



# SORSFORDÍTÓ NAP

## Munkafüzet

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





# JOGI NYILATKOZAT

Az átadott információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot.

Az átadott információk az előadó saját ismeretét és tapasztalatát tükrözik.

Az átadott információkat a címzett a saját felelősségére használja.

Az ismeretek egyéni gyakorlati alkalmazása és értelmezése kizárólag a címzett felelőssége.

Bármilyen étrend- és életmódbeli változtatással kapcsolatban minden esetben ki kell kérni kezelőorvos véleményét.

Az átadott információkat nem orvosi diagnózis, megelőzés vagy kezelés megállapítására szánták és nem is lehet ilyen célra felhasználni, beleértve az ön-diagnózist, megelőzést és -kezelést is.

Sem utasításokként, sem egyértelmű nyilatkozatokként, csakis tájékoztató, figyelemfelkeltő információként értelmezhetők a tartalmak.

A tartalmak, információk közzé tevője, megjelenítője, vagy szerzője semmilyen erkölcsi, vagy anyagi felelősséggel nem tartozik a használatból eredő bármilyen – közvetlen vagy közvetett – jellegű kárért.

A tartalmak, információk közzé tevője, megjelenítője, vagy szerzője kifejezetten kizár minden felelősséget, amely azzal kapcsolatban merül fel, hogy az ezekben az anyagokban foglalt bármely és mindennemű információ, vagy egyéb tartalom alapján valamely cselekvést megtesznek, vagy nem tesznek meg. Ezek az anyagok és információk kizárólag oktatási és tájékoztatási célokat szolgálnak, és semmi esetre sem értelmezhetők orvosi tanácsadásként. Az átadott információ nem hoz létre szakképzett egészségügyi szakemberrel való kapcsolatot, és nem szándéka ilyen kapcsolatot helyettesíteni sem. Mindig kérje ki háziorvosa vagy más szakképzett egészségügyi szakember tanácsát valamely egészségügyi állapotra vagy az egészségére vonatkozó bármely kérdésével, valamint mielőtt különleges étrendbe, testmozgásba kezd, vagy táplálék-kiegészítő szedését kezdené meg.

**SOHA NE HAGYJA FIGYELMEN KÍVÜL A SZAKKÉPZETT ORVOS ÁLTAL ADOTT TANÁCSOKAT, NE HALASSZA EL ORVOSI VIZSGÁLAT VAGY KEZELÉS KÉRÉSÉT ÉS NE HAGYJA ABBA FOLYAMATBAN LÉVŐ ORVOSI KEZELÉSÉT OLYAN INFORMÁCIÓ MIATT, AMIT EBBEN A JELENTÉSBEN OLVASOTT.**

**AMENNYIBEN SÜRGŐS ORVOSI ELLÁTÁSRA/KEZELÉSRE VAN SZÜKSÉGE, KERESSE FEL KEZELŐORVOSÁT VAGY A LEGKÖZELEBBI SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁST BIZTOSÍTÓ EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYT!**

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





## A TE NAGY MIÉRTED

### MIÉRT fontos neked, hogy visszaszerezd a vitalitásodat?

1. Mi a legfontosabb neked,  
amiért jól akarod érezni magad?

2. Miért fontos neked, hogy .....?  
(Írd ide az előző válaszodat)

3. Miért fontos neked, hogy .....?  
(Írd ide az előző válaszodat)

4. Miért fontos neked, hogy .....?  
(Írd ide az előző válaszodat)

5. Miért fontos neked, hogy .....?  
(Írd ide az előző válaszodat)

6. Miért fontos neked, hogy .....?  
(Írd ide az előző válaszodat)

7. Miért fontos neked, hogy .....?  
(Írd ide az előző válaszodat)

Mi a legfontosabb neked, amiért jól akarod érezni magad?

**A Te Nagy Miérted ez:** \_\_\_\_\_  
(Másold ide a válaszodat újra a 7. sorból)

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.

