



# SZÁMOLJ LE VÉGRE A JOJÓVAL!

A sikeres és tartós fogyás rendszere- önfejlesztő munkafüzet

Kerülj csúcsformába  
és változtasd meg az  
életed!

dr. Engyel Renáta  
élelmódváltó coach

**32 oldal**

**12 gyakorlat**

**A sikeres  
élelmódváltás  
érdekében**



# GIRAFFECOACH

KIHOZOM BELŐLED A LEGJOBB ÖNMGAD!

**Válts életmódot velem, tedd meg az  
első lépést!**

## Szerzői jogvédelem

Írta: dr. Engyel Renáta

Minden jog fenntartva

A könyv - a kiadó írásos engedélye nélkül- sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

Jogtulajdonos: dr. Engyel Renáta

E-mail cím: [info@giraffecoach.hu](mailto:info@giraffecoach.hu)

és

[renata.engyel@gmail.com](mailto:renata.engyel@gmail.com)

Weboldal: [www.giraffecoach.hu](http://www.giraffecoach.hu)

Telefon: +3670/452-2849

dr. Engyel Renáta kiadásában 2021.

# Kedves Olvasóm!

Gratulálok elhatározásodhoz, ezen munkafüzet letöltésével megtetted az első lépést a sikeres átalakulásod felé vezető úton!

Minden változás belül, önmagunkban kezdődik el, ez az életmódváltással és magával a fogyással is így van. Ha korábban próbáltál már tartósan lefogni, de egy idő után visszahíztál, annak számos oka lehet. Legtöbbször azonban mi magunk szabotáljuk akár öntudatlan módon a hosszú távú sikerünket, vagy olyan egyéb nehézségekkel nem tudunk megküzdeni, amelyeket ha valahogy ki tudnánk iktatni, lenne rá eszközünk, sokkal könnyebben meg tudnánk szabadulni a rajtunk levő felesleges plusz kilóktól, ráadásul élethosszig fenn is tudnánk tartani egészséges életmódunkat.

Abban segíték a fogyni és az egészséges életmódra áttérni szándékozóknak, hogy ezeket a mindennapjainkban meglévő, akadályozó tényezőket segítsek kiiktatni és adjak egy rendszert, ami spártai küzdelmek nélkül segít hozzá álomkülsődhez.

Amikor számtalan fogyókúra, vagy félbehagyott életmódváltó kísérletezés van mögöttünk, sokszor elfogy a hitünk önmagunkban és azt gondoljuk, kár a gőzért, ez nekünk már úgyszem fog menni.

Sokszor tévesen azt hisszük, hogy lefogni csak mások kiváltsága, amihez valami rejtélyes erő, vagy csoda szükséges, amivel mi nem rendelkezünk. Felmerül bennünk, hogy másokat talán jobban segítene az égiek, vagy nekik sokkal több idejük van az életmódváltással foglalatostkodni, mint nekünk. Elborítanak a kötelezettségek, folyton dolgozunk, valamin mindig aggódunk, stresszelünk, otthon meg aztán jön a családról való gondoskodás, ház körüli teendők, szétfeszít bennünket, hogy nincs elég időnk magunkra, nincs segítségünk és ráadásul azt sem tudjuk, melyik módszer lenne a nekünk való, mi lenne az a tutti program, amit ha csak be kellene tartanunk, sikerre vihetnénk és végre elérhetnénk vágyott álom külsőnket. Hányszor, de hányszor érezzük azt, hogy mindent megtettünk, egészségesen eszünk, mozgunk is, de csak nem fogyunk egy grammot sem?! Vagy épp ellenkezőleg, a keservesen leadott kilók észrevétlenül kúsznak vissza ránk, olykor sajnos többedmagukkal... Mi pedig csak ott állunk, reményvesztetten, csalódottan és fogalmunk sincs, mi lehet ennek az oka.

Idővel aztán téves hitrendszerünk mögé logikus elméleteket gyártunk, így hipp-hopp összeáll egy olyan stabil lábakon álló, minket felmentő kifogás panel, ami még saját magunk számára is abszolút érthetően megmagyarázza, miért is lehetetlen számunkra elérni a csúcsmagunkat.

A következő oldalakon megosztom veled, melyek a sikeres életmódváltás nélkülözhetetlen alapjai és ha a munkafüzetem segítségével felkészülsz, meglátod, hamarosan teljesül szíved vágya és eléred végre a megálmodott új külsődet!

Jómagam nemcsak végigjártam ezt az utat és fejlődök azóta is folyamatosan, de kifejezetten azért végeztem el a coach képzést, majd lettem tréner, hogy professzionális fejlesztő eszközökkel segíthessek másoknak is elérni a céljaikat.

(A munkafüzet utolsó oldalán találsz rólam előtte-utána képet)

Ha követed a lépéseket, előre felkészülsz és használod az eszközöket amiket a kezvedbe adok, valószínűleg hamarosan a sikereidről fogsz értesíteni és őszintén szólva, már tűkön ülve várom, hogy leteljen az első 12 heted és megkapjam tőled az üzenetedet, első komoly eredményeidről szóló beszámolódat!

Tarts velem, nem szaporítom itt tovább a szót, vágjunk is bele azonnal a közös munkába! 😊

# A tartalomból

Bevezetés

A sikeres életmódváltás szabályai

0.lépés

1. lépés

2. lépés

3. lépés

4. lépés

5. lépés

6. lépés

7. lépés

A leggyakrabban felmerülő egyéb nehézségek ,  
megoldandó feladataink

# Bevezetés

Életmódot váltani nem könnyű, azonban korántsem lehetetlen.

Negyven éves elmúltam, amikor 2016. elején belevágtam az életmódváltásba és azt mondtam, most végre megcsinálom! Lefogyok és bombanő lesz belőlem. 78 kilót mutatott a mérleg az első napon és 12 hét múlva 16 kilóval lettem könnyebb. Ezt a 62 kilós súlyomat tartottam másfél évig, majd ekkor belevágtam egy olyan programba, ami gyakorlatilag számomra az addigi edzésem megváltoztatását jelentette és 7 hét alatt ledobtam újabb 8 kilót, tehát tulajdonképpen azt mondhatjuk, hogy összesen 5 hónap alatt fogytam le 24 kilót.

