



INGYENES
E-BOOK

Az első lépések

Út egy egészségesebb élethez

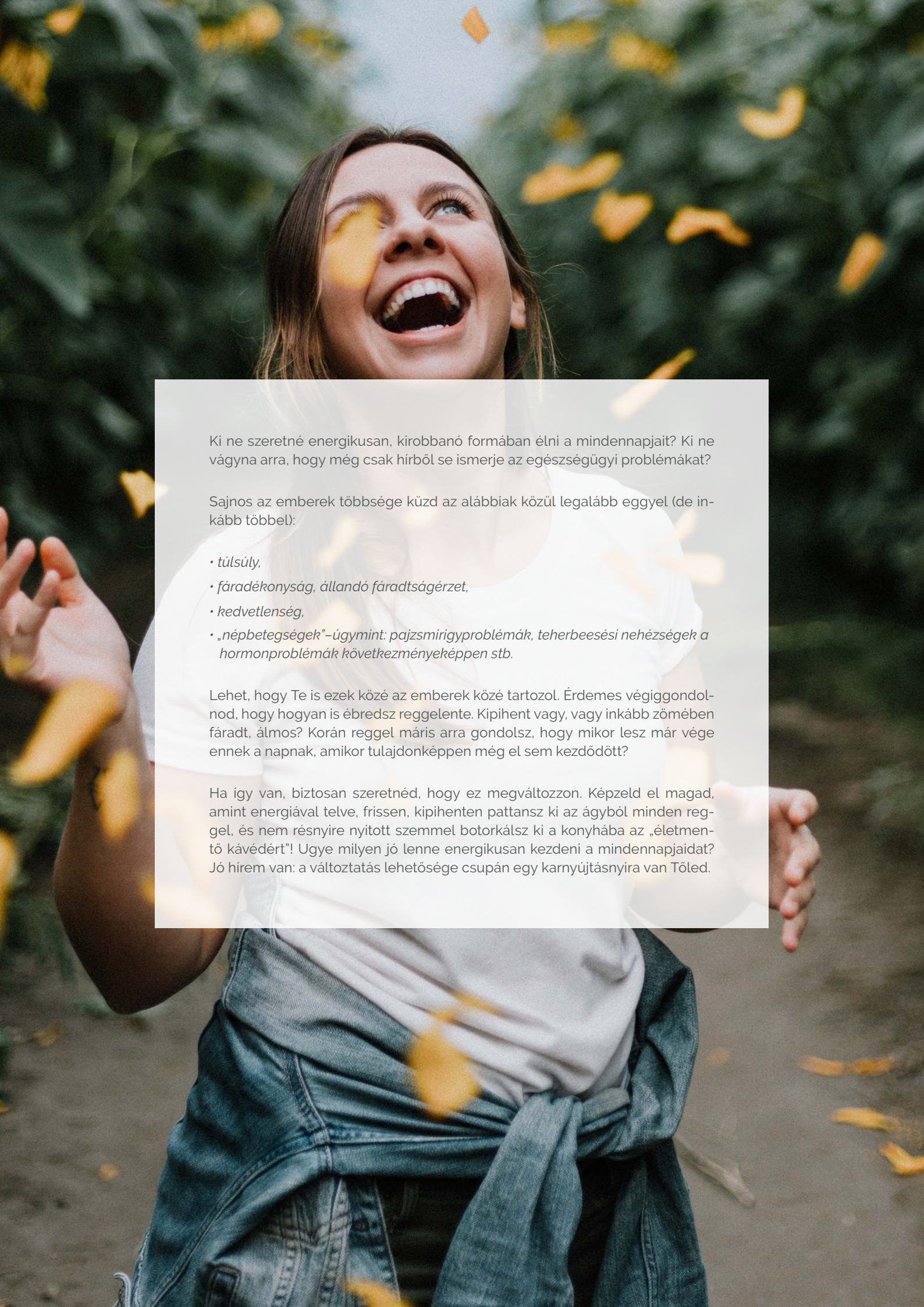
BocsiViki

BocsiViki®
Testre szabott egészség



Tartalom

05	"Holnap új életet kezdek!"
06	"Úgysem fog sikerülni..."
07	Anyagcseretípus, hormontípus...
09	Az anyagcseretípus meghatározása
010	A hormontípus meghatározása
012	Kinek tudok segíteni?
013	Hogyan tudok Neked segíteni?



Ki ne szeretné energikusan, kirobbanó formában élni a mindennapjait? Ki ne vágyrna arra, hogy még csak hírből se ismerje az egészségügyi problémákat?

Sajnos az emberek többsége küzd az alábbiak közül legalább eggyel (de inkább többel):

- *túlsúly,*
- *fáradékonyság, állandó fáradtságérzet,*
- *kedvetlenség,*
- *„népbetegségek” –úgy mint: pajzsmirigyproblémák, teherbeesési nehézségek a hormonproblémák következményeképpen stb.*

Lehet, hogy Te is ezek közé az emberek közé tartozol. Érdemes végiggondolnod, hogy hogyan is ébredsz reggelente. Kipihent vagy, vagy inkább zömében fáradt, álmos? Korán reggel már is arra gondolsz, hogy mikor lesz már vége ennek a napnak, amikor tulajdonképpen még el sem kezdődött?

Ha így van, biztosan szeretnéd, hogy ez megváltozzon. Képzeld el magad, amint energiával telve, frissen, kipihenten pattansz ki az ágyból minden reggel, és nem résnyire nyitott szemmel botorkálsz ki a konyhába az „életmentő kávéért”! Ugye milyen jó lenne energikusan kezdeni a mindennapjaidat? Jó hírem van: a változtatás lehetősége csupán egy karnyújtásnyira van Tőled.

“Holnap új életet kezdek!”



Sokan és sokszor határozzák el, hogy „új életet kezdenek”, ami kiindulásnak remek lenne, csak pont a lényeg vész el valahol útközben, hiszen ezt fogyókÚRÁKKAL kívánják megvalósítani. Miért baj ez? Azért, mert – ahogy a nevében is benne van – a fogyókúra egy meghatározott időtartamra szól. Amint vége, már nem kell a szabályok szerint étkezni, és szép lassan vissza is vándorolnak a leadott kilók. Elhiheted, hogy tudom, miről beszélek! Évekkel ezelőtt én is így indultam el az utamon: fogyókúra fogyókúrát követett, és egyiktől rosszabbul éreztem magamat, mint a másiktól. Totális kudarc, eredménytelenség, kiábrándultság – ezek az érzések kavargtak bennem a visszaszedett kilók miatt. Csoda, hogy nem tettem akkoriban teljesen tönkre a szervezetemet. Szerencsém volt...

Ma már tudom azt, amit akkor még nem: a fogyókúra felesleges időpocsékolás, mi több, veszélyes játék... Az eredménytelenség garantált, az önsanyargatásról, a rengeteg lemondásról nem is beszélve. Mindez miért? 5-10 keservesen leadott, majd rohamtempóban visszaszedett kilóért...

Jogosan merül fel benned a kérdés: akkor mi a megoldás? ELárulom: fogyókúra helyett a megrögzött szokások lassú, kitartó megváltoztatása. EGY ÉLETRE. Aki megtette, azaz váltott, lecserélte a régi, rossz szokásait az általunk javasolt újakra, az csak megerősíteni tudja ezt. Eleinte nem könnyű, mert – ahogy minden máshoz az életben – ehhez is kell egy jó nagy adag elszántság, na és persze az sem baj, ha kitartás is van a tarsolyodban. :) Elcsépelet mondatok, de a módszer kicsit sem az. ÉS MŰKÖDIK.



Megértem, ha így gondolkodsz. A kudarcba fulladt próbálkozások után mindenki van egy jó nagy adag félelem. Bennem is volt. A legtöbb fogyókúra során magányosak az emberek, nincs, akivel megosszák kételyeiket, nehézségeiket, ahogyan az örömük sem mindig felhőtlen. Ha soha nem volt olyan, aki támogatott volna, aki szurkolt volna Neked, aki biztatott volna Téged, akkor nem is csoda, hogy tartasz attól, hogy ez megismétlődik. Ez természetes, azonban tudnod kell, hogy ezúttal nem vagy egyedül! Ha az életmódváltás mellett döntesz, én mutatom Neked az utat, és fogni fogom a kezedet végig!

“Úgysem fog sikerülni...”

Anyagcseretípus, hormontípus...

Ahhoz, hogy az életmódváltás elkezdődhessen, meg kell tudnom, hogy ki is vagy valójában. :) Na, nem a szó szoros értelmében, hiszen nem a szemed színére vagy a kedvenc könyvedre fogok fókuszálni. Egészen más irányból kezdem az ismerkedést. Ha úgy tetszik, az a célom, hogy a „vesédbe” lássak.



Régen...

Mielőtt még beavatnálak a módszerem lényegébe, egy kis időutazásra invitálalak. Nem messzebbre, csupán az őskorig megyünk vissza az időben. :) Abba a korba, amikor még minden egyszerű volt. Az ősember vadászott, halászott, a felesége gyűjtögetett, gyerekeket szült. Nem voltak betegek, egészségesek voltak, kellőképpen izmosak, energikusak. Az egyetlen veszélyt a vadállatok jelentették számukra.

Nem volt stresszes az életük, békében, egyetértésben éltek egymás mellett, mindennapjaik célja az élelemszerzés és az életben maradás volt. Nem ismerték az időt, legalábbis órára pontosan nem. A Naphoz igazodtak, a rövidebb nappalokon korábban nyugovóra tértek. Nem ültek le minden nap délben ebédelni. Akkor ettek, amikor éhesek voltak, és azt, amit találtak: magokat, gyümölcsöket, a levadászott állatok húsát. Mivel nem ismertek tartósítási eljárásokat, így az ételhez jutást folyamatosan meg kellett oldaniuk. Az ételek korlátozott elérhetősége miatt nem egyszer időszakosan éheztek.

Hogy miért fontos mindez? Egyáltalán, van-e jelentősége? Van, nem is kevés! UGYANIS az évmilliók népvándorlása során a világ különböző égövi pontjain letelepedő népcsoportok más-más élelmiszerekhez jutottak hozzá. Majd generációk alatt a saját területükön megtermő, levadászható, elérhető kínálathoz adaptálódtak a szervezetük. Ez több ezer éves folyamat is lehetett.

Így tehát a különböző éghajlati zónák szerint igazodtak a különböző népcsoportok az adott helyen elérhető táplálékhoz, amiből aztán lassan, a lehetőségekhez mérten és generációkon keresztül kialakultak a különböző táplálkozási igények és ezekből a különböző TÍPUSOK, amelyek között különbséget kell tennünk. Ez a ma, különböző égövön élő, tradicionálisabb nemzetek konyhájában ugyanúgy megjelenik, hasonlítunk csak össze egy hagyományos svéd nemzeti étlapot mondjuk egy indonéz menüvel.

...és most

A táplálkozási szokások gyökeresen megváltoztak, hiszen az egyes kultúrák az elmúlt pár száz évben, a hajózással, a gyarmatosítással kezdve aktívan keveredtek egymással.

Manapság a boltok polcai roskadoznak a távoli országokból hozzánk érkező élelmiszerekről. Bizonyára Te is szoktál belőlük vásárolni, nyilván szereted is őket, nyilván szívesen is fogyasztod őket. Azonban a távolról jött élelmiszerek többsége nem feltétlenül a Te táplálkozási igényeidet hivatott kielégíteni. Belegondoltál ebbe valaha?

Sok ezer évvel ezelőtt az élelmiszereket a természetben szabadon találták az emberek, többnyire rögtön el is fogyasztották. Ezzel szemben mi történik a 21. században? Már alig akad természetes ételmyszer, hiszen mindent előállítanak...

Csak meg kell nézni az egyes termékek összetevőit. Ijesztő adatok és anyagok. Tartósítószeres, a termékhez a legkevésbé sem passzoló összetevők... A fogyasztói társadalom pedig vásárol, és ezzel párhuzamosan – nevéhez híven – fogyaszt is. Sokan nem nézik, hogy mit. Cukrosat vagy hozzáadott cukor nélkülit... tejterméket, tartósítottat, teljes kiőrlésűt, zsírszegényt, fehérjében gazdagot... Hosszan folytathatnám még a sort, de felesleges. Így is jól látható az a nagyon éles kontraszt, ami az ősidők embere és napjaink modern, civilizált embere között feszül. Közben pedig az ember génállománya az elmúlt tízezer évben lényegileg nem változott. Amit generációk óta hoztunk, örököltünk, az masszívan velünk van. Biztosan változhat, adaptálódhat, de ez egy évmilliók folyamata is lehet, mi pedig a mostani állapot alapján szeretnénk adni magyarázatot.

Az anyagcseretípus meghatározása

Kifejlesztettem egy saját módszert azoknak a jellemzőknek a felmérésére, amelyek alapján a típusodra és az egyéni sajátosságaidra szabottan meg tudom neked mondani, hogy a tested igényei szerint milyen ételeket és milyen arányban kell fogyasztanod ahhoz a mindennapok során, hogy egészséges legyél. Nem mellesleg, ha a számodra ideális táplálékokhoz hozzájuttatod a szervezetedet a neked legideálisabb mennyiségben, akkor a fogyás is beindul (amennyiben szükséged van arra, hogy fogyj), még-hozzá anélkül, hogy koplalnod kellene, és egy-két héten belül érezni fogod a pozitív közérzeti változást is.

Nagyon-nagyon leegyszerűsítve, minden ember besorolható az alábbi 3 táplálkozási típus valamelyikébe:

- *szénhidráttípus,*
- *fehérjetípus,*
- *egyensúlyi típus*

Ez egyrészt azt jelenti, hogy az egyes táplálkozási típusokba tartozó emberek más és más arányban igénylik az egyes makrotápanyagokat, azaz a fehérje-, zsír- és szénhidrátgazdag összetevőket, másrészt pedig azt, hogy ha a táplálkozási típusának megfelelő arányok szerint eszik az illető, akkor a szervezete megkap minden számára fontos energiaforrást, ennek köszönhetően meg fogja állítani a raktározást.

Miért fontos, hogy melyik táplálkozási típusba tartozol?

Egy egyszerű példával tudom ennek a jelentőségét szemléltetni. Ha Te példának okáért a „fehérje típus” -ba tartozol, akkor nagyon figyelned kell arra, hogy milyen mértékben sokkolod a szervezetedet felesleges szénhidrátokkal, lisztekkel, cukorral, mert könnyebben alakulhat ki nálad inzulinrezisztencia, sőt, a cukorbetegség kialakulásának a kockázata is magasabb lehet rád nézve, mint esetleg a másik két típusba tartozó egyéneknél.

Sok diéta javasolja azt, hogy egyél kevesebbet, de naponta többször, akár öt alkalommal is. Elárulom, ha ezt egy „fehérje típus” csinálja, akkor amellet, hogy nem érzi jól magát a bőrében, jó eséllyel semmilyen eredményt nem fog elérni – sőt, valószínűleg fogyás helyett hízni fog –, hiszen számára bőven elég lenne napi 2-3, ám kicsit kiadósabb étkezés.





A hormontípus meghatározása

A táplálkozási típus meghatározása mellett van még egy nagyon lényeges dolog, amiről beszélnem kell, ez pedig nem más, mint a hormonális dominancia, amely azt mutatja meg, hogy melyik a test legdominánsabb hormontermelő mirigye. Ezt két dolog határozza meg: a testalkatod és a „kiváncosságod”, vagyis az, hogy zömében milyen ételek fogyasztására vágysz.

A négy fő hormontípus és jellemzői a következők:

1. Agyalapihormon-típus

Ezt a típust laza, puha kötőszövet, valamint egyenletes, babahájszerű hízás jellemzi. Arcra is hízik, ízületei picitvastagabbak.

2. Pajzsmirigy-típus

Vékonyabb csontozat és ízületek jellemzik. Nők esetében nem nagyon érvényesül a nőies derék. A felesleg a hason, a csípőn, valamint a combok külső oldalán jelenik meg.

3. Mellékvese-típus

Jellemzői a robosztus, erős test, erős izomzattal és csontozattal. Kiálló, kemény has – főként férfiak esetében jellemző, és a belső szervek közötti zsír okozza. Nőknél inkább nagy mellek, széles hát a jellemzők.

4. Petefészek-típus

Ez a típus csak nőknél lehet aktív. Vékonyabb felsőtest, lapos has, szélesebb csípő jellemzik. Alulra hízik inkább, ők a „körte típusú” nők.



A hormonális dominancia valójában azt mutatja meg számodra, hogy mitől és hová hízol, továbbá azt is, hogy mely ételeket kívánod zömében. Sajnos a tapasztalataim azt mutatják, hogy nem azt kívánják az emberek, amire szüksége van a szervezetüknek, sokkal inkább azt az ételt, amelynek fogyasztása közben jó érzés tölti el őket.

A táplálkozási típusod és a hormontípusod összessége adja ki végül az úgynevezett anyagcseretípusodat.

Ahhoz, hogy kicsit tisztábban láss ezzel kapcsolatban, érdemes kitöltened az alábbi ingyenes tesztet (<https://bocsiviki.hu/hu/teszt>), amelyből az általad adott válaszok alapján kiderül, hogy Te melyik anyagcseretípusba tartozol. A teszt eredménye remek kiindulópont lehet számodra.

Természetesen nem ez a 4-féle alkat létezik, ezek a legtöbbször keverednek, a teljesen pontos meghatározást az Ajánlásod fogja megadni.

Kinek tudok segíteni?

Annak tudok irányt mutatni, segíteni, aki valóban változtatni akar, aki nem újabb diétára vágyik, hanem elkötelezte magát az életmódváltás mellett, és hajlandó arra, hogy meg is tegyen mindent annak érdekében, hogy ez megvalósulhasson.



Amennyiben Te olyan ember vagy, aki:

- *egészséges életmódra törekszik,*
- *testsúlyvesztésre vágyik,*
- *gyermeke testét szeretné egészséges keretek között tartani,*
- *aktívan sportol,*

akkor biztos vagyok benne, hogy azzal, hogy ezt az e-Book-ot olvasod, már meg is tetted az első lépést az életmódváltás felé.

Ha Te egészséges életmódra törekszel, akkor nagy valószínűséggel nem most fogalmazódott meg benned a változtatás iránti igény, hanem már korábban. Csupán arra van szükséged, hogy valaki eloszlassa a tévhiteket, amelyekkel korábban találkoztál, és megmutassa, hogy milyen élelmiszereket kell fogyasztanod ahhoz, hogy valóban elérd a hön áhított eredményt!

Amennyiben fogyni vágysz, úgy első lépésként nincs más dolgod, mint kitölteni ingyenes tesztünket, és elgondolkozni az eredményen. Hidd el, tisztán látni fogod, hogy mennyire igazak rád az egyes megállapítások, és rájössz az összefüggésekre is az egyes tényezők között.

Gyermekeink egészsége mindennél fontosabb számunkra. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint ha te, tudatos szülőként már az egészen kicsi gyermeked táplálkozására is odafigyelsz és biztosítod

számára mindazt, amitől egészségesen fejlődhet úgy, hogy a testsúlya a normális kategórián belül marad.

A gyermekek általában nem sorolhatók be sem a szénhidráttípusba, sem a fehérjetípusba, hanem nemes egyszerűséggel egyensúlyiként kezelendők. Aztán ez kicsit később, akár már kiskamasz korban a genetikai tényezők, valamint a táplálkozási szokások hatására megváltozhat – és többnyire meg is változik.

Amennyiben te is a legjobbat szeretnéd gyermekednek, úgy mindenképpen oda kell figyelned arra, hogy cukorbombák helyett egészséges ételekkel találkozzon a mindennapokban.

Ha Te aktívan sportolsz, akkor is segítségedre lehet iránymutatásunk. Esetedben nem feltétlenül a fogyás a cél, hanem sokkal inkább az izomépités. Nem mindegy azonban, hogy hogyan fogsz ehhez hozzá, hiszen az egészség megtartása a Te esetében is az első helyen kell hogy szerepeljen.

Hogyan tudok segíteni Neked?

Először mindenképpen a teszt kitöltésével célszerű kezdened. Ez egy ingyenes szolgáltatás, fontos azonban megjegyezni, hogy az általad adott válaszok alapján generálódik az eredménye, ezért nem garantálja az anyagcseretípusod teljesen pontos meghatározását. Arra tökéletes lehet, hogy segítsen neked megérteni a tested működését, az egyes ételekre adott reakciókat.

A teszt eredménye alapján kijött tipusról lehetőséged van megrendelni egy általam írt 100 oldalas e-Book-ot (<https://bocsiviki.hu/hu/rendeles/ebook>).

Abban az esetben, ha Te igazán elszánt vagy, és valóban a legjobbat akarod kihozni magadból, akkor ne állj meg itt! Létezik egy olyan szolgáltatásom, amely ténylegesen testreszabottan, direkt Neked készül. Ez egy személyre szabott, online táplálkozási útmutató, egy szóval Ajánlás. Olyan online útmutató, amellyel csodás eredményeket érnek el Ügyfeleink.

Mikor ajánlott számodra ez az online, személyre szabott Ajánlás?

Akkor, ha:

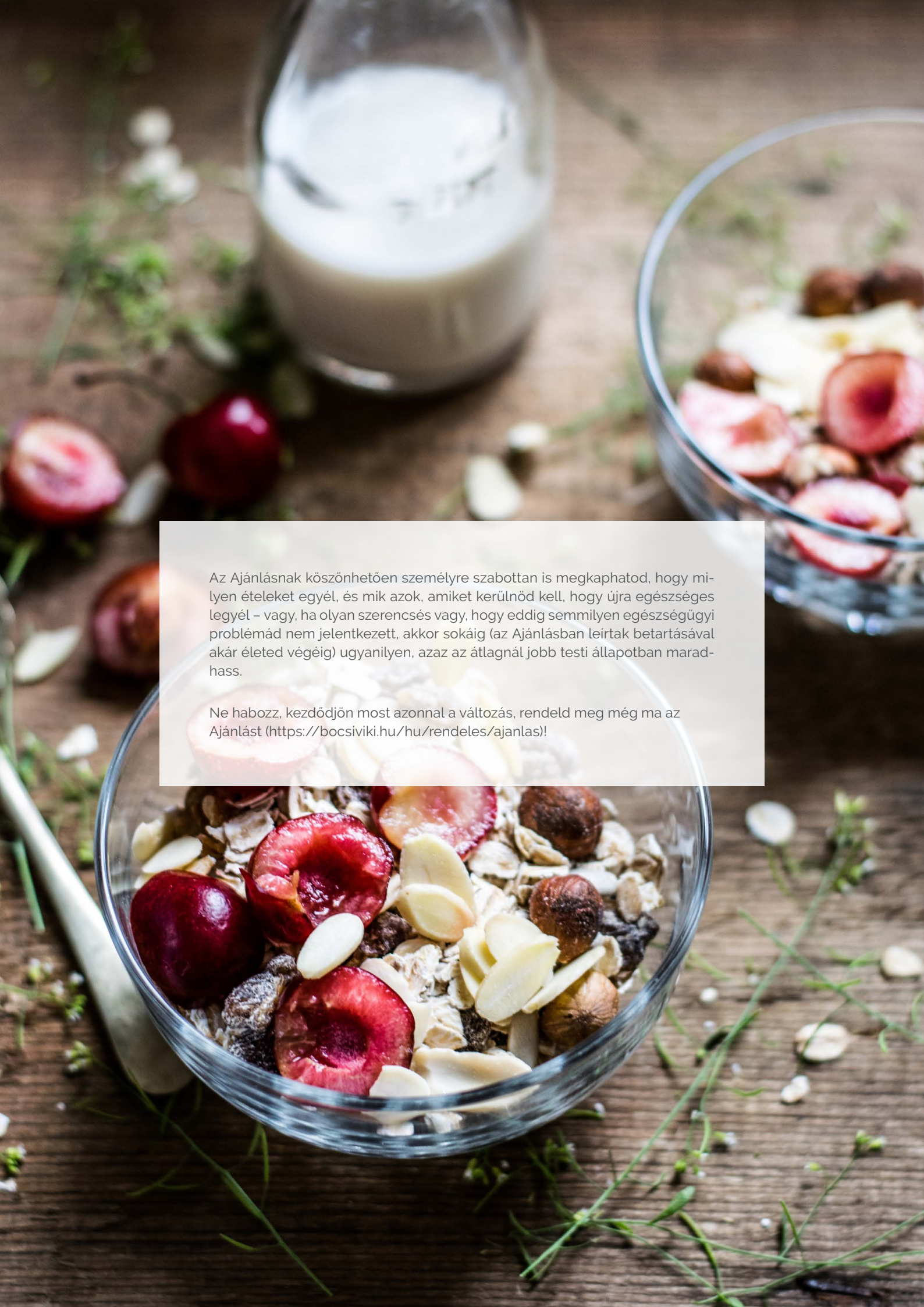
- teljesen pontosra akarsz menni anyagcseretípusod meghatározásában,
- egészen pontos, személyre szabott anyagot akarsz, javasolt táplálékkiegészítőkkel,
- egyéni problémád van, amit szeretnél megbeszélni,
- érdekel, milyen sportolási forma való Neked,
- van türelmed várni 1-2 hetet
- bizonytalan vagy a tesztre adott válaszaidban.

