

premium
Hepashake

HEPASHAKE MÁJDIÉTA

Az első hét eltelt!



premium Hepashake

Premium Hepashake

Hogy érzi magát?

Van észrevehető
változás?

Mi az, ami még
mindig nehéz?

Mi az, ami könnyű?





premium
Hepashake

Mi a teendő...

premium Hepashake

...éhség esetén?

- Növelje a zöldségmennyiséget
- Élvezze a két fogásos menüt!
- Variálja a zöldség-elkészítési módokat!
- Növelje a folyadékbevitelt!
- Adagolja helyesen a Hepashaket!



premium Hepashake

...hasi fájdalom, puffadás esetén?

- Laktózintolerancia (tejcukorérzékenység)?
- Magas rostanyag bevitel
 - Gyomrának még meg kell szoknia
- Ami mindig segít: mozgás



(Laktózmentes)

premium Hepashake

...székrekedés esetén?

- Folyadékbevitel növelése
- Magas rostanyag-bevitel a Hepashake és a zöldségek által
- Mozgás



premium Hepashake

...hidegrázás esetén?

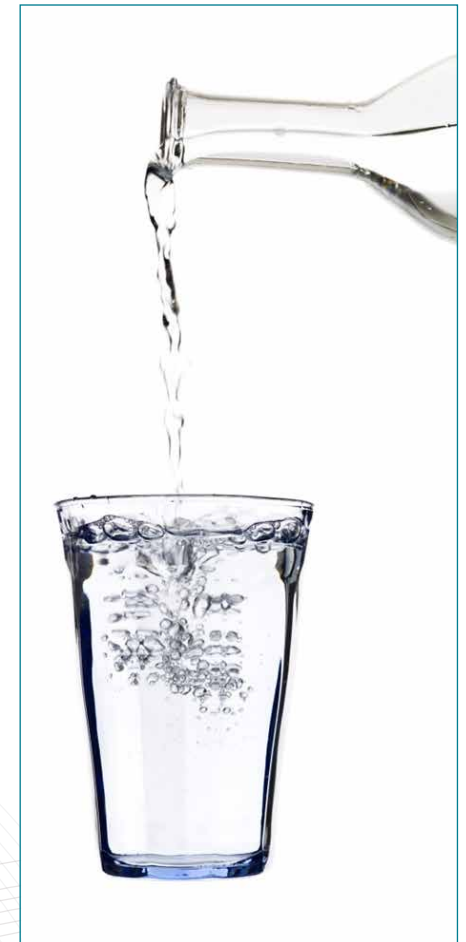
- A test normál reakciója
- Hepashake elfogyasztása langyosan
- Gyógytea
- Meleg leves a nyerskoszt helyett
- A fűszerek és a mozgás „felmelegítenek”



premium Hepashake

...szédülés esetén?

- Ne használjon alacsony nátriumtartalmú ásványvizet
- 100-300 mg/l nátrium tartalmú ásványvíz
- A zöldségvariációkat csipet sóval készítse
- Végezzen könnyű mozgást



premium Hepashake

...ha unom a menüt?

- Sült zöldségek
- Könnyű levesek



premium Hepashake

...ha unom a menüt?

- Szolgálja ki magát a gyógynövényes kertből!
- Édeskömény, paszternák, romanesco stb. Fedezzen fel újakat!
- Tanulja meg szeretni a szezonális zöldségeket!



premium Hepashake

A májdiéta után hogyan tovább?

Sok út vezet Rómába...



premium Hepashake

Így biztosíthatja az elért sikereket

- 3 böjtnap a hónapban
- Vagy: egy 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

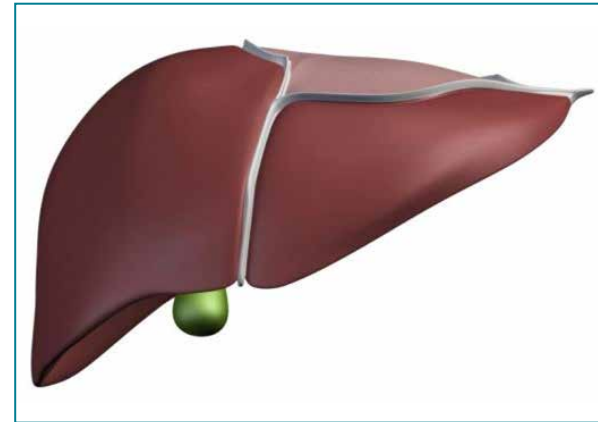


este

premium Hepashake

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

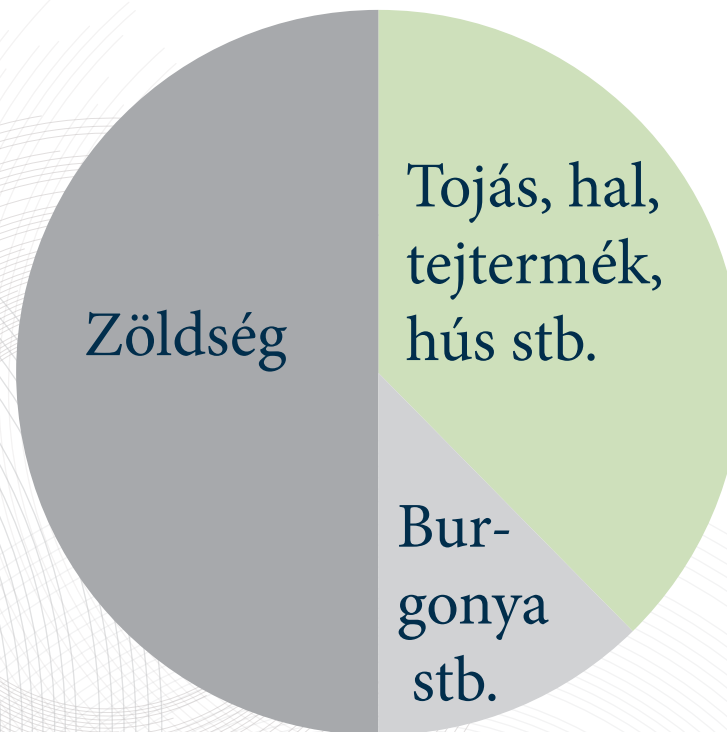
Sokszor: gyümölcsök és keményítőmentes zöldségek olajjal elkészítve

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



premium Hepashake

Táplálékpiramis



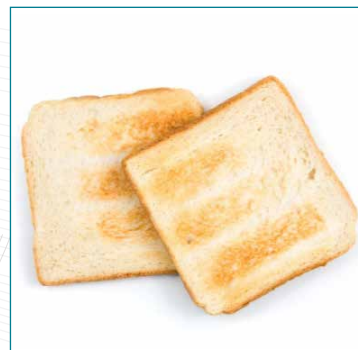
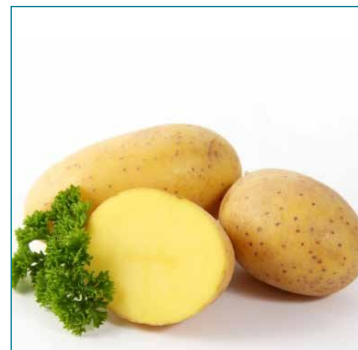
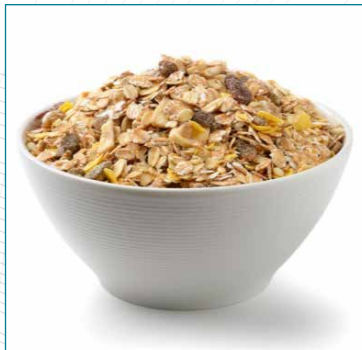


premium
Hepashake

Szénhidrát!?
Mire gondol most?