Mára pedig elértem az álomsúlyom, ami annak idején elérhetetlenül távolinak tűnő, 52 kg volt. Most sem vagyok csontsovány, van még mit faragni imitt-amott, meg izmosodni, de büszke vagyok magamra és attól függetlenül, hogy nem nézek úgy, mint egy fitnessz modell, mégis tökéletesen elégedett vagyok magammal. A 161 centis magasságomhoz ez teljesen ideális súly- a normál és ideális súly kérdésére a későbbiekben még bővebben kitérek-, azt hiszem, még életemben nem néztem ki ilyen jól, mint most, közel 46 évesen.

Nehogy azt hidd, hogy ez csak úgy ripsz-ropsz, elsőre sikerült! Sajnos nem. Nagyjából húsz éven át fogyókúráztam kampányszerűen és nem értettem, miért nem tudom megtartani a súlyomat. Negyven évesen elborzadtam, amikor megláttam magam egy céges bulin készült fotón és elhatároztam, nem mehet így tovább, le kell fogjak! Rengeteget gondolkodtam, tervezgettem, hogy mit kellene csinálnom. Mivel akkor már pár éve fejlesztettem önmagam, végigmentem a korábbi próbálkozásaimon, újra átgondoltam őket. Korábbi tanulmányaim és olvasmányaim alapján megterveztem, hogy milyen étrenddel tudom elérni a fogyást, hogy milyen edzésekhez lenne kedve, de hetekig mégsem történt semmi.

Néhány hét múlva egy reggel dolgozni mentem, amikor váratlanul egy kirakatüvegből egy elhízott, vastag karú, vastag lábú, zsömle fejű nő nézett vissza rám és mivel senki nem volt a közelemben, kénytelen voltam elhinni, hogy az a nő, az bizony én vagyok...

Ez volt nálam az a pont, ami azonnal bekapcsolta nálam a START gombot és az első utam – akkoriban egy plázában voltam üzletvezető- egy étrendkiegészítőket árusító üzletbe vezetett. Még aznap belevágtam az életmódváltásba!

Nehogy azt hidd, hogy csodaszerűen mentem, nem, azokban én egyáltalán nem hiszek! ☺

Viszont amikor abban a bizonyos pár hétben összeállítottam a rendszeremet, már akkor felkészültem és tudtam, hogy mely egészséges kiegészítők fogják tudni jól támogatni az edzésemet.

Azt kell mondjam, hogy az első három hónap, azaz az első 12 hét az, ami a legkritikusabb egy életmódváltás esetén.

Az életmódváltás tulajdonképpen egy másfajta gondolkodásmódot jelent, egy rendszer, több apró lépés sorozata, melyek közül mindegyik számít, nem csak a diéta és a mozgás. Hiszen a mindennapi életünkből nem szakadunk ki miatta, így a különböző nehézségeinket még hatékonyabban kell kezelnünk, ne ezek törjék ketté új testünkről szőtt álmainkat.

Az első három hónapot szoktam kiemelten hangsúlyozni, ugyanis ebben az időszakban érzük el az első komolyabb eredményeinket. Ez az az időszak azonban, amikor a legfegyelmettebbnek kell lennünk, mert ez számít új életünk olyan szakaszának, amikor a régi rossz szokásainkkal fel kell hagynunk és helyettük helyes, új, jó szokásokat kell elsajátítanunk.

Mindennapjaink 95%-ában a tudatalattink irányítja a működésünket, ami azért van, mert ha reggeltől-estig a tudatos elménkkel gondolkodnánk és őt dolgoztatnánk, az borzasztóan kimerítene bennünket, ezért nagyon okosan a szervezetünk az energiatakarékosságra törekszik.

Amikor kisgyermekként megtanultunk járni, egy idő után már nem kellett a lépéseinkre figyelni, hogy egyik lábunkat a másik után tegyük és később megtanultunk szaladni, ma már ezeket a mozdulatokat automatikusan végezzük.

A tudatos elménk megtanította rá a tudatalattinkat és már magától működik ez a mozgás. De számtalan példát említhetnék. A cipőfűzést, vagy hogyan eszünk késsel-villával, ahogy biciklizünk, autót vezetünk, vagy ahogy most én ezeket a sorokat 10 ujjal gépelem.

Ugyanígy kell megtanítanunk a testünknek, hogy hogyan működjön hátralévő életünkben, azaz milyen táplálékokat vegyen magához, melyeket utasítson el és milyen mozgásformákat végezzünk a jövőben. Ezért aztán az első 12 hétben végezzük el azt a tudatos munkát, mellyel tanítjuk a szervezetünket és új szokásaink szépen beépülnek a tudatalattinkba, tehát a 12 hét után már gyönyörűen fogod tudni továbbvinni és tetszésed szerint cizellálni a fejlődésedet.

Úgy szobrázkodhatsz majd a testeddel, ahogyan csak akarsz és évente néhány alkalommal, például ünnepekkor, vagy vendégségben, megkóstolhatsz majd olyan finomságokat, melyeket a hétköznapiakon nem fogyasztasz és mégsem fogsz majd tőle visszahízni.



Az életmódváltás, a fogyás ugyanúgy először belül, önmagunkban kezdődik, mint bármilyen más komolyabb változtatás. Talán így még nem gondoltál rá, de hidd el, ez egy komoly önismereti munka, egy valódi önismereti utazás.

Azt hiszed, hogy a folyamat végére lefogysz, elnyered álomkülsőd, melyet aztán életed végéig fenn kell csak tartanod, de elárulom neked, hogy olyan készségeid is fejlődni fognak az út során, amelyekre nem is számítottál, nem terveztél el, úgyszólván nyugodtan mondhatjuk, ez lesz a bónusz, a jutalom, az ajándék a kitartó és állhatatos munkádért.

Befektetett fáradozásaidnak lesznek tehát olyan gyümölcsei is, melyeket az életed egyéb területein kiválóan fogsz tudni kamatoztatni.

# A sikeres életmódváltás szabályai

## 0.lépés

Mielőtt bármilyen életmódváltásba belevágsz, fontos, hogy ha nem tudod, milyen egészségi állapotban vagy, keresd fel a háziorvosodat - ha nem ő javasolta az életmódváltást-, oszd meg vele, hogy mit tervezel és kérj tőle egy kivizsgálást. Ő fogja tudni, hogy milyen vizsgálatokat végeztessen el és ezek után együtt látni fogjátok, hogy milyen ételeket fogyaszthatsz és milyen mozgásformát folytathatsz a jövőre nézve.

Ez azért fontos, mert ha van valamilyen betegséged, vagy élelmiszer érzékenységed – nekem például a lisztérzékenység-, akkor bizonyos élelmiszereket egyáltalán nem fogyaszthatsz, azokat helyettesítened kell majd másfajta élelmiszerekkel.

Amikor kiválasztod magadnak a követendő étrendet, kiemelt szerepet fog kapni, hogy mekkora nehézséggel, vagy plusz erőfeszítéssel jár az abban szereplő ételeket másfajtákkal pótolni.

A másik ok pedig a mozgás. Már jó előre tudnod kell, hogyha van valamilyen mozgásszervi nehézséged, akkor milyen típusú edzések ellenjavalltak a számodra és szakember tanácsát kell kérned.

Az ügyfeleimnél felmerült problémák voltak: gerinc bántalmak, köldöksérv, nyitott hasfal szülés után, térdfájdalom. A térdfájdalom esetén egyébként kiderült, hogy semmilyen mozgásszervi ok nem áll fenn, csupán a mozgáshiány okozta a panaszokat, úgyhogy ha bármilyen krónikus fájdalmaid vannak, de még nem vizsgáltattad ki, felesleges előre megijedni, mert simán lehet, hogy a sok ülő munka, rossz testtartás, vagy mozgáshiány okozza ezeket.

Nekem pár nap torna kihagyása esetén az egyik térdhajlatom szokott így „bejelezni”, ilyenkor tudom, hogy kissé ellustultam és iziben fel kell pörgetnem magam. ☺

# 1.lépés: Higgy magadban!

A legfontosabb teendő, hogy tudatosítsd magadban: Ezúttal tényleg SIKERÜLNI FOG! Miért vagyok ebben olyan biztos? Nézd meg, van-e a környezetemben olyan, akinek már sikerült elérni azt a célt, amit Te is szeretnél. Ha van, akkor ez egy tutti bizonyíték arra, hogy ha egy embernek sikerült, akkor másnak is sikerülhet. Ez a szabály egyébként az életben bármilyen célnál működik, figyeld csak meg és higgy magadban!

Tudom, talán most azt érzed, hát, köszi, hogy is hihetnék magamban, ha eddig nem sikerült?

Talán érezted már úgy, hogy tudtad, min szeretnél változtatni, tudtad mit kell tenned, de nem hitted el, hogy képes leszel rá. Igaz?

Ez azért lehet, mert vannak korábbi kudarc élményeink, amikor már megpróbáltuk, de nem jöttünk rá, mit lehetett volna másképp, illetve sajnos vannak olyan berögződött gondolkodási mintáink is, amelyek tudattalanul akadályoznak bennünket.

Ahhoz, hogy végre tudjunk hajtani bármilyen változást, hogy bármely álmunkat valóra váltsuk, fel kell ismernünk magunkban ezeket az ismétlődő mintáinkat, ami persze azért nem könnyű, mert a tudatalattinkban működnek és ösztönösen terelnek bennünket, sokszor sajnos épp beszélnek le bennünket valamilyen célunk megvalósításáról.

Hogyan is működik ez tulajdonképpen?

Tudod, amikor ilyen automatikusan gondolkodunk valamiről, akkor a gondolkodásunk alakítja ki a mindennapi valóságunkat. Ezért aztán a hétköznapjainkban a gondolkodásunknak, a hitrendszerünknek megfelelő valóságot hozzuk létre a magunk számára.

Mondok rá példát is, hogy jobban értsd.

Ha azt gondolod magadról, hogy nem vagy elég csinos, akkor olyan személyeket és olyan helyzeteket fogsz komfortosnak találni, ahol és akik ezt fogják számodra visszaigazolni. Tehát tulajdonképpen az ilyen ismerős helyzetekben fogod magad jól érezni és máris fel tudsz mutatni magadnak egy bizonyítékot, ami alátámasztja a magadról alkotott képet. Olyan ez, mint egy önbeteljesítő jóslat.

## Gyakorlatok

*I. Egészen biztos vagyok abban, hogy volt már olyan az életed során, amikor valamit sikerre vittél, pedig előtte rettenetesen izgultál és aggódtál, de mégiscsak összejött! Volt ilyen?*

*Kérlek, sorold itt fel:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*II. Sorold fel, milyen okok miatt, mely erősségeidet felhasználva sikerülhet ezúttal neked is az életmódváltás:*

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

*III. Képzeld el, hogy a legjobb barátod van ebben a helyzetben, mint Te! Van egy célja, de nem hiszi el magáról, hogy sikerülhet neki. Te azonban meg vagy győződve róla, hogy számára mindez, amit kitűzött maga elé, gyerekjáték lesz, mert tudod, hogy van benne kitartás és erő, nem is érted, hová lett hirtelen az önbizalma.*

*Mit mondanál neki annak érdekében, hogy kizökkentsd ebből a kishitűségéből, mivel biztatnád őt, hogy végre elhiggye magáról ő is, amit Te már tudsz, hogy igenis, képes rá?*

*Kérlek, írd le:*

- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----

Készen vagy?

Nagyszerű, igazán szép munka, gratulálok!

*IV.Kérlek, hogy most állj a tükör elé, nézz szembe magaddal és az itt leírtakat (III.gyakorlat) mondd el hangosan magadnak!*

Miközben ismételed ezeket a csodás, biztató szavakat a tükörképednek, kérlek, hogy minél több erőt, energiát és élénkséget vigyél bele a mondanivalódba és addig ismételd, míg el nem kezdted érezni, hogy **EZ AZ!!! KÉPES VAGYOK RÁ, CSAKAZÉRTIS MEGCSINÁLOM!!!!**

## 2.lépés: Válassz ki egy számodra szimpatikus diétás, vagy életmódváltó programot!

Ma már számos, elképesztően jól működő, mozgásformával/edzésprogrammal kombinált diétás/életmódváltó program elérhető a piacon, igazán van miből választani- a saját diétás rendszerem: **Giraffecoach diéta- Fitt coach 90 napos átalakulás program-** úgyhogy ez aztán a bőség zavara, valódi kánaán. 😊

Ez tehát a második, izgalmas feladat, ami rád vár, válaszd ki a neked tetsző programot, lehetőleg olyat, amit nem csak az első 12 hétben, hanem utána is szívesen követnél.

Fontos tudnod, hogy a fogyást 70%-ban a diéta, 30%-ban támogatja az edzés, úgyhogy először is az étrendet kell majd megvizsgálnod, hogy mennyire betartható a számodra.

Több szempontot kell ilyenkor figyelembe venni.

Ahogy fentebb már említettem, nézd meg, hogy mennyire követhető számodra az étrend. Egészségügyi szempontból fogyaszthatod-e a benne szereplő ételeket, illetve könnyen tudod-e helyettesíteni számodra megfelelőekkel.

Például, ha laktózérzékeny vagy, akkor minden laktózt tartalmazó ételre van-e könnyen beiktatható alternatívád, ugyanez igaz a gluténre, tejfehérjére, ha cukorbeteg vagy, stb.

Ha nem vagy biztos magadban, akkor nézesd meg egy dietetikussal is, kérd ki a tanácsát!

Azért is fontos ez a szempont, mert ha túl nagy nehézséget okoz cserélgetned az ételeket, akkor elmegy az egészsőtől majd a kedved és oda a motiváció! Arra is figyelj oda, hogy kell-e külön kalóriákat számolgatnod. Az igazat megvallva, az ilyen módszereket roppant fárasztónak tartom, ugyanakkor erősen korlátozza a megehető ételmennyiséget és én speciel imádok enni. Számomra nem mindegy, hogy megehetek egy sütit, ami x kalória és utána rövidesen megéhezem, de hiába, mert messze még a következő étkezés, vagy ehetek helyette normális mennyiségű főtt ételt, gyümölcssel, vagy más fajta finom desszerttel.

(Az én rendszeremben például olyan ételek szerepelnek, amelyek glutén- és laktózmentes verzióban, valamint hagyományos módon is elkészíthetőek, de

cukorbetegségre, tejfehérje érzékenységre nem tudok étrendet ajánlani, tekintve, hogy nem vagyok sem orvos, sem dietetikus. Ugyanakkor „gyakorló” lisztérzékenyként gluténmentesen étkezem, valamint sokszor kiiktatom a laktózt is, sőt ha tehetem, akkor mindig, mégis az étrend, amivel lefogytam hagyományos étkezésben is követhető és ízletes.)

Amint ezzel megvagy, illetve nem kell speciális étrendet követned a mindennapjaidban, nézd meg, hogy mennyire szereted azokat az ételeket, amik a szóba jöhető diétában szerepelnek.

Egy diétás étrend, amit készen összeállítva kapsz, az azért tartalmazza a benne szereplő ételeket, mert azok fogyasztása, az ott leírt mennyiségben fognak téged segíteni a fogyásban. Így aztán nem fordulhat elő, hogy egy nemszeretem ételt, vagy élelmiszert valami általad kedvelttel helyettesítesz- ha csak nem írja az adott recept.

Ekkor ugyanis, ha te kényed-kedved szerint helyettesítgetsz, már nem fog működni a diéta, tehát megint ugyanott fogsz tartani, hogy sehol, mert ugyanúgy nem lesz egy rendszer az étkezési szokásaidban, mint most.

Emiatt fontos, hogy olyan diétát válassz, ami betartható számodra, vagy ha csak egy-két nem kedvelt alapanyagot találsz benne, akkor próbáld azt megszeretni.

Gondolom, ez most furán hangzik, de amikor én belevágtam az életmódváltásba és saját magamnak állítottam össze az étrendet, tudtam, hogy gyümölcsöt is kell majd fogyasztanom.

Azt is tudtam, hogy az almát mindenképpen be kell majd iktatnom, pedig sajnos egyáltalán nem szerettem egyik típusát sem.

Kezdetben minden egyes alkalommal, sőt minden egyes falatnál elmondtam magamnak, hogy milyen finom ez az alma, mennyire jóízű és mennyire szeretem. Nem viccelek, tényleg így volt.

Önszuggesszióval muszáj volt hatni magamra és igen, elég gyorsan, nagyjából 2-3 hét alatt valóban megszerettem az almát. Ennek oka volt az is, hogy az egészséges hatásain túl rájöttem, hogy édesség helyett is kiváló. Én ugyanis imádtam az édességet és elhízásom oka a mértéktelen nassolás volt. Így tehát láthatod, több jó okom is volt rá, hogy megkedveltem magammal az almát.

Ez olyan jól sikerült különben, hogy ma már egyetlen napot sem hagynék ki alma nélkül. Alma nélkül nem élet az élet és főleg zöldalma nélkül nem az. ☺





*III. Milyen ételek fogyasztása, vagy milyen étkezési szokásaid vezettek oda, hogy felszaladtak rád a plusz kilók?*

- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----

*IV. Mit fogsz tenni annak érdekében, hogy a III. pontban felsoroltakat a jövőben elkerüld?*

- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----
- -----  
-----

## 3.lépés: Legyen egy konkrét, reális célod!

Az első lépés az életmódunk megváltoztatásához, az a tudatos tervezés.

Fiatal felnőtt korom óta, húsz, azaz 20 (!) éven át össze-vissza fogyókúráztam és folyamatosan, mindig visszahíztam. Többféle oka volt ennek, de ami minden kampány fogyásomra igaz volt, hogy nem volt benne sem tudatosság, sem tervezés, csak durrbelebumm, belecsaptam egyből a közepébe.

A cél meghatározásánál fontos, hogy reális legyen a célunk. Mit jelent ez? A célod legyen pontos, legyen mérhető és legyen egy határideje.

Bármit is tervezel az életedben, vagy tűzöl ki célul, ezt a módszert analógiaként alkalmazhatod benne. Kezeld úgy a fogyást és az életmódváltásodat, mint egy projektet!

A céloznak elég kihívónak kell lenni, különben nem fog megmozgatni, de nem szabad irreálisan nagyoknak lennie, mert akkor biztosan feladod és nem tudod megvalósítani

Mondok egy példát.

Amikor én 78 kilósan belevágtam, akkor az első célom az volt, hogy 3 hónap alatt lefogyjak 12 kg-ot.

Ez egy reális cél volt, heti 1 kilóval terveztem. Korábbi tanulmányaim és kutatásaim<sup>1</sup> alapján tudtam, hogy a heti 80-100 dkg-os fogyás egy kényelmes és teljesen kíméletes tempót jelent, ami a szervezetet nem erőlteti meg.

Beleszámoltam persze azt is, hogy a heti fogyás mennyisége mindenkinél más lehet. Függ attól is, hogy mennyi a kiinduló súlyunk, azaz mennyi felesleg van rajtunk, vagy függ attól, hogy mennyit mozgunk az egészséges étrend mellett, hogy mennyit alszunk, hogyan reagál a szervezetünk, szóval elég sok tényező a heti/havi végeredmény, de azt is tudtam, hogy ez azért mégiscsak egy átlagosan meghatározott, reálisan elérhető heti súlyvesztési lehetőség.

Tudod, mi lett az első 3 hónap eredménye? A kitűzött 12 kg helyett végül 16 kg-ot fogytam le.

---

<sup>1</sup> Kodolányi János Főiskola- Engyel Renáta: Étterem mindenkinek (Speciális étrendek összeállításának szakmai háttére) 2006. szakdolgozat

Ha azt mondtam volna magamnak, hogy havi 10 kilót lefogyok, hát az első héten feladtam volna az egészséget, az biztos. Az ugyanis egy teljesen irreális cél lett volna és már a második héten láttam volna, hogy esélyem sincs elérni.

Nézzük meg, hogyan tudod megállapítani a fentiekén kívül, hogy mi lehet számodra egy reális cél. Akár az első 12 hétre, akár összesen, mennyit szeretnél leadni.

Mutatok kétféle számítási módszert, melyek alapján könnyebben meghatározhatod magadnak egy ideális végső célt.

- 1) Amit a legtöbben ismernek mérőszám, az az ún. BMI (Body Mass Index), azaz testtömegindex számítás. Ez arra jó, hogy segít megállapítani, túlsúlyosak vagyunk-e, vagy sem. Ha orvoshoz fordulsz, ő is ennek a mutatószámnak a segítségével állapítja meg, hogy melyik kategóriába esel a súlyfeleslegedet illetően.

Így kell kiszámolni:

$$\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság}^2 [\text{m}^2]}$$

Konkréten az én példámban ez most így néz ki:

$$(52 \text{ kg}) / (1,61\text{m})^2 = 52/2,5921 = 20,06$$

Hogyan kell a kapott értéket értelmezni? Nézd meg a kapott eredményt és hasonlítsd össze a lenti táblázat első oszlopában található életkoroddal!

Ha az én eredményemet vesszük alapul, mivel 45 éves vagyok, így láthatod, hogy a 20,06 a soványság kategóriájába esik. (Ezt életem első 40 évében totálisan elképzelhetetlennek tartottam.. 😊 Az életmódváltásba 30 feletti BMI-vel vágtam bele. )

#### Nők

Életkor	Soványság	Ideális testsúly	Túlsúly	Elhízás	Súlyos elhízás
18 - 24	< 19	19 - 24	24 - 29	29 - 39	> 39
25 - 34	< 20	20 - 25	25 - 30	30 - 40	> 40
35 - 44	< 21	21 - 26	26 - 31	31 - 41	> 41

45 - 54	< 22	22 - 27	27 - 32	32 - 42	> 42
55 - 64	< 23	23 - 28	28 - 33	33 - 43	> 43
65+	< 24	24 - 29	29 - 34	34 - 44	> 44

### Férfiak

Életkor	Soványság	Ideális testsúly	Túlsúly	Elhízás	Súlyos elhízás
18 - 24	< 20	20 - 25	25 - 30	30 - 40	> 40
25 - 34	< 21	21 - 26	26 - 31	31 - 41	> 41
35 - 44	< 22	22 - 27	27 - 32	32 - 42	> 42
45 - 54	< 23	23 - 28	28 - 33	33 - 43	> 43
55 - 64	< 24	24 - 29	29 - 34	34 - 44	> 44
65+	< 25	25 - 30	30 - 35	35 - 45	> 45

Táblázat forrása: NRC, Diet and Health. Implications for Reducing Chronic Disease Risk (1989)

- 2) Van egy másik számítási mód, miszerint
- normál testsúlyt úgy kapjuk meg, ha a centikben kifejezett magasságunkból kivonunk 100-at, ez az én esetemben a 61 kg lenne (161 cm-100),
  - az ideális testsúly pedig úgy jön ki, hogy ebből a normál testsúlyból még 10%-ot levonunk, azaz nálam ez  $61 - 6,1 = 54,9$  kg lenne.

Ha ezt a fajta számítást összehasonlítom a fenti táblázattal, akkor nálam még így is a soványság kategóriája állna fenn, mert a BMI-m 54,9 kilóval is csak 20,8-ra jönne ki. Habár, ha egy évvel fiatalabb lennék, akkor szinte súrolnám az ideális testsúly alsó határát, szóval nem „dőlök a kardomba” a BMI eredményem miatt, de tájékoztató adatnak kiváló. ☺

## Gyakorlat

*I.Számítsd ki a testtömegindexedet az első számítás alapján:*

Életkorod:        év

Magasságod:    cm =    m

Testsúlyod:

BMI-d:

*II.A kapott testtömegindexed alapján hány kilót kellene fogynod ahhoz, hogy az életkorodnak megfelelő ideális testsúly kategóriába ess?*

*Ideális testsúlyod alsó határa:*

*Ideális testsúlyod felső határa:*

/Igen, kicsit számolgatnod kell, de segítek, hogyan kapod meg a számokat, mutatom szintén a saját példámon.

Ha megnézed a táblát, nekem a 45 évnél azt írja, az ideális testsúlyom alsó határa: 22, felső pedig 27.

Így kapjuk meg ezt kilókban (visszafelé kell számolnunk):

$$2,5921 * 22 = 57 \text{ kg}$$

$$2,5921 * 27 = 69 \text{ kg}$$

(A 2,5921 volt a méterben kifejezett magasságom, a négyzetre emelve:  $1,61 * 1,61$ )

Így tudod tehát megkapni te is és beírni az ideális testsúlyod alsó és felső határát/

*Hány kilót kellene leadnod ahhoz, hogy elérd az ideális testsúlyodat (-tól,-ig):*

*Hány kilót tűzöl ki célul, mennyit fogsz leadni az életmódváltás során: \_\_\_\_\_ kg*

**Ennyi lesz a célsúlyod, amit el fogsz érni:        kg**

## **4. Találj egy olyan személyt a környezetekben, aki őszintén hisz benned!**

Hosszú távon a motivációnk akkor tud kitartani, ha önmagunkon kívül van még egy személy a környezetünkben, aki őszintén hisz bennünk.