Hogyan juthatsz személyre szabott Ajánláshoz?

Az Ajánlás pontosan neked készül: a profilodból, a kérdőívből és más, bekért adatokból dolgozunk. Munkát igényel, és időráfordítást. Nemcsak tőlünk, hanem tőled is. Időt kell szánnod arra, hogy válaszolj az általunk feltett kérdésekre, mert csak így tudunk pontos, valóban személyre szabott online táplálkozási útmutatót vagyis Ajánlást készíteni számodra. Nincs szükség személyes találkozóra, a teljes folyamat lebonyolítható online, így elérhető a Föld bármely pontjáról.

Ha megrendeled az Ajánlás szolgáltatásunkat, akkor egy egyedi utánkövetési szolgáltatás is a tiéd lesz, ehhez csupán Ügyfélklubunkhoz kell csatlakoznod a Facebookon, ahol egy szuper hangulatú, lelkesítő csoport plusz motivációval ajándékoz meg téged.

Ha úgy érzed, hogy megérett a helyzet a cselekvésre, és változtatni szeretnél a testeden, tedd azt szeretettel és elfogadással, mert a tested nem az ellenséged, hanem a barátod. Ismerd meg működését, tudd, hogy mire van szüksége ahhoz, hogy sokáig és jól lássa el funkcióit.

A glass bowl filled with granola, sliced strawberries, almonds, and hazelnuts. In the background, a glass of milk is visible. The scene is set on a wooden surface with some loose almonds and green herbs scattered around.

Az Ajánlásnak köszönhetően személyre szabottan is megkaphatod, hogy milyen ételeket egyél, és mik azok, amiket kerülnöd kell, hogy újra egészséges legyél – vagy, ha olyan szerencsés vagy, hogy eddig semmilyen egészségügyi problémád nem jelentkezett, akkor sokáig (az Ajánlásban leírtak betartásával akár életed végéig) ugyanilyen, azaz az átlagnál jobb testi állapotban maradhass.

Ne habozz, kezdődjön most azonnal a változás, rendeld meg még ma az Ajánlást (<https://bocsiviki.hu/hu/rendeles/ajanlas>)!

Tudatos élet. Tudatos táplálkozás.

Táplálkozás Rád szabva