premium Hepashake

Szénhidrát

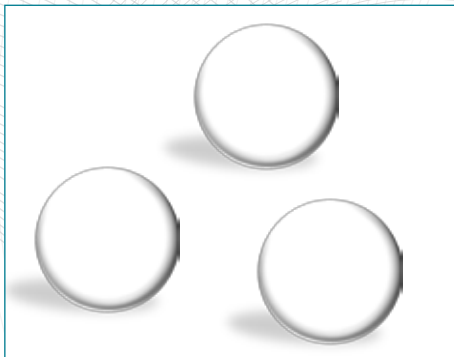


premium Hepashake

Különböző cukrok

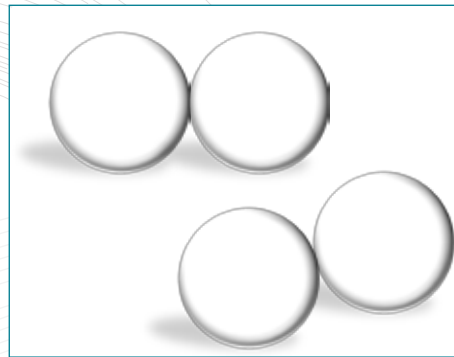
Egyszerű cukor

- Szőlőcukor
- Gyümölcscukor



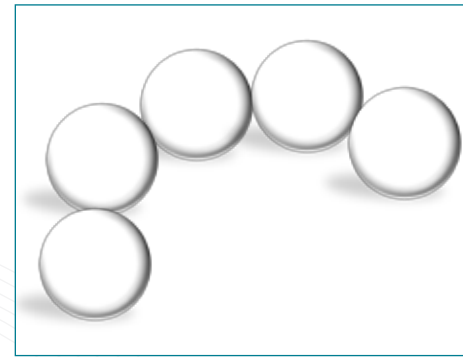
Kettős cukor

- Háztartási cukor
- Tejcukor



Összetett cukor

- Keményítő



premium Hepashake

Korábban

- Magas szénhidrát fogyasztás
- Rosttartalmú szénhidrátok
- Több mozgás



Manapság

- Alacsony szénhidrát fogyasztás, zsírépítés
- Egyszerű szénhidrátok
- Mozgásszegény életmód



premium Hepashake

Emlékszik még a hízott libamájra?



premium Hepashake

A modern élet:

Túl sokat eszünk + túl keveset mozgunk

Minden sarkon
bakapunk valamit

Fast Food

Házhoz rendelés

Édes italok

Alig van időnk a mun-
kára és a családra

Stressz

Túl kimerültek
vagyunk a sporthoz

Mozgólépcső
használata

Ülő munka

Nem mozgunk
a friss levegőn

Mindenhova
autóval megyünk

premium Hepashake

Gyümölcsjoghurt a natúr ellen

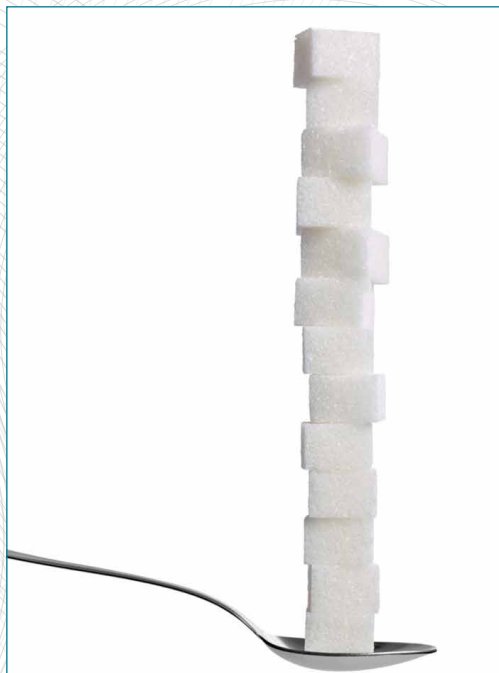
Ki nyeri a cukor-párbajt?



premium Hepashake

Az egyértelmű győztes: A gyümölcsjoghurt egy cukorbomba

250 g gyümölcsjoghurtban
13 kockacukor van



250 g natúr joghurtban
csak természetes tejcukor van



premium Hepashake

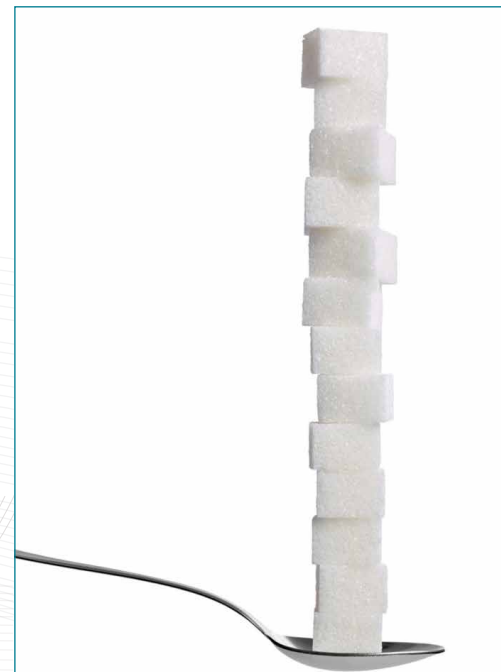
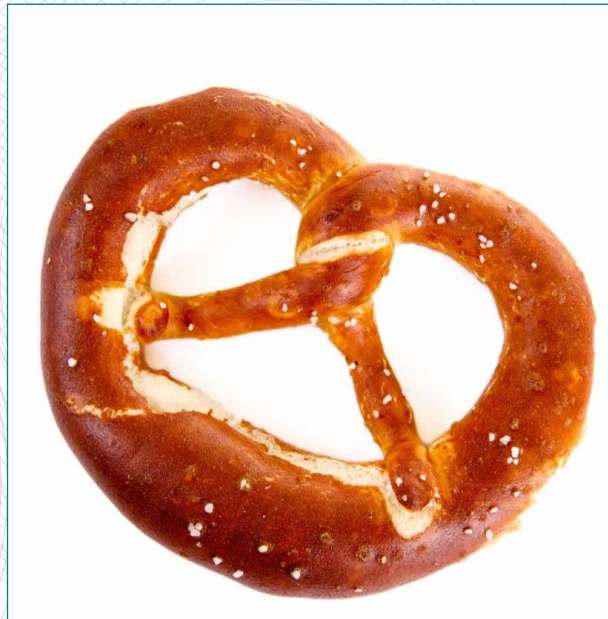
...de mi a helyzet a pékárukkal?



premium Hepashake

...de mi a helyzet a pékárukkal?

Egy nagy perecben 14 kockacukor van!
...és csak 3,2 g rostanyag!



premium Hepashake

...de mi a helyzet a pékárukkal?



premium Hepashake

...de mi a helyzet a pékárukkal?

Egy szelet teljes kiőrlésű kenyér 6 kockacukrot tartalmaz!
...és csak 3,6 g rostanyagot!

1 HEPASHAKE kétszer annyi rostanyagot!



premium Hepashake

Ha szénhidrát, akkor:

- Rostanyagban gazdag
- Magas víztartalmú
- Kevés teljes kiőrlésű termék
- Zöldség és gyümölcs
- Egyen színesen!
- Figyeljen a mennyiségre!

A szénhidrátokat mozgással kell
“kiérdemelni”!



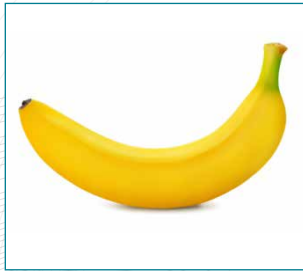
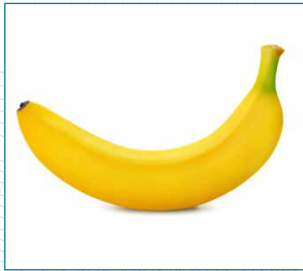
premium Hepashake

És hogy is volt a bio-libamájjal?



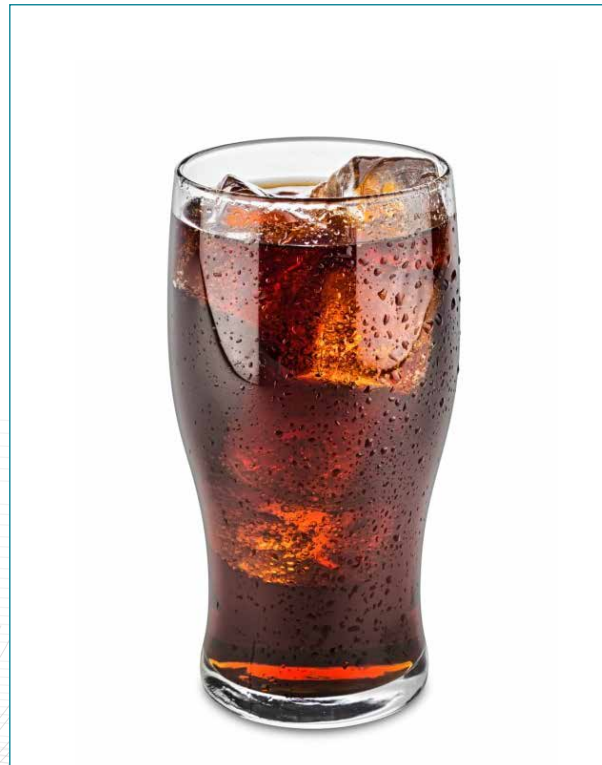
premium Hepashake

Túl sok gyümölcscukor...



premium Hepashake

...és milyen a tökéletes rejtett cukor?



premium Hepashake

...és milyen a tökéletes rejtett cukor?

7 kockacukor



92 kcal

Azonos!



7 kockacukor



84 kcal

premium Hepashake

A gyümölcsöt együk inkább!

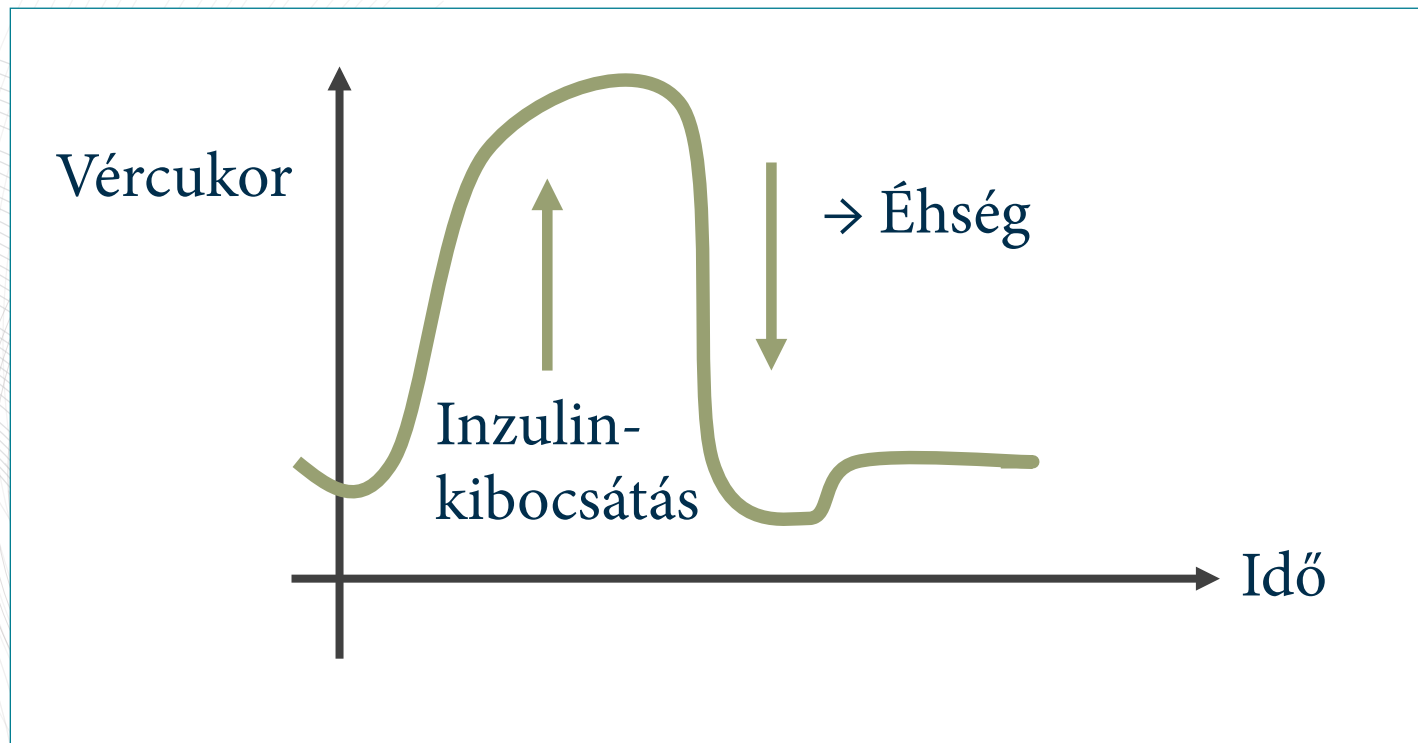
5 naponta:

2 adag gyümölcs + 3 adag zöldség
(És egy adag egy tenyérnyi!)



premium Hepashake

A vércukorszint leesése éhségérzetet okoz!



premium Hepashake

Tipp a mindennapokra:

1. Tegye fel magának a kérdést: „Igazán kell ez nekem?”
2. Ne tervezzen „kis bűnözéseket”.
3. „Ne bűnözzön” kényelemből!
4. Élvezze tudatosan!
5. Egy darab csoki is megteszi.

premium
Hepashake

Van még kérdése?





premium Hepashake

„A kezdet az egészségnek a fele.”

/Arisztotelész /



premium
Hepashake

Köszönjük a figyelmét!