Mentálisan fel kell készíteni magunkat arra, hogy az első 3 hónap nem lesz kifejezetten egy sétagalopp, habár hétről-hétre egyre könnyebben veszed majd az akadályokat. Ha ezt tudatosítod magadban, akkor ki fogsz tudni tartani az első komolyabb eredményig, ami a tapasztalatom szerint 12 hét alatt történik meg.

Előfordulhat, hogy az elején olykor-olykor éhes leszel, ez attól is függ, mi okozta a súlytöbbleted. Normális, főtt ételekből ettél nagyobb mennyiséget, vagy egy étkezés alatt több tányérral is, esetleg hozzám hasonlóan össze-vissza nassoltál és tömteled tele magad édességekkel.

Amikor beleveted magadat az edzésbe- és lássuk be, annyira akarjuk az eredményt, hogy kezdetben igencsak túlhatjuk magunkat-, alig bírsz majd mozogni, olyan izomlázad lesz, de ez a normális. Legyél magadra nagyon-nagyon-nagyon büszke!

Számomra az az időszak volt a legnehezebb az első 12 hétben, amikor valamikor a második hónap közepe-vége felé olyan 2-3 hétig stagnált a súlyom. Sem centikben, sem kilókban nem láttam az eredményt. Tudtam, hogy lesz ilyen időszak és fejben előre felkészültem rá, mégis amikor benne vagyunk egy ilyen helyzetben, akkor kőkeményen ki kell tartanunk.

Az a személy, akit kiválasztasz magadban, segíteni tud neked ezekben az időkben, nem hagyja, hogy meginogjál és rajta tart ezen az úton, amelyen elindultál! Meghallgat, biztat majd és elképesztően büszke lesz rád!

### **Gyakorlat:**

Ki az a személy, akire számíthatsz majd?

Ki az, aki mindig, minden körülmények között melletted áll?

Ki az, aki a legfőbb drukkered- önmagadon kívül?

Ki az, aki mindig észreveszi a jó tulajdonságaidat, a jó cselekedeteidet, a szép eredményeidet és pozitív visszajelzéseket ad számodra?

Írd le ide a nevét:

---

## 5. Ne hallgass a szirénekre!

Amikor beavatsz majd másokat is a nagy elhatározásodba és büszkén mesélsz a terveidről, az életmódváltásodról, mindenki másképp fog majd reagálni.

Meg kell tanulnod kezelni a körülötted lévőket a saját érdekedben. Azért is mondtam, hogy ez egy önismereti utazás, mert ha sikerrel veszed ezeket az akadályokat is, nem csak az önbizalmad nő meg, de az önbecsülésed is. Plusz még az emberismereted is fejlődik. Csupa-csupa haszon ez a tartós fogás! 😊

Óriási tapasztalás lesz mind az első időszakban, tehát amíg el nem éred azt a formát és súlyt, amit hosszú távon meg akarsz tartani

Fontos, hogy ne hallgass azokra, akik azt mondják majd, hogy „már száz diétát kipróbáltál, miért hiszed, hogy most sikerülni fog?” Lesz olyan, aki csak legyint-vagy nem legyint- és azt mondja, hogy „Te így vagy szép ahogy vagy. Ez vagy Te. El sem tudlak képzelni soványan.”; „Nehogy már le akarj fogyni, teljesen elveszted majd az identitásodat.”

Biztos vagyok benne, hogy úgy vagy szép, ahogy vagy, ez nem is kérdés. Úgyhogy kérlek, ilyen esetekben köszönd meg, ragyogó szemmel söpörd csak be a bókákat, a többi megjegyzést pedig hagyd figyelmen kívül!

Gondolj erre: Fülelem mellett gyalogút.. 😊 (Gyakorlat teszi a mestert, menni fog! 😊)

Ha az életmódváltás a Te döntésed volt és elhatároztad magad, hogy végre szeretnéd magad csúcsformában látni, akkor tarts ki és következetesen haladj a célod felé!

(Fontos, hogy ne más miatt akarj lefogyni! Ne azért, mert a párod, a családot, vagy akárki más erre presszionál. Ha van súlyfelesleged, de igazán nem is szeretnél lefogyni, mégsem tudod elfogadni magad, akkor az önbizalmadat tudjuk fejleszteni, de az egy másik anyag lesz majd.)

Rengeteg oka lehet annak, ha valaki nem támogat, vagy le akar beszélni a változtatásról. Lehet, hogy

- Félt téged az újabb csalódástól és csak szeretetből próbál lebeszélni;
- Saját magát sem tartja képesnek arra, hogy ilyen nagy változtatást hajtson végre az életében, hát nyilván más sem tart képesnek rá – tudod, azt szokták mondani, hogy mindenki magából indul ki;
- Nagyon is képesnek tart rá, hogy megcsinálod, de nem áll érdekében, hogy lefogyj, már most irigy, ezért megpróbálja veled elhitetni, hogy felesleges „kínoznod magad”;
- Attól tart, ha lefogysz, akkor sokkal jobban nézel majd ki mint ő, ezért előre féltékeny;
- Attól fél, ha lefogysz, akkor ő már nem fog neked kellene, attól fél, hogy már nem lesz számodra elég jó. Ha így van és emiatt nem támogat -például a párod-, akkor önbecsülési problémái lehetnek. A legjobb, amit tehetsz, ha biztosítsd róla, hogy a szeretetednek semmi köze a kilóidhoz és a külsődhez, de az ő külsejéhez és kilóijához sincs. ☺

Van egy nagyon kedves, jó barátom, aki pár hónapja próbált meg életmódot váltani, ugyanis az orvosa egyértelműen a tudomására hozta, hogy a pocakjától sürgősen meg kell szabadulnia, neki az édesség a gyenge pontja. A lakótársa – ösztönzésül (?) - az életmódváltás elején kitett egy tábla csokit a egy a lakásban igen jól látható helyre, konkrétan az ebédlőasztal közepére. Elmondása szerint abból a célból és jószándékból, hogy ezzel is növelje jóbarátom akaraterejét és kitartását.

Igen, jól érzed, a lakótárs szándéka minden volt, csak nem kifejezetten a támogatás.

Ez egy totális szabotázs, ami sajnos el is érte a célját. A barátom rövid úton fel is adta a diétát és újra nassol esténként a tévé előtt... Közben pedig önmagát is becsapja és azt mondogatja, hogy ő egyébként odafigyel..nagyon odafigyel, hogy napközben mit eszik..

Lárifári..

Ha veled is előfordulna valami ilyesmi, tudnod kell, hogy a környezeted egy hasonló akcióval elkerülhetetlenül meg tudja semmisíteni az addig befektetett erőfeszítéseidet, úgyhogy ha Te is ilyet tapasztalsz a családban, vagy a környezetedben, akkor kérlek, hogy igenis lépj fel ellene.



## Gyakorlat

Próbáld megkérni az illetőt- akár a párodról legyen szó, bármely családtagodról, barátokról-, hogy támogasson téged!

Mondd el, hogy konkrétan, mit szeretnél, ne csak célozgass!

Mondd el, hogy nagyon kedves tőle, hogy ösztönözni szeretne téged, de mondd el azt is, hogy te inkább arra kéred, hogy dugja el előled a „tiltott gyümölcsöt”. Mondd el, milyen sokat jelent számodra, hogy segíteni próbál, milyen nagyra értékeled a figyelmességét és mennyire hálás vagy neki, ezért előre is köszönöd, hogy a jövőben is melletted áll és drukkol neked!

Meglátod, a pozitív visszajelzés és a dicséret megteszi majd a hatását és a környezeted lelkesen fog veled együttműködni úgy, ahogy az neked jó!

## 6.A csalónap nem fér bele!

Tudom, hogy az édességnek – vagy általában a kedvenceinknek- nehéz ellenállni és azt hiszed, ha már pár hete csinálod, ha egészségesen eszel és becsülettel edzel, akkor megérdemelsz egy kis jutalmat és egy csalónap belefér, de nem fér bele.

Kipróbáltam egyszer én is és piszkosul megbántam, szidtam magam miatta rendesen, egyáltalán nem érte meg. Szóval utólag ez nem jutalom volt, hanem büntetés. Megfogadtam, hogy soha többé!

Egy csalónappal 2-3 heti munkádat teheted tönkre és ha ez megtörténik, egyrészt te is haragudni fogsz magadra, másrészt hajlamos az ember ilyenkor bebeszélni magának, hogy neki ez úgysem fog sikerülni, előre tudta, hogy így lesz stb, úgyhogy legyél nálam sokkal bölcsőbb és ne tedd! Legyél hős, hidd el, ki fogod bírni! Másnak is sikerült, úgyhogy igenis, neked is fog!

Másrészt a rendszeres csalónapok észrevétlenül téríthetnek vissza régi rossz szokásaidhoz, szóval, felejtsd el, nem éri meg kockáztatni.

Ha a soraimat épp egy életmódváltás kezdetén olvasod és esetleg be is csúszott már egy-két csalónap, emiatt abba ne hagyd! Folytasd tovább, amit elkezdté! Emberek vagyunk, követünk el hibákat, ami történt, megtörtént, most már mindegy, bocsásd meg magadnak és fogadd meg te is, hogy soha többé! Oké?

Azt szokták mondani, hogy csak hetente állj a mérlegre, én minden nap ráálltam, nekem ez motiváló volt, szerintem ez mindenképpen egyéni.

Ne hallgass senkire, aki azt mondja, hogy ugyan már, ez a korty üdítő belefér, vagy ez a falat csoki. Nem, nem fér bele.

Millió oka lehet annak, hogy a környezet nem támogat, vagy le akar beszélni, nekem is mondtak hidd el, mindenfélét.

Ne hallgass rájuk!

Az egyik kedvencem volt hogy „nem kell mindenkinek fotómodellnek lennie”, de mondtak olyat is, hogy miért különködöm itt az evéssel.

Tudod? Emlékszel még mit mondtam az ilyen esetekre?

Fülem mellett gyalogút... Ennyi ☺

## 7. Vizualizálj!

Mindannyian szeretünk álmodni, álmodozni és elképzelni, milyen csodálatos lenne, ha...

Az a helyzet, hogy az elménk nem tudja megkülönböztetni a képzeletet a valóságtól, ezért ahogy Neville Goddard óta tudjuk, a képzeletünk teremti a valóságot. Amire gyakran gondolsz, azt az agyad valóságként fogadja el. Tehát, ha el tudod képzelni, amit szeretnél, azt meg is tudod valósítani. Arról nem is beszélve, hogy minél többet látod magadat a lelki szemeid előtt az új külsőddel, az annál motiválódabb lesz a számodra.

Önmagában persze a vizualizáció nem fogyaszt le senkit, viszont elengedhetetlen kiegészítője a programunknak, mely segít fókuszban tartani a célunkat és erősíti kitartásunkat.

### Gyakorlat

Minden este lefekvés előtt képzelj el magad, hogy fogsz kinézni, ha elérted a célot! Próbálj meg magad elé képzelni minél több részletet! Képzelj el, hogyan fogod érezni magad a bőrödben, milyen ruhákat fogsz hordani, milyen sugárzóan magabiztos és büszke leszel magadra! Képzelj el, mit fognak majd szólni mások a megújult külsődhez, halld az elismerő szavaikat! Ebben az ellazult állapotban egyszerűen tudd, hogy hamarosan eléred a célot és minél intenzívebben érezd át az új élményeket! Gyakorolj és gyakorolj!

(Nagyon szerettem volna, hogy végre én is hordhassak rövidnadrágot, úgyhogy én minden este láttam magam benne, láttam magam az új külsőmmel és meggingathatatlan bizonyossággal tudtam, hogy ezúttal végre nekem is sikerülni fog.)

# Leggyakrabban felmerülő egyéb nehézségek, megoldandó feladatok (következő e-book-om „Légy a legjobb önmagad” témái)

## Akaraterő

Az akaraterő tulajdonképpen megegyezik az önfegyelemmel. Az az igazság, hogy zéró befektetéssel és zéró munkával semmilyen eredményt nem tudunk elérni, így van ez a fogyással is. Muszáj megedzenünk kicsit az akaraterőnket, hogy most aztán tényleg elérjük az átütő sikert.

Ehhez nagy mértékben hozzásegít, ha felidézzük magunkban, MIÉRT szeretnénk lefogni? Mit nyerünk azzal, ha végre elérjük új, csodás, vonzó külsőnket?

Neked mik a MIÉRT-jeid?

## Időhiány

Sokan panaszkodnak, hogy nincs idejük tornázni, főzőcskézni, képtelenek időt szakítani magukra.

Gyakran tapasztalhatjuk, hogy betemetnek minket a feladatok, reggeltől-estig loholunk, csak átrohanjuk az életünket és alig van időnk a fontos dolgokra.

Tréningeken kívül sehol nem tanítják az időgazdálkodást, vagy időmenedzsmentet, mégis muszáj elsajátítanunk, mert nem csak az életmódváltásban hatalmas segítség, de jelentősen megnöveli boldogságsszintünket, ha a fontos dolgokra szakítunk időt elsősorban. (Tapasztalataim szerint a legtöbben épp azokat sorolják életükben a legutolsó helyre..)

## Stressz a munkahelyen, stressz a párkapcsolatban

A stresszt kell kezelni, mert valamennyire kiegyensúlyozott lelkiállapot szükséges ahhoz, hogy egy ilyen komoly projektet, mint az életmódváltás sikerre vigyél.

Érdemes stresszkezelő technikákat bevetni a cél érdekében, de mindenekelőtt átgondolni, érdemes-e tönkretenned magad a folyamatos stresszeléssel.

Tudod, ha valami olyasmin idegeskedsz, amit meg lehet oldani, akkor cselekedj! Gondold át a megoldást, esetleg keress hozzá partnereket és szüntesd meg az áldatlan állapotot, ami miatt „tövig rágod a körmödöt”!

Ha valami olyasmin idegeskedsz, amire nincs hatásod, akkor azon kár kikészíteni magadat. Próbáld meg elfogadni a helyzetet, engedd el a stresszt!

Egyáltalán egy év múlva számítani fog ez még az életedben?

Legtöbbünknel sem otthon, sem az iskolában nem tanítják, hogy oldjuk fel magunkban a belső stresszt, illetve hogyan tudjuk eredményesen és hatékonyan kezelni a konfliktusainkat, pedig ezeknek a képességeknek az elsajátítása nem csak az életmódváltás területén, de egész életünkre jótékony hatással vannak.

## Nincs önbizalom, nem találsz a hitedet

Az első lépésben ismertetett gyakorlatokkal már sokat tehetsz, hogy megtaláld magadban a hitet, hajrá! Én tudom, hogy képes vagy rá, egészen biztos vagyok benne, hogy sikerrel jársz!

(Tudod honnan tudom? Onnan, hogy a munkafüzet letöltésével már megtetted az első lépést. Ha pedig a gyakorlatokat is mind végigcsináltad, akkor nekem elhiheted, ezúttal tényleg MEGCSINÁLOD!)

Ha ennek ellenére még nem érzed kristálytisztnak az erőt, ha bizonytalankodsz, akkor keress bizalommal és nézzünk rá együtt, hogy mi lehet ennek az oka és építsük fel az önbizalmad, örömmel támogatlak benne!

## Nem tudom, melyik módszert kövessem

Tudom, hatalmas a kínálat a piacon és jobbnál jobb szakemberek állítanak össze diétás étrendet és ajánlanak hozzá edzésprogramot is. A fentebb ismertetett módszerek szerint válassz ki magadnak egy szimpatikusot.

A saját módszeremet is hamarosan megjelentetem, amivel az első 3 hónapban lefogytam 16 kiló. Fontos tudnod, hogy nem vagyok sem dietetikus, sem személyi edző, ez a saját magam által, eredetileg saját magamnak kidolgozott rendszer, ami bevált és ami az étrendemen kívül egyéb belső fejlesztő folyamatokat tartalmaz.

## Nem akarok/nem tudok „százfélé” főzni

Nem is kell. A nem diétázó családtagjaid számára készítsd el úgy az ételeket, hogy gyakorlatilag ugyanazt egyék, mint te, csak dobd fel számukra valami plusszal, például plusz körettel, vagy plusz fogással. Így aztán nem kell több időt és energiát beletenned, nem kell azon gondolkodnod, mi legyen az aznapi menü.

## Az életmódváltás sokba kerül

Véleményem szerint ez egy óriási tévhit. A fogyáshoz és az egészséges életmódhoz ugyanis nem kellenek különleges élelmiszerek, csupán egészségesek, azaz minél több friss alapanyag. Nem fogsz gyorskajára költeni, meg plusz édességre, rágcsálnivalókra, üdítőitalokra, így nemhogy többet nem kell költs rá, de még spórolni is fogsz vele.

Nem hiszek abban, hogy méregdrága, ilyen-olyan exkluzív alapanyagokkal lehet tartósan lefogyni, nem hiszek a csodaszerekben sem. Az egészségben és kiegyensúlyozott étrendben hiszek és gondolkodásunk megváltoztatásában. Egy előre megtervezett diétával azt is előre fogod látni, hogy mennyi lesz a havi költség.

Így még a pénzügyeidet és a megtakarításaidat is sokkal tudatosabban fogod tudni kezelni.

**Köszönöm, hogy befektetted az idődet és a gyakorlatok elvégzésével felkészítetted magad a sikeres életmódváltásra!**

Ha tetszett az ingyenes anyag, kattints a honlapomra és ha úgy érzed, Neked is tudnék segíteni, kérlek vedd fel velem a kapcsolatot!

Örömmel várom megtisztelő megkeresésedet étrend tervezéssel kapcsolatban!

<https://giraffecoach.hu/>

[renata.engyel@gmail.com](mailto:renata.engyel@gmail.com)

[info@giraffecoach.hu](mailto:info@giraffecoach.hu)

*Hamarosan megjelenő termékeim:*

## **Légy a legjobb önmagad**

(Önbizalom, célkitűzés, motiváció, időmenedzsment, stresszoldó technikák)

## **Gluténmentes élet – gluténmentes kedvenceim**

(Egyszerűbb, mint gondolnád)

## **Szépítő nyári hűsítők és diétás édességek**

(Giraffecoach receptek)

## **Giraffecoach diéta – Életmódváltó sikergondolkodás és rendszer**

Ez vagyok én. Előtte és utána 😊

A honlapomon és a Facebook oldalamon több régi és aktuális képet is találsz rólam.

Megdöbbentő a változás, igaz..?

**78 kg vs. 54**







# GIRAFFECOACH

KIHOZOM BELŐLED A LEGJOBB ÖNMAGAD!