



V.Á.L.T.S.®

AUTOIMMUN PROTOKOLL (AIP)

# Menü inspiráció

1 NAPOS MENÜ INSPIRÁCIÓ AZ  
AUTOIMMUN PROTOKOLL  
ÉTRENDEN

## JOGI NYILATKOZAT

Ebben a kiadványban található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. A szerző nem vállal felelősséget bármely, a kiadványban szereplő étrend követése idején vagy következtében fellépő bármilyen egészségügyi problémáért. Bővebben: [medkozpont.hu/jogi-nyilatkozat](http://medkozpont.hu/jogi-nyilatkozat)  
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.

# Bevezető



## Kokavec N Katalin

MSc, FDN-P, AFDNP

Funkcionális Diagnosztikai és Táplálkozási Mentor  
Functional Diagnostic Nutrition® Health Coach  
The Wahls Protocol® Practitioner

Üdvözöllek! A nevem Kokavec Katalin és már évek óta azon dolgozom, hogy egyensúlyra törekvő embereket tanítsak arra, hogyan tudják elérni egészségügyi céljaikat, kiegyensúlyozott életmódot és táplálkozási szokásokat teremtve maguknak.

Engem a saját krízisem hozott el erre a helyre, ahol most vagyok – az egészségben, az életben, és úgy általában. A saját bőrömön tapasztalva jutottam el arra a megvilágosító felismerésre, hogy át kellennem az irányítást a saját egészségem felett.

Elkezdtem olvasni és tanulni, és átreformáltam az étkezési szokásaimat. Egyre többet tudtam meg a dolgok háttéréről, és az új étrend is segített.

A megfelelő étrend kialakítása és az életmódváltás hatására az autoimmun állapotom napról napra javult, a pajzsmirigy ellenes ellenanyagok szintje fokozatosan normalizálódott szervezetemben. Ennek ellenére nem elégedtem meg a pusztán tényekkel. Tovább képeztem magamat, tökéletesítettem a módszertant, ötvözve külföldi mentoraim módszereivel, létrehoztam egy új "hungarikumot", a **V.Á.L.T.S.**® 5 pontos életmódprogramot, ami azóta a **funkcionális medicina** elvein alapuló életmód programként, önálló **védjegyzett módszertanná** vált.

Ahogy könyvem szakmai lektora, Dr. Guseo András fogalmaz, *"Katalin módszere nem csupán az autoimmun pajzsmirigybetegek segítésére alkalmas, hanem az összes többi autoimmun betegség megszelídítésére is, hiszen az alapproblémák valahol a háttérben ugyanazon töről fakadnak. Kitartó rendszerességgel végzett céltudatos étkezéssel, életmódváltással az eredendően progresszív, egyre több gondot okozó, és egyre több szervrendszert érintő kórképet meg lehet szelídíteni: a szervek elleni agresszió csökkenthető, ezáltal a progresszió leállítható, sőt meg is fordítható."*

A V.Á.L.T.S.® módszertanról - beleértve az első, étrendi pillér részletesebb miértjeit és sarokpontjait - többet megtudhatsz az **Autoimmun sorsfordító program** című könyvemben, illetve a V.Á.L.T.S.® funkcionális életmód program megvalósítását támogató **Online mentorprogramban**.

**A program első pillére a V. - azaz Valódi ételek** - tehát az étrendi szokások átalakítása egy valódi, tápanyagdús, intenzíven regeneráló és gyulladáscsökkentő étrendi tervre. Ennek az étrendnek az úgynevezett **autoimmun eliminációs** változata az, amit ebben az inspirációban is megtalálsz.

# 1 NAPOS MENÜ INSPIRÁCIÓ



## REGGELI

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



## TÍZÓRAI

- Bogyós Smoothie



## EBÉD

- Zöldséges csirkecombok
- Menta zöldfűszer öntet
- Főzőbanán lepénykenyér



## UZSONNA

- Immunegyensúlyozó répa saláta
- Csontleves bögrében



## VACSORA

- AIP Marhapörkölt
- Sült taro/jamsz/manióka
- Zöld saláta citrusos öntettel



## ESTI NASI

- Sóban hempergetett banán

# Hogyan tovább?

Ennek a kiadványnak a 4 hetes változatával az étrend gyakorlati megvalósításához szeretnék segítséget nyújtani neked. Ha az egynapos minta alapján kedvet kaptál hozzá, a 4 hetes Menü Inspirációs e-könyvsomagot ide kattintva találd:

**V.Á.L.T.S.® AUTOIMMUN PROTOKOLL (AIP)  
MENÜ INSPIRÁCIÓS E-KÖNYVCSOMAG  
+ AJÁNDÉK RECEPTEGYŰJTEMÉNY**



<https://medkozpont.hu/aip-konyvcsomag/>

