

Az eredeti könyv 100 oldalas

BODYMAX

Barta Krisztina & Barta Tibor

Életmódprogram



A sikeres életmódváltás titka

www.bodymax.hu



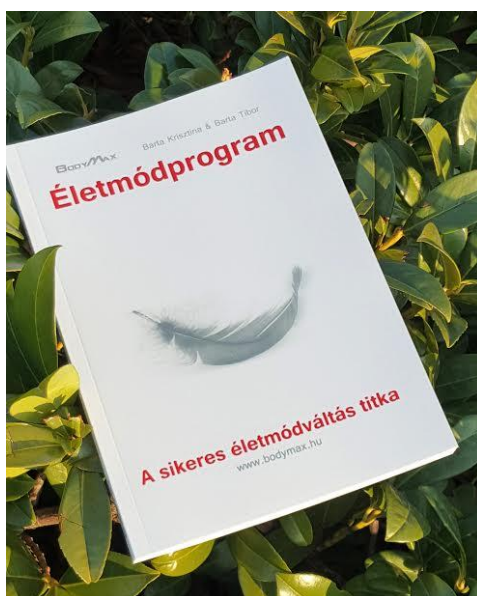
Ajánljuk ezt a könyvet azoknak az Édesanyáknak és Édesapáknak, akik a mindennapokban fáradhatatlanul dolgoznak a családjukért, gyermekeikért. Ők soha nem adják fel, kitartanak a legvégsőig, és még azon is túl. Ők az igazi Hősök.

Te Hős Édesanya, Édesapa!

Ne feledd: akkor nyernek erőfeszítéseid értelmet, ha a viszontagságok ellenére is ügyelsz a helyes életmódra, óvod az egészséged.

Hiszen a szeretteidnek most és a jövőben is szükségük van Rád!

Vigyázz magadra!



Életmódprogram

ELSŐ KIADÁS 2016.

Minden jog fenntartva!

Figyelmeztetés: Jelen könyv tartalma informatív jellegű, nem helyettesíti a szakorvosi tanácsadást és kezelést, nem orvosi kézikönyv. A szerzők a legjobb tudásuk szerint a pontos és hiteles tartalom bemutatására törekedtek. Sem a szerzők, sem a kiadó nem vállal jogi felelősséget a benne foglalt tanácsok követéséből, az információk félreértéséből és a helytelen következtetésekből származó sérülések vagy betegségek bekövetkeztéért. Intenzív testedzés kezdetekor és életmódváltás megkezdése előtt minden esetben konzultálj az edződdel és az orvosoddal! Mindenki a saját felelősségére használhatja a leírtakat!

Szerzői jogok: A könyv - a kiadó írásos jóváhagyása 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.

Szerző: Barta Krisztina & Barta Tibor

Jogtulajdonos: Barta Tibor EV

Web: www.bodymax.hu

E-mail: bartatibor@bartatibor.hu

ISBN 978-963-12-7233-8

A borítót készítette: Karacs „Kari” István

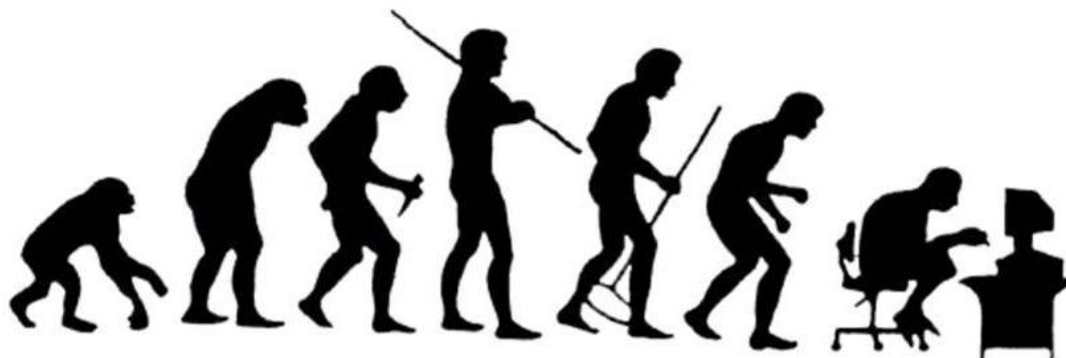
Tartalom

Amire szükséged van: hiteles forrás.....	7
Hogyan tud segíteni Neked ez a könyv?	8
Mi lehet értékesebb az Életednél?.....	10
Életmódváltás - A kihívás	10
Öntudatra ébredés	11
Tudás kontra tudatlanság	11
Az értelem keresése.....	11
Az emberi test csodája	12
A gondolataid teremtő ereje	12
A motivációd.....	
A kudarc a barátunk	13
Először semmi sem sikerül.....	13
Sikerpiramis	14
Kudarcpiramis	14
Időgazdálkodás	14
Egyensúly.....	15
A rendszer – Szuperhármas.....	15
Fizesd meg az árát!.....	15
Hozzáállás.....	16
Ami ingyen van, annak nincs értéke	16
Mi lett volna ha?	16
A siker titka: A rendszer.....	17
Cselekvés – nélküle nem történik semmi.....	17
A második mérföldkő.....	17
TERVEZZ!.....	17
Reális, józan, megvalósítható célok	18
Egyensúly.....	18
Szuperhármas - Testedzés	18

Csak a tett számít.....	
Milyen testedzést végezz?	19
Kezdjük el az edzést!	19
Az edzések legjobb időpontja	19
Edzeni mindenki tud?	19
Mi legyen az edzéscélunk?	20
Zsírégetés, kardió (szív vérkeringés), pulzuskontroll	20
Milyen mozgással tudjuk elérni a zsírégető zónát?.....	20
Hogyan tudod kiszámítani a zsírégető zónádat?	21
A NAGY ÁTVERÉS	21
Miért kellene az izmok?	22
A fogyás lényege.....	22
Okos fogyás	23
Testzsír csökkentés.....	23
A „tökéletes testedzés” menete:	23
Fókusz	
Nagyszerű időszakot élünk.....	24
Hatékonyság	24
A súlyzós edzés elsajátítható képesség	24
Otthoni edzés	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Szabadtéri edzés.....	
A testedzés lényege	25
Túledzés.....	25
Mikor leszel túl izmos?	25
A futás mítosza	26
Állj, ne menj tovább!	26
Nem a táv, hanem az élmény számít	26
A testedzési siker 18 pontja:.....	27
Szuperhármas – Táplálkozás	27
A folyamat	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

Amit megeszel: energiák	
A tiszta táplálkozás csodája	27
A kulcs: optimális táplálkozás	27
A DIÉTÁZÁSNAK VÉGE!	
Gyakorlati megvalósítás	28
Szuperhármas – Pihenés	28
A pihenés, regenerálódás kikerülhetetlen jelentősége.....	28
A kialvatlanság következményei:.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
A Szuperhármas után.....	29
Az életmódváltás lélektana.....	29
A hit ereje	29
TUDATOSSÁG	29
Az intelligens-tudatos-ösztönös hozzáállás,	30
amivel ledöntesz minden korlátot	30
Az életmódváltás spirituális oldala.....	30
Motiváció 2.0	30
A kudarc biztos receptjei	31
A szokásaid hatalma	31
A tömeggyