

fit EVEN

EGYÉNI ÉTREND- ÉS EDZÉSTERV





Egyéni diétás program Fit Even

Kifejlesztve a

Andrea Példaértékű

Azonosító

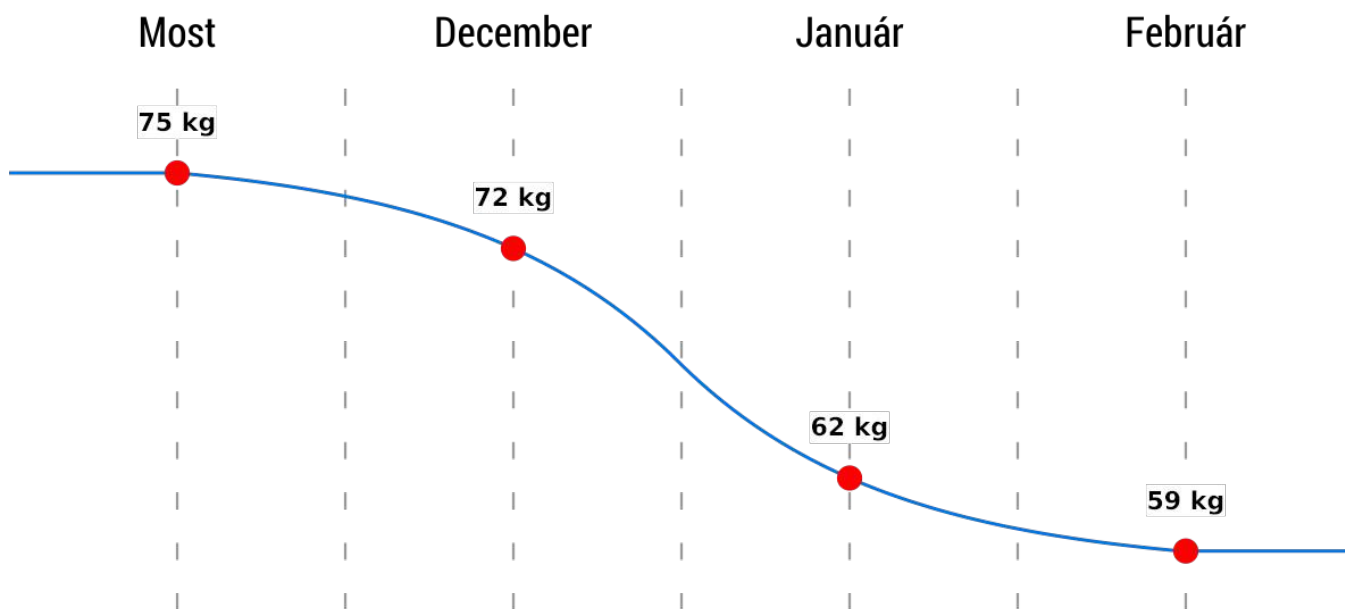
61f96ae8b8529f1d7ff4ff76

Alapvető információk a program résztvevőjéről

Neme	Nő	Életkor	35
Kezdeti súly	75 kg	Magasság	164 cm
BMI	27.9	Ajánlott napi kcal mennyiség	1760 kcal
	Túlsúly		
Kizárt élelmiszerek	füstölt tofu, garnélarák, dió, tofu, baromfimáj	Napi étkezések száma	5

Egyéni programcélok

A fő célod: **fogyás**



Figyelem!



Ha terhes vagy, vagy gyanítod, hogy terhes lehetsz, szoptatsz, vagy bármilyen krónikus betegségben szenvedsz, vagy gyanítod, hogy szenvedhetsz krónikus betegségben, konzultálj orvosoddal, mielőtt elkezdenéd a Fit Even programot.



Ne feledd, hogy a cél elérése vagy részleges elérése (azaz néhány kiló vagy centiméter leadása) nem jelenti azt, hogy visszatérhetsz korábbi szokásaidhoz. Ez a jojó-effektus kockázatát rejti magában, azaz a gyors visszatérést a magasabb súlyhoz. A fogyási folyamat nagyon fontos szakasza a stabilizációs szakasz, amelyet soha nem szabad kihagyni.

alkalmaznak, hanem az étkezési szokások tartós megváltoztatásáról. A Fit Even segítségével pontosan ezt fogod elérni! Az általunk javasolt változtatások nemcsak a Te, hanem az egész családod számára előnyösek. És hosszú távon. Ha az egész családnak főzöl, sikeresen:

- korlátozd a sót és a cukrot
- korlátozd ugyanazokat az összetevőket (például gyorséttermi ételek, édességek, majonéz és más zsírok, sertéshús stb.).
- olvasd el a megvásárolt termékek összetevőit (pl. válasszon cukormentes kolbászt).

Biztosan elgondolkozol azonban azon, hogyan kell megfelelően kimérni az adagokat az egész család főtt ételéhez. Ne feledd:

- minden szénhidrát súlya a főzés során megháromszorozódik - ha a recept 40 g zabkását ír elő, ez azt jelenti, hogy a főzés után körülbelül 120 g-ot kell kimérni.
- a nyers zöldséget (ne keverd össze szószokkal, cukorral, és ecetet tartalmazó salátákkal) bármilyen mennyiségben fogyaszthatsz.
- a szószokat lehetőleg a végén kell az ételekhez adni - azaz a család minden tagjának külön-külön, már a saját tányérján.
- nem ehetsz a többi családtag után

Kiegészítés

Az étkezések úgy vannak összeállítva, hogy az összes szükséges makrotápanyagot megkapd. Az egyéni körülményektől vagy akár a szokásoktól függően azonban szükség lehet bizonyos makrotápanyagok vagy vitaminok pótlására. Ha például kávét iszol, szükség lehet magnéziumpótlásra. Ne feledd azt sem, hogy legalább ősszel és télen - hacsak orvosod másként nem tanácsolja - pótolnia kell a D-vitamint.

Ezen túlmenően, a táplálkozási terv alkalmazásakor, hacsak nincs ellenjavallatod, vagy ha az orvosi konzultáció után az orvos nem jelzett ellenjavallatot, **jó ötlet olyan kiegészítővel támogatni a szervezeted, amelyek felgyorsítják a fogyást azáltal, hogy csökkentik az étvágyat, csökkentik az édességek és sós rágcsalnivalók iránti vágyat, vagy megtisztítják a szervezetet a mérgeanyagoktól és a felesleges víztől.** Hogy megkönnyítsük neked a megfelelő étrend-kiegészítő kiválasztását, kínálatunkat kiegészítettük egy fogyókúrás étrend-kiegészítővel. Többet megtudhatsz róla honlapunkon: fragutrinforte.com

A Fragutrin Forte étrend-kiegészítő kombinálása a Fit Even diétával és edzéstervvel olyan megoldás, amely felhasználóink tucatjainak segített a súlyfelesleg leadásában - **ezzel a kombinációval rekordereinknek sikerült egy hónap alatt 9 kg-ot fogyniuk!**

A diéta időtartama

Az Te egyéni étrended meghatározott számú napra van kiírva. A fejlődésedtől és életmódodtól függően (hiszen az időközben változhat) csak ennyi napig szabad használni. Minden egyes egymást követő időszakra teljesen újból össze kell állítanunk a tervet, figyelembe véve a fejlődésed és az életedben bekövetkezett változásokat. Miért van ez így? Az egyik elem, amely meghatározza az egyéni étrend alakját, a súly. Feltételezzük, hogy ez egy adott időszak alatt a célnak megfelelően változik. **Ez azt jelenti, hogy már nem követheted a diétát a kezdetben kiszámított kalóriákkal - teljesen újból ki kell számolnunk Neked.** Ez azt is jelenti, hogy minden egyes ételben újra kell számolnunk az egyes összetevők mennyiségét.

Ezért a következő időszak tervének összeállításakor felvesszük Veled a kapcsolatot, hogy megkérdezzünk az eddigi eredményekről, de arról is, hogy szeretnél-e mostantól kizárni bizonyos összetevőket vagy egész ételeket az étrendedből. Ezt külön díj nélkül teheted meg!

Kérdések és aggályok

Ha bármikor kérdésed van hozzánk, vagy aggályaid merülnek fel a táplálkozással vagy az edzéstervvel kapcsolatban, ne csüggedj, és ne add fel! Vedd fel velünk a kapcsolatot a lehető leghamarabb a Neked legmegfelelőbb csatornán keresztül - e-mailben a support@fiteven.com címen, a fiteven.com weboldal alján található kapcsolatfelvételi űrlapon keresztül vagy közvetlenül a Facebookon. Szívesen segítünk Neked, és tisztázzuk az esetlegesen felmerülő kétségeid!

Az, hogy kérdéseid vagy akár kétségeid vannak, nem rossz dolog. Csak az a fontos, hogy először próbáld meg eloszlatni ezeket, és ne add fel azonnal a diétás tervet. Feladni a legkönnyebb, de ne add fel ilyen könnyen!

Általános diéta tanácsok

- A nőknek naponta körülbelül 2 liter vizet kell inniük.
- Korlátozd a sóbevitelt

- Korlátozd a cukor (fehér, barna és nádcukor) fogyasztását, vagy helyettesítsd xilittel vagy steviával.
- Ezek a termékek a következők: burgonya, fehér kenyér, búzátészta, fehér rizs, búzaliszt, vaj, növényi olaj, olívaolaj, majonéz, lekvárok és befőttek, méz, édes szirupok.
- Teljesen zárd ki ezeket a termékeket: 30%-os és 36%-os tejszín, édes szénsavas italok, gyümölcslevek, kolbászok, édességek (beleértve a kész pékárut, fagylaltot), sós snackek (chipsek, rántott rudacsákák, diófélék, kekszek stb.), gyorséttermek (pizza, hamburger, hot dog stb.).
- Próbáld meg a sertéshústermékeket baromfitermékekkel helyettesíteni
- Válassz olyan felvágottat, amelynek összetevői között nincs cukor
- Válassz növényi alapú italokat (mandula, kókusz, stb.), amelyeknek nincs cukor az összetevői között.
- A majonézt helyettesítsd light majonézzel
- A búzalisztet (400 és 1200 közötti bármelyik fajtát) 1850 vagy 2000 típusú teljes kiőrlésű búzalisztra cseréld.
- Rendszeres időközönként étkezz, anélkül, hogy a két étkezés között túlevés történne.
- Ha étkezések között éhesnek érzed magad, egyél nyers zöldséget.
- Étkezz lassan és alaposan megrágva.
- Kerüld el a mélyhűtött és panírozott ételeket.
- Az ételek elkészítése a következő módon történhet: rövidre sütés vagy kevés megfelelő zsiradékban való sütés, grillezés, párolás, főzés al dente vagy sütőben sütés.
- Mindig kész bevásárlólistával menj vásárolni
- Ne menj vásárolni üres gyomorral

Általános iránymutatás a testmozgásra vonatkozóan

- Hetente legalább kétszer 30 perc testmozgást végezz legalább 30 percig
- Ha elhízásban szenvedsz, kezd azzal, hogy csak annyi ideig végezd a fizikai aktivitást, ameddig bírod (ne terheld túl a szervezeted!).
- Ha erős fájdalmat érzel edzés közben (pl. ízületi fájdalom, hátfájás), hagyd abba az edzést, és válts másra.
- Növeld a fizikai aktivitást 2 hetente 5 perccel (vagy oldalanként 5 ismétléssel 2 hetente).
- Ha egy adott gyakorlatsort nem tudsz vagy nem végezheted el, helyettesítsd a következőkkel: séta, úszás, kerékpározás, nordic walking.
- Ha gyalogolsz, próbáld mérni a megtett lépések számát, és ideális esetben próbáld meg egyszerre több mint 5000 lépést megtenni.
- Ha van rá lehetőséged, mérd meg a pulzusszámodat edzés közben, és győződj meg róla, hogy nem haladja meg a maximális pulzusszámodat (ha elhízott vagy, a következőképpen számolhatod ki: $200 - (0.5 \times \text{az életkorod})$)

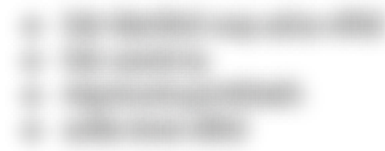
Gyakorlati tippek

Diéta utazás közben

EZT ÉRDEMES ELKERÜLNI UTAZÁSKOR:



EZ HELYETTESÍTI:



Egészséges választás az étteremben

EZT KERÜLD AZ ÉTTEREMBEN:



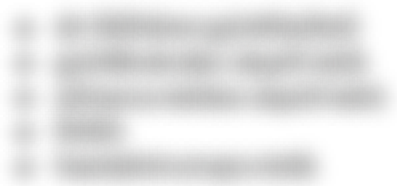
EHELYETT:



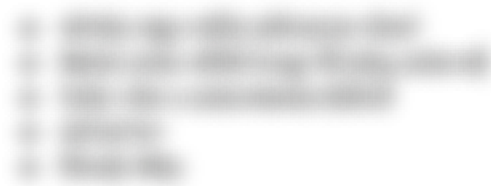
Alkohol és diéta

Az alkoholfogyasztás diéta alatt nem csak azért nem tanácsos, mert káros az egészségre, hanem két másik okból is: a kalóriaértéke és az, ahogyan az alkoholfogyasztás után viselkedünk - kevésbé figyelünk a kalóriákra, gyakran éhségrohamok törnek ránk, ugyanakkor a diéta betartására irányuló erős akaratunk is gyengül, és hirtelen minden után nyúlunk, ami az asztalon van.

KERÜLD EZT:



RENDELJ HELYETTE:



Hasznos konverziók

- 1 evőkanál kb. 15 g/15 ml
- 1 teáskanál kb. 5 g/5 ml
- 1 pohár kb. 250 ml víz
- 1 M minőségű tojás súlya kb. 60 g.
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér súlya körülbelül 45 g.

Egyéni táplálkozási terv

Íme a terved legfontosabb része: egyénileg kiválasztott, ízletes ételek minden étkezéshez a következő hónapban! Az összetevők mennyiségét pontosan kiszámítottuk a Te kalóriaszükségletednek megfelelően!

Hogy megkönnyítsük a használatát, készítettünk néhány tippet:

- ha valamelyik tervezett étkezés nem tetszik, akkor azt egy másik nap azonos étkezésével helyettesítheted, pl. a harmadik nap reggelijét a második napon is elfogyaszthatod, de nem helyettesítheted más étkezéssel, pl. reggelit uzsonnával vagy ebéddelel.
- vásárláskor válasszon kisebb hagymát vagy mogyoróhagymát.
- az olyan friss zöldségeket, mint a paradicsom, paprika, uborka, retek, cukkini és padlizsán szabadon cserélhetjük - ha például az aznapi reggeli paradicsomos rántotta, és nincs otthon paradicsom, de van paprika, akkor paradicsom helyett használhatunk paprikát.

Nap 1

Reggeli: Lencse paszta

ÖSSZETEVŐK

lencse	97 g
mogyoróhagyma	2 db.
petrezselyem - egész	29 g
olívaolaj	19 ml

ELŐKÉSZÍTÉS

1. A lencsét a csomagoláson található recept szerint főzzük meg enyhén sós vízben, majd hagyjuk kihűlni.
2. A hagymát olajon megpirítjuk egy serpenyőben, és hagyjuk kihűlni.
3. Turmixoljuk össze a lencsét a mázas hagymával, végül szórjuk meg petrezselyemmel.

Második reggeli: Bruschetta mozzarellával és paradicsommal

ÖSSZETEVŐK

teljes kiőrlésű kenyér	36 g
mozzarella sajt - golyó	24 g /laktózmentes mozzarella
paradicsom	16 g
bazsalikom - friss	2 g néhány levél friss vagy egy teáskanálnyi szárított levél
olívaolaj	2 ml

ELŐKÉSZÍTÉS

1. A kenyeret egy száraz serpenyőben mindkét oldalán melegítjük fel. Ezután meglocsoljuk olívaolajjal
2. Szeleteljük fel a paradicsomot és a mozzarellát.
3. Helyezzük a kenyérre a mozzarella és a paradicsom szeleteket.
4. Ízlés szerint sóval és borssal fűszerezzük. Megszórjuk bazsalikkal

A teljes kiőrlésű kenyeret gluténmentes kenyérre cserélheted.

Ebéd: Párolt csirkemell rizzsel currymártásban és ananással

ÖSSZETEVŐK

csirke - mell	164 g
piros paprika	218 g
ananász	109 g
barna rizs	66 g
ásványvíz	55 ml
granulált fokhagyma	3 g
curry	1 g
gyömbér	1 g

ELŐKÉSZÍTÉS

1. Főzzük a rizst a gyártó receptje szerint.
2. A csirkemellet megmossuk, majd csíkokra vágjuk.
3. Kockázzuk fel a hagymát, az ananászt és a paprikát. A fokhagymát nyomjuk át egy présen.
4. Pároljuk meg a csirkét, majd tegyük át egy serpenyőbe, adjuk hozzá a curryport, a gyömbért, az apróra vágott zöldségeket, adjunk hozzá vizet és fokhagymát, és főzzük néhány percig.
5. Adjuk hozzá az ananászt, és pároljuk 7 percig.
6. Tegyelj mindent egy tányérra

Délutáni snack: Kóktél spenóttal, almával és banánnal

ÖSSZETEVŐK

spenót	30 g
banán	91 g
alma	76 g
natúr joghurt	76 g /laktózmentes joghurt/vegán joghurt
citromlé	4 ml

ELŐKÉSZÍTÉS

1. Hámozzuk meg a banánt és vágjuk darabokra
2. Távolítsuk el az alma magházát, és vágjuk fel darabokra.
3. Keverjük össze az összes hozzávalót: banánt, almát, spenótot, joghurtot és citromlevet, majd alaposan turmixoljuk össze.

Vacsora: **Túró mogyoróvajjal és kókuszreszeléssel**

ÖSSZETEVŐK

túró	100 g /laktózmentes falusi túró sajt
mogyoróvaj	20 g
kókuszreszelék	7 g

ELŐKÉSZÍTÉS

1. Keverjük össze az összes hozzávalót

Nap 2

Fizikai aktivitási terv

Gyakorlatok

Nagyon örülünk, hogy sikerült mozgósítani az alakod javítása érdekében, és mi ebben tudunk Neked segíteni! Van néhány nagyon fontos szabály, amelyeket be kell tartanod, hogy ízületeid és általános egészséged ne szenvedjen kárt.

- 1. SZABÁLY - ne terheld túl a tested - ezért a Fit Even-nél könnyű edzésekkel kezdés.
- 2. SZABÁLY - figyelj az ízületeidre és a gerincdre - ha erős fájdalmat érzel egy gyakorlat közben, hagyd abba és válts másik gyakorlatra.
- 3. SZABÁLY - tartsd fenn a megfelelő pulzusszámot edzés közben - kezdetben úgy edz, hogy érezd, hogy a pulzusszámod enyhén felgyorsul. A maximális pulzusszámodnak $200 - (0,5 \times \text{életkorod})$ kell lennie, pl. ha 50 éves vagy, a maximális pulzusszámod: $200 - (0,5 \times 50) = 175$
- 4. SZABÁLY - Szisztematikus gyakorlás
- 5. SZABÁLY - ne feledd, hogy minden nap mozogj, pl. ahelyett, hogy autóval mennél a kisebb bevásárlásokért, gyalog menj értük stb.

EDZÉS - általános iránymutatások

- Hetente legalább 3-szor edzeni
- Válaszd ki az első és a harmadik edzést a három CARDIO gyakorlat közül - ezeket felváltva végezheted, vagy megismételheted az egyiket - a leírást és a fejlődési elvet lásd alább.
- A második edzés - kifejezetten a Te számodra készült. Egymás után végezd el a gyakorlatok egy ciklusát, a sorozatok és gyakorlatok között 60 másodperces szünettel. 3 ciklust végezz
- Végezd el az egyes gyakorlatokat a leírtak szerint

Készlet gyakorlat

- 1. **QUESTION**
- 2. **ANSWER**
- 3. **QUESTION**
- 4. **ANSWER**
- 5. **QUESTION**
- 6. **ANSWER**

QUESTION
ANSWER

- 1. **QUESTION**
- 2. **ANSWER**
- 3. **QUESTION**
- 4. **ANSWER**

QUESTION
ANSWER

QUESTION

ANSWER

- 1. **QUESTION**
- 2. **ANSWER**
- 3. **QUESTION**
- 4. **ANSWER**
- 5. **QUESTION**
- 6. **ANSWER**

QUESTION
ANSWER

- 1. **QUESTION**
- 2. **ANSWER**
- 3. **QUESTION**
- 4. **ANSWER**

QUESTION
ANSWER

QUESTION

ANSWER

- 1. **QUESTION**
- 2. **ANSWER**
- 3. **QUESTION**
- 4. **ANSWER**

QUESTION
ANSWER

Vásárlási lista

Az alábbiakban bevásárlólistákat készítettünk Neked, minden hétre külön listát, amely tartalmazza az adott hét összes ételének elkészítéséhez szükséges összes hozzávalót, valamint információt arról, hogy az adott héten mennyi összetevőre lesz szükséged.

Így nem kell azon gondolkodnod, hogy milyen termékeket vásárolj, és nem kell részletesen elemezd az egész tervet a jövőre nézve!

Hét 1

FINOMSÁGOK

- | | | |
|--------------------------|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> | földimogyoró | 18 g |
| <input type="checkbox"/> | kesudió | 9 g |
| <input type="checkbox"/> | napraforgó | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | kókuszreszelék | 7 g |

EGYÉB

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | zsemlemorzsa | 11 g |
| <input type="checkbox"/> | torma | 6 g |
| <input type="checkbox"/> | mogyoróvaj | 47 g |
| <input type="checkbox"/> | méz | 14 ml |
| <input type="checkbox"/> | mustár | 6 g |
| <input type="checkbox"/> | curry paszta | 4 g |
| <input type="checkbox"/> | citromlé | 22 ml |
| <input type="checkbox"/> | teljes kiőrlésű tortilla | 18 g |

HÚS

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | pulykamell | 150 g |
| <input type="checkbox"/> | baromfikolbász | 120 g |
| <input type="checkbox"/> | csirke - mell | 520 g |
| <input type="checkbox"/> | baromfi szendvics sonka | 40 g |
| <input type="checkbox"/> | marhahús - bélszín | 140 g |
| <input type="checkbox"/> | pulykamell sonka | 27 g |

TEJTERMÉKEK

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | tojás | 8 db. |
| <input type="checkbox"/> | natúr joghurt | 460 g |
| <input type="checkbox"/> | túró | 280 g |

ITALOK

- | | | |
|--------------------------|----------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | kókuszital/kókusztej | 180 ml |
| <input type="checkbox"/> | ásványvíz | 190 ml |

GYÜMÖLCS

- | | | |
|--------------------------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ananász | 220 g |
| <input type="checkbox"/> | banán | 260 g |
| <input type="checkbox"/> | citrom | 38 g |
| <input type="checkbox"/> | alma | 76 g |
| <input type="checkbox"/> | málna | 70 g |

Hét 2

Fit Even diétás program önellenőrző naplója

Résztevő: Andrea Példaértékű

Azonosító: 61f96ae8b8529f1d7ff4ff76

Testméretek

A program napja	Dátum	Óra	Tömeg (kg)	Körméret (cm)
1				
8				
15				
22				
29				