[medkozpont.hu](http://medkozpont.hu) / [autoimmunsorsforditoprogram.hu](http://autoimmunsorsforditoprogram.hu) / [valtsnaplo.hu](http://valtsnaplo.hu)

V.Á.L.T.S.® Copyright Kokavec N Katalin - Minden jog fenntartva



## Az Én V.Á.L.T.S.® Indító 5X5-öm

| V  | Á  | L  | T  | S  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                                 | <input type="radio"/>                                                                 |
| <input type="radio"/>                                                               |                                                                                     | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                                 | <input type="radio"/>                                                                 |
| <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                                 | <input type="radio"/>                                                                 |
| <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                                 | <input type="radio"/>                                                                 |
| <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                                 | <input type="radio"/>                                                                 |

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





Hogyan állítsd össze ideális tányérjaidat az ELIMINÁCIÓS étrenden?

1.  
LÉPÉS

VÁlassz egy összetevőt mind a hat oszlopból

1.



2.



3.



4.



5.



6.



| 1 ADAG = | 1 ADAG = | 1 ADAG = | 1 ADAG = | 1 ADAG = | 1 ADAG = |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |          |          |
|          |          |          |          |          |          |
|          |          |          |          |          |          |
|          |          |          |          |          |          |
|          |          |          |          |          |          |
|          |          |          |          |          |          |
|          |          |          |          |          |          |

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



## 2. LÉPÉS

# MÉRD KI A HOZZÁVALÓKAT!

NŐ: NŐ: NŐ: NŐ: NŐ: NŐ:  
FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI:





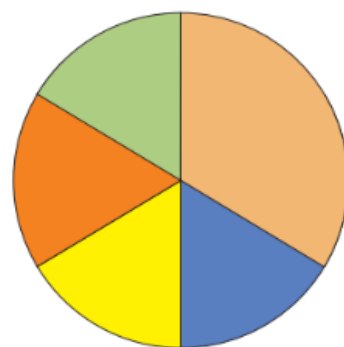
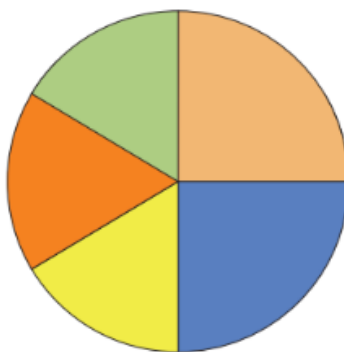




**REGGEL**

**DÉLBEN**

**ESTE**



Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



## ADJ HOZZÁ EXTRA ÍZESÍTŐKET, DÍSZÍTÉST

Válassz az alábbi ízvilágok közül három vagy akár többfélét, hogy még izgalmasabbá tedd a kész ételeidet.

### Fűszernövények friss vagy szárított:

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ✓ Babérlevél        | ✓ Levendula      |
| ✓ Bazsalikom        | ✓ Majoránna      |
| ✓ Borsikafű         | ✓ Medvehagyma    |
| ✓ Borsmenta         | ✓ Metélőhagyma   |
| ✓ Citromfű          | ✓ Oregánó        |
| ✓ Fahéj             | ✓ Petrezselyem   |
| ✓ Fodamenta         | ✓ Rozmaring      |
| ✓ Fokhagyma         | ✓ Sáfrány        |
| ✓ Gyömbér           | ✓ Szegfűszeg     |
| ✓ Kakukkfű          | ✓ Tárkony        |
| ✓ Kamilla           | ✓ Torma          |
| ✓ Kapor             | ✓ Turbolya       |
| ✓ Koriander (levél) | ✓ Vaníliakivonat |
| ✓ Kurkuma           |                  |

### Kerülendő fűszerek az elimináción

- |                              |                |
|------------------------------|----------------|
| ✗ Ánizs                      | ✗ Mustármag    |
| ✗ Borókabogyó                | ✗ Őrölt kömény |
| ✗ Bors (fekete, zöld, fehér) | ✗ Paprika      |
| ✗ Cayenne-bors               | ✗ Pirospaprika |
| ✗ Chilipaprika               | ✗ Szerecsendió |
| ✗ Curry                      | ✗ Szezámmag    |
| ✗ Csillagánizs               | ✗ Zeller-mag   |
| ✗ Édeskömény-mag             | ✗ Kömény-mag   |
| ✗ Kapormag                   | ✗ Mák          |
| ✗ Kardamom                   |                |
| ✗ Koriander-mag              |                |

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



## 4. LÉPÉS

# A FŐZÉS, ELKÉSZÍTÉS



A friss fűszernövényeket mindig a főzés végén add hozzá.



A szárított fűszereket érdemes a szénhidráthoz adni

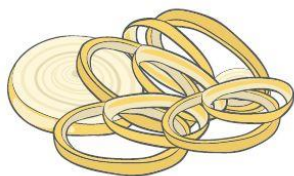


A fehérjéknek jól tesz egy kevés citromlé.



Aprított diófélék\*\* vagy olyan konzervált ízesítők, mint olívbogyó, szardellafilé, a végén kerüljenek a tányérra.

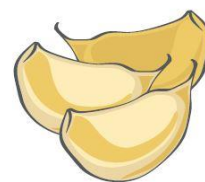
## Egyéb tippek:



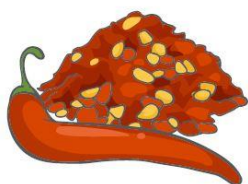
A zöldségek alá dinsztelhetsz egy kis hagymát, mély, karamellás ízért és változatosabb textúráért



Csirke, sertés vagy lazac sütése után a serpenyőben maradó húslé remek öntet lehet



A sült húshoz vagy halhoz dobhatsz egy-két egész gerezd héjas fokhagymát.



Friss torma vagy chilipehely\*\* is remekül feldobja az ízeket.

**\*\* Visszavezetők, az eliminációs szakaszban hagyd ki őket**

## 5. LÉPÉS

# ÁLLÍTSD ÖSSZE A TÁNYÉRODAT!

## Megszórhatod még egy kis friss zöldfűszerrel!

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



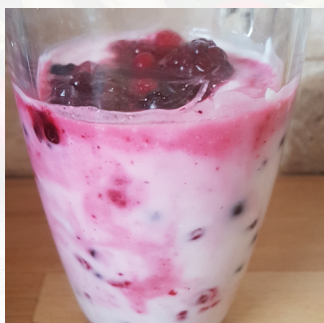


# VÁLTS<sup>®</sup> AUTOIMMUN PROTOKOLL (AIP) MENÜINSPIRÁCIÓK MINTA HÉT - 1. NAP



## REGGELI

- Sült/füstölt lazac
- Nyers zöldséghasábok és zöldségek (salátalevél, karalábé, cékla, avokádó)
- Édesburgonya-hasábok



## TÍZÓRAI

- Gyümölcsös kókusz-joghurt



## EBÉD

- Bazsalikomos, avokádós lazac
- Párolt sütőtök és brokkoli
- Saláta
- Édesburgonya-hasábok, zöldfűszer pesztóval



## UZSONNA

- Immun-egyensúlyozó répasaláta
- Csontleves bögrében



## VACSORA

- Pulykagombóc-saláta
- Karamellizált édeskömény és édesburgonya



## ESTI NASI

- Mellékvese-támogató krémturmix



# MINTA HÉT - 2. NAP



## REGGELI

- Pulykagombócok
- Nyers, szeletelt zöldségek – retek, karalábé, fejes saláta, olívbogyó
- Édeskömény-édesburgonya
- Csontleves ½ csésze



## TÍZÓRAI

- Csontleves bögrében
- Sütőtök/gyümölcs nasi



## EBÉD

- Pulykagombóc-saláta
- Karamellizált édeskömény és édesburgonya



## UZSONNA

- Bogyós smoothie



## VACSORA

- Zöldséges csirkecombok
- Mentás zöldfűszeröntet
- Lepénykenyér főzőbanánból



## ESTI NASI

- Kurkumás karamella



## MINTA HÉT - 3. NAP



- Sült csirkehús
- Lepénykenyér főzőbanánból
- Nyers zöldségek (répa, zöld levelesek, káposzta, avokádó)
- Csontleves ½ csésze



- ## ➤ Bogyós smoothie



- Zöldséges csirkecombok
- Mentás zöldfűszeröntet
- Lepénykenyér főzőbanánból



- ▶ Immun-egyensúlyozó  
répasaláta
- ▶ Csontleves bögrében



- AIP-Marhapörkölt
- Sült taró/jamsz/manióka
- Zöldsaláta citruseso öntettel



- **Sóban hempergetett banán**



## ÉTKEZÉSEK NAPIRENDI MINTA

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.







## Fitonutriens skála

Jelöld be, hogy a mai nap alatt hányszor szerepeltek az alábbi színek a tányérodon

### PIROSÁK

| Ételek                     | Cseresznye          | Hagymafélék           | Rebarbara   | Előnyös hatásai           | Gyulladáscsökkentő  |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|-------------|---------------------------|---------------------|
| Alma                       | Édes pirospaprika * | Kaliforniai paprika * | Retek       | Egészséges máj            | Hormonális egészség |
| Bab * (adzuki, vese, stb.) | Eper                | Málna                 | Rooibos tea | Egészséges szív           | Rákellenes          |
| Vörösburgonya *            | Goji bogyó *        | Paradicsom*           | Szilva      | Emésztőrendszeri egészség | Sejtvédő hatás      |
| Cékla                      | Görögdinnye         | Pink grapefruit       | Tőzegáfonya |                           |                     |
|                            | Gránátalma          | Radicchio             | Vérnarancs  |                           |                     |

### NARANCSSZÍNŰEK

| Ételek                | Kaki gyümölcs         | Nagydobosi sütőtök | Sárgabarack | Előnyös hatásai    | Immunrendszeri egészség |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Batáta (édesburgonya) | Kaliforniai paprika * | Narancs            | Sárgadinnye | A-vitamin-forrás   | Nemi szervek egészsége  |
| Hokkaidó tök          | Kurkumagyökér         | Nektarin           | Sárgarépa   | Antibakteriális    | Rákellenes              |
| Jam (yam) gyökér      | Mandarin              | Óriástök (úritök)  | Sonkatök    | Csökkent halálozás | Sejtvédő hatás          |
|                       | Mangó                 | Papaya             | Spagettitök | Egészséges bőr     |                         |

### SÁRGÁK

| Ételek  | Citrom          | Gyömbérgyökér        | Kukorica *           | Előnyös hatásai      | Gyulladáscsökkentő |
|---------|-----------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| Alma    | Cukkini         | Kaliforniai paprika* | Paradicsom * (sárga) | Egészséges bőr       | Kognitív egészség  |
| Ananász | Csillaggyümölcs | Köles *              | Vilmoskörte          | Egészséges szem      | Rákellenes         |
| Banán   |                 |                      |                      | Egészséges szív      | Sejtvédő hatás     |
|         |                 |                      |                      | Érrendszeri egészség |                    |

### ZÖLDEK

| Ételek       | Csírák (brokkoli, retek, stb.) | Pak choi    | Zöldlevelesek (céklalevél, fodros kel, káposzta, mángold, petrezselyem, pitypanglevél, rukkola, saláta, sóska, spenót) | Előnyös hatásai | Gyulladáscsökkentő   |
|--------------|--------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|
| Alma         | Articsóka                      | Spárga      |                                                                                                                        | Egészséges agy  | Hormonális egyensúly |
| Avokádó      | Kaliforniai paprika *          | Szárazeller |                                                                                                                        | Egészséges bőr  | Rákellenes           |
| Bambuszrügy  | Kelbimbó                       | Uborka      |                                                                                                                        | Egészséges máj  | Sejtvédő hatás       |
| Brokkoli     | Körte                          | Vízitorma   |                                                                                                                        | Egészséges szív |                      |
| Cukkini      | Lime                           | Zöld tea *  |                                                                                                                        |                 |                      |
| Cukorborsó * | Okra                           | Zöldbab *   |                                                                                                                        |                 |                      |
|              | Olívabogyó                     | Zöldborsó * |                                                                                                                        |                 |                      |

### KÉKEK/LILÁK/FEKETÉK

|                                  |                       |                       |                     |                    |                   |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| Ételek                           | Lila burgonya *       | Olívabogyó            | Szilva              | Előnyös hatásaik   | Kognitív egészség |
| Lila batáta                      | Fodros kel            | Padlizsán *           | Szőlő               | Egészséges máj     | Rákellenes        |
| Bogyósok (áfonya, fekete szeder) | Füge                  | Rizs * (lila, fekete) | Vörös/Lila káposzta | Egészséges szív    | Sejtvédő hatás    |
|                                  | Kaliforniai paprika * |                       |                     | Gyulladáscsökkentő |                   |

### FEHÉREK/DRAPPOK/BARNÁK

| Ételek                                                   | Gomba                                   | Kakaó *     | Magvak                         | Előnyös hatásai | Emésztőrendszeri egészség |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------|
| Alma                                                     | Gyömbér (fűszer)                        | Karfiol     | (len, napraforgó, szezám, tök) | Antimikrobiális | Hormonális egészség       |
| Csonthéjasok *(dió, kesudió, mandula, pekándió)          | Hüvelyesek *                            | Kávé *      |                                | Egészséges máj  | Rákellenes                |
| Datolya                                                  | (csicseriborsó, földi mogyoró, hummusz, | Kókusz      | Savanyú káposzta               | Egészséges szív | Sejtvédő hatás            |
| Fokhagyma                                                | lencse, sárgaborsó, szárazbab)          | Körte       | Tahini *                       |                 |                           |
|                                                          |                                         | Lilahagyma  | Tea *(fekete, fehér)           |                 |                           |
|                                                          |                                         | Vöröshagyma |                                |                 |                           |
| Gluténmentes gabonák * (hajdina, quinoa, köles, amaránt) |                                         |             |                                |                 |                           |

A \*-gal jelölt ételek az Autoimmun Protokoll (AIP) eliminációs része után visszavezethetők

Forrás: IFM Phytonutrient Spectrum Foods c. kiadványa alapján

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





# IDEÁLIS TÁNYÉR - FELADATLAP

A V.Á.L.T.S.® Étrendi Ökölszabályok mentén, állíts össze két főétkezés tervet úgy, hogy lehetőség szerint minél több színt használj a fitonutriens skáláról. (A két étkezésből lehetőleg jöjjön össze az 5-6 különböző szín.) A táblázatban azonosítsd a ökölszabályra vonatkozó ikonokat. Melyik szín-kéz kombináció melyik alapanyagot jelöli, és ezeknek mi az ideális mennyiségük a tányérodon? Írd be a feladatlapba. Majd pedig a tányérokhoz írd oda a konkrét alapanyagot, amit a tányérodra szervíroznál. Jó munkát!

| 1. Tányér |  | 2. Tányér |  |
|-----------|--|-----------|--|
|           |  |           |  |
|           |  |           |  |
|           |  |           |  |
|           |  |           |  |
|           |  |           |  |
|           |  |           |  |

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





## Így használd a belső edződet!

A számodra ideális testedzés meghatározására és leellenőrzésére használd az alábbi képletet:

$$180 - \text{az életkorod} = X$$

$$X - 5 = \text{Testedzéskor ideális alsó pulzusszám}$$

$$X + 5 = \text{Testedzéskor ideális maximum pulzusszám}$$

Példa:

$$180 - 40 (\text{éves}) = 140$$

$$140 - 5 = 135$$

$$140 + 5 = 145$$

Ideális pulzusszám-intervallum edzéskor: 135 - 145

FIGYELEM!

Ha krónikus fáradtságban szenvedsz, akkor a kiszámolt intervallumot csökkentsd további 5-el! (A példában szereplő intervallum ebben az esetben 130 - 140 lenne)

### SOHA NE VITATKOZZ A "BELSŐ EDZŐDDEL"!

Soha ne lépd túl a számodra ideális pulzusszámot, amikor edzel, hogy elkerüld a túledzést.

Az ideális testedzéshez próbálj mindig az alsó és a felső pulzusszám-korlát között maradni. Testmozgás és edzés közben érdemes folyamatosan ellenőrizned egy pulzusszámláló eszközzel (okos óra, vagy pulzusmérő eszköz).







## Darabold fel az elefántot!

PÉLDÁUL...

| CÉL: Elkezdlek meditálni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CÉL: Naponta 30 percet tornázok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CÉL: 7-9 órát alszom naponta                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>Kijelölök egy erre alkalmas helyet a lakásban, és berendezem, hogy kényelmes legyen meditálásra</li><li>Veszek egy meditációs párnát</li><li>Keresek egy rövid, vezetett meditációs hanganyagot</li><li>Ezen a héten kiválasztok egy napot, amikor 2 percig kiprobálom</li><li>Jövő héten két alkalmat választok ki, amikor 2-2 percet meditálok</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>Vásárolok egy lépés/pulzus számláló fitness órát</li><li>Jövő héten, munkanapokon minden nap 2000 lépést teszek azért, hogy távolabb parkolok le, az utolsó emeleteket lépcsőn teszem meg, naponta többször tartok séta-szüneteket.</li><li>Felhívom egy barátomat és elhívom, hogy sétáljunk egyet</li><li>Elmegyek vele sétálni</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>Fél órával lefekvés előtt kikapcsolom az elektronikákat és lekapcsolom a kék színű fényeket a lakásban</li><li>Ezen a héten a szokásosnál 5 perccel hamarabb megyek aludni minden nap</li><li>Jövő héten a szokásosnál 10 perccel megyek aludni minden nap</li></ol> |

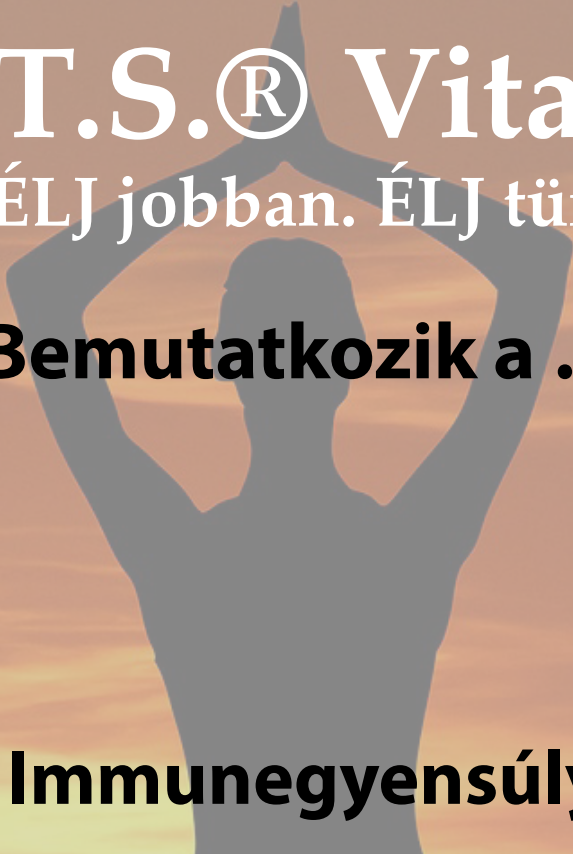
### FELADATLAP

Szedd apró lépésekre a célodhoz vezető utat! Nagyon kicsi, különálló, jól mérhető lépésekre.

| 1. LÉPÉS                                                                                                                 | 2. LÉPÉS                                                                                     | 3. LÉPÉS                                                                                     | 4. LÉPÉS                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Az Életmód pillérek egyik területéről válassz ki <b>egyetlen</b> dolgot, amelyet a következő 30 napban szeretnél elérni. | Sorolj fel <b>kicsi, konkrét és megvalósítható lépéseket</b> , amelyekkel ezt el tudod érni. | Minden lépéshez írd oda, hogy fogod tudni <b>követni a haladást</b> (hogyan válik mérhetővé) | Írd le, hogyan fogod <b>megünnepelni</b> , ha elérted az adott kicsi lépéseket: |
| Írd ide:                                                                                                                 | Írd ide:                                                                                     | Írd ide:                                                                                     | Írd ide:                                                                        |
|                                                                                                                          | 1.                                                                                           | 1.                                                                                           | 1.                                                                              |
|                                                                                                                          | 2.                                                                                           | 2.                                                                                           | 2.                                                                              |
|                                                                                                                          | 3.                                                                                           | 3.                                                                                           | 3.                                                                              |
|                                                                                                                          | 4.                                                                                           | 4.                                                                                           | 4.                                                                              |
|                                                                                                                          | 5.                                                                                           | 5.                                                                                           | 5.                                                                              |

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után





**V.Á.L.T.S.® Vitalitásra!**  
ÉLJ többet. ÉLJ jobban. ÉLJ tünetmentesen.

**Bemutatikozik a ...**

**Immunegyensúly**

## **FUNKCIONÁLIS ÉLETMÓDPROGRAM**

A FUNKCIONÁLIS MEDICINA elvein alapuló holisztikus életmódprogram túlmutat az autoimmun állapotok visszafordításán. Ez a Magyarországon egyedülálló program hatékonyan ötvözi az életmód medicinát és a táplálkozástudományt a viselkedés pszichológiával, a tartós és fenntartható eredmények elérése érdekében.

Ez egy hosszú távon is fenntartható egészség-transzformációs rendszer.

**<https://medkozpont.hu/valts-eletmodprogram/>**