény pedig a gyors fogyás. Léböjt esetén pedig nagyrészt csak vizet veszítünk.

TYÚ, ANYA!

Hogyan jött az ötlet, hogy neked fogyókúráznod kellene?

Nem is ötlet volt, hanem egy nagyon-nagyon régi gondolat, és a család is unszolt. Én korábban ilyen voltam, mint mostanában vagyok, 56-58 kg, de úgy gondoltam, hogy már ennyi idősen ne csináljunk bohócot magunkból, és így pont jól érzem magam, ahogy vagyok. Ekkor pontosan 96,4 kg voltam. És akkor a nővérem elment Hajnihoz egy konzultációra, ahol megtanulta az alapokat, és gyönyörűen elkezdett fogyni. Aztán bejelentkezett a fogyicsoportba, és hosszasan rágta a fületem, majd kerek perec azt mondta, hogy jönni kell. Így csatlakoztam én is 2019 februárjában Hajni online diétás csoportjába. Egy év alatt értem el az 56,4 kg-os súlyomat, a 40 kilós fogyást.

Mitől lettél ötven pluszosból kilencven pluszos?

Hát az ennivalótól! Én nagyon-nagyon szeretek enni. A hízásomban benne volt a nassolás, a mértékek be nem tartása, az esti plusz evés és a rendszertelenség is, például sosem reggeliztem. Az ebéd volt talán az első étkezés a nap folyamán. Hajnival kezdtem rendszeresen reggelizni. Legnagyobb meglepe-

tésemre három-négy nap után már vártam a reggelit.

Mikor kúsztak fel a plusz kilók? Lassan, folyamatosan?

Nem, jojóztam. Anno az 50-52 kilót is csak kőkemény diétával tudtam tartani. Olyan diétával, amit józan paraszti ésszel csinál az ember: „nem eszem szénhidrátot”. Tipikus diétahiba. Azt hiszem, az összeset elkövettem a hosszú évek alatt. Kitartó vagyok, ha valamit meg kell állni, ahhoz tudom tartani magam, és mindent meg tudok csinálni, ha elszánom magam. De nem mindegy, mire szánom rá magam. A diétahibákkal folyamatosan előidéztem a jojóeffektust.

Volt-e esetleg valamilyen lélektani háttere annak, hogy elhíztál?

Szerintem ez az emberen önmagán múlik, mert ráfoghatnám arra, hogy amikor a második gyerekünk megszületett, akkor a pajzsmirigym alulműködött. De senki nem mondta, hogy kettő helyett is egyél, tömd magadba a csokoládét. Én azért híztam, mert korlátlanul ettem. Én annyit ehetek, amennyi meg van szabva. Nem szállhatok el. Nagyon szerencsés, aki igen, és ez köszönhető annak is,



TÓTHNÉ KISFALUDY ANDREA



ABONETT TIRAMISU

Hozzávalók:

- 3 db (21 g) natúr ízesítésű abonett
- 80 g sovány tehéntúró
- 30 g light mascarpone
- 3 g (1 kk.) kakaópor
- édesítő
- vanília (aroma), rum (aroma)

Elkészítés:

A túrót a mascarponéval, az édesítővel és 1 csepp vanília aromával összekeverjük, a kávévét 1 csepp rummal vagy rumaromával ízesítjük. Az abonetteket belemártjuk a kávéba, és rétegezzük a mascarponés krémmel. A tetejét kakaóporral szórjuk meg.

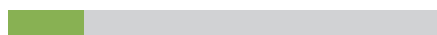
Energia: 226 kcal



Fehérje: 15 g



Zsír: 9 g



Szénhidrát: 19 g



TIPPEK HAJNITÓL



Növényi mascarpone is kapható! Ha a krémhez növényi tejjel és natúr pudingporral sűrű pudingot készítesz, majd ebbe egy kis kollagént keversz, nemcsak az ízületeidet támogatod, de azt a fehérjét is pótolod, ami a túró kihagyásával kimarad. Ha szeretnéd még inkább támogatni az immunrendszered működését, fogyassz mellé egy marék gyümölcsöt!

Ha nincs light mascarponéd, görög joghurttal krémesítsd a túrót.



