



5 PILLÉR A VITALITÁSHOZ

V.Á.L.T.S.



MUNKAFÜZET

ELSŐ PILLÉR

V - VALÓDI ÉTELEK

1. Az Autoimmun Protokoll (AIP) Eliminációs étrend

Az AIP étrend két fázisból áll:

1. Az _____ fázis: amikor olyan gyulladáskeltő élelmiszerek fogyasztását mellőzzük, amelyek a gyulladásos tünetek előidézéséért felelhetnek.
2. A _____ fázis: amikor fokozatosan, és pontos ütemterv szerint visszavezetünk ételeket, de mindvégig ügyelve arra, hogy az étrend gyulladáscsökkentő és tápanyagdús maradjon továbbra is.

2. Sorold fel azt a 4 fő okozati faktort, amit az autoimmun protokoll étrend megcéloz:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

3. Hogyan tudod elkerülni azokat a tipikus hibákat, amelyek miatt a legtöbben már a legelején feladják? (TE biztosan nem tartozol közéjük ugye?)

1. **tipp:** Fogyassz megfelelő mennyiséget ezekből: _____
2. **tipp:** Fogyassz megfelelő mennyiséget de nem túl sokat ezekből: _____
3. **tipp:** Támogasd a bélflórát ezekkel: _____
4. **tipp:** Feltétlen kerüld el ezt: _____
5. **tipp:** Feltétlen gondoskodj erről: _____
6. **tipp:** Ezért fontos, hogy az elimináció alatt kerüld a "Tiltólistás élelmiszereket":

MÁSODIK PILLÉR

1. Mi a V.Á.L.T.S.® sorsfordító program második pillére?

Á: Álmodj szépeket, _____

HARMADIK PILLÉR

Ételed a gyógyszered, ezért a V.Á.L.T.S.® sorsfordító programban a teljes értékű, tápanyagdús valódi ételeken fogyasztásán keresztül valósítjuk meg a létfontosságú tápanyagok bevitelét.

1. Igaz vagy hamis: Egy ilyen maximálisan tápanyagdús étkezés minden kritikus mikrotápanyag igényt biztosítani tud, ezért nem lesz szükséged arra, hogy kiegészítsd a létfontosságú mikrotápanyagok bevitelét étrendkiegészítők formájában.

☐ IGAZ

☐ HAMIS

2. Igaz vagy hamis: A V.Á.L.T.S.® sorsfordító program harmadik pillére: “Létfontosságú mikrotápanyagok”. Ez a funkcionális étrendkiegészítés stratégiáját jelenti, ami orvosi felügyelet mellett alkalmazható, kiemelten magas minőségű, potens és tiszta forrású stratégiai étrendkiegészítést jelent.

☐ IGAZ

☐ HAMIS

NEGYEDIK PILLÉR

1. Töltsd ki a hiányzó részt:

A negyedik pillér a T, vagyis _____

2. Sorold fel azokat a lépéseket, amelyeket meg fogsz tenni, hogy napi szinten többet mozogj (kezdetben a több séta is elég lehet) és kevesebbet ülj:

Lépéseim:

ÖTÖDIK PILLÉR

1. Kezeld a stresszt, vagy máskülönben a stressz _____!

2. Milyen stressz-kezelési technikákat ismersz, amik segítenek csökkenteni a stresszt az életedben?

Gondold át hogy fenti listából melyik a legszimpatikusabb neked és kezd el alkalmazni az egyiket, MINDEN NAP. Kezdetben akár 2 perc is elég lesz, innen építsd fel a stressz-kezelést, mint új szokást a napi rutinodba.