FETÁS HAMBURGER MAJONÉZZEL ÉS KETCHUPPAL

Hozzávalók

- 90 g darált csirkehús
- 1/3 db tojás
- 15 g aprított vöröshagyma
- 1 tk. olaj
- 25 g feta
- 2 karika lila hagyma
- 1 levél tölgysaláta
- 1 db hamburgerzsemle, teljes kiőrlésű, 75 g
- 10 g light majonéz (2 tk.)
- 10 g hozzáadott cukortól mentes ketchup
- fűszerek
- 100 g paradicsom

Energia: 496 kcal



Fehérje: 34 g



Zsír: 19 g



Szénhidrát: 46 g



Elkészítés:

A húsból hamburgerpogácsát készítünk: a hagymát összekeverjük a hússal, a tojással és a fűszerekkel. Előmelegített sütőben sütőpapíron, 200 fokon, 10 perc alatt készre sütjük. A zsemle aljára tesszük a salátalevelet, majd a húst, a lila hagymát, a paradicsomot és a fetát. Megkenjük ketchuppal és majonézzel.

TIPPEK HAJNITÓL



Az a ketchup, amelyik csak paradicsomot tartalmaz, 6-8 g szénhidrát-tartalommal rendelkezik, ellentétben a keményítővel felturbózott változatokkal, amelyek 26 g szénhidrátot is magukban rejthetnek. Ahogy láthatod, a hamburger is bőven belefér az egészséges táplálkozásba, csupán a megfelelő arányokra kell figyelni. Mivel a zsemle által elegendő szénhidrátot biztosítunk, a köret nem burgonya vagy édesburgonya, hanem zöldség, ami savanyúság vagy friss saláta formájában is megjelenhet.

Milyen hamburgerzsemlét válassz? Kapható teljes kiőrlésű hamburgerzsemle is, amelynek darabja 75 grammos és 43 gramm szénhidrátot tartalmaz. Házilag is készíthetsz zsemlét teljes kiőrlésű lisztből – ilyet láthatsz illusztrációként a képen is.



TÚRÓ ALAPÚ PIZZA

Hozzávalók a tésztához:

- 125 g sovány túró
- 0,5 púpozott ek. zabliszt
- 2 közepes ek. zabkorpora
- 1/2 tojás

Hozzávalók a feltéthez:

- 1 ek. paradicsompüré
- só, bors, oregánó
- 2 szelet (20 g csirkesonka)
- 2 szelet (20 g) sovány sajt
- paradicsomkarikák (jó sok!)

Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk, majd amikor összeállt a tészta, legalább 10 percre betesszük a hűtőbe pihenni. A tésztát eloszlatjuk egy sütőpapírral borított tepsiben. Kis olajjal

Energia: 370 kcal



Fehérje: 42 g



Zsír: 9 g



Szénhidrát: 29 g



megkenheted a sütőpapírt, mert eléggé ragadós. Következik az elősütés: a tésztát 10–12 percre a sütőbe tesszük. Kivesszük a félig kész pizzát a sütőből, ekkor mehet rá a ketchup, fűszerek, sajt, sonka, paradicsomkarika. 200 fokon készre sütjük.

TIPPEK HAJNITÓL



Ha picit több időnk van, hámozott, forrázott, kockázott paradicsomból készítsünk fűszeres mártást. Ehhez apróra vágott vöröshagymát dinsztelünk, rátesszük a paradicsomot, fűszerekkel és ízlés szerint édesítőszerrel ízesítjük, egyet rotytantunk rajta, és kész is.

Tejérzékeny vagy, de szeretnél diétásabb pizzát enni vacsorára? Próbáld ki a brokkolialapút! A tészta hozzávalói egy adagra: 250 g brokkoli, 25 g növényi sajt, 1 db tojás, 1 tk. fokhagymapor, só, bors. A mártáshoz szükséges: 2 ek. sűrített paradicsom, 0,5 tk. fokhagymapor, oregánó, bors. Hasonlóképp készül, mint a túróalapú, de itt a tészta tömegét a párolt brokkoli adja, amelyet növényi sajttal, tojással dolgozunk el.



OLVASÓI VÉLEMÉNYEK



„2,5 hónap alatt már **7,5 kg-nál** járok.
Köszönöm az élményt!”



„Én is változókorban vagyok, már
10 kg-mal kevesebbet mutat a mérleg!!”



„4,5 hónap alatt **14 kg**.
Nem éhezem, nem fogyókúrázom,
hanem **életmódot váltottam**, és
nagyon jól érzem magam.”



„85 kg helyett **72 kg** lettem,
a laboreredményeim is rendeződtek.
Fél éve tartom a súlyomat.”



„Nagyon **igényes** kivitelezésű,
átlátható, jól tagolt könyv.”





Több mint
11 000
eladott példány



267 oldal



35 recept



valódi sikertörténetek



dietetikus által írt,
tudományosan megalapozott tartalom



Rendeld meg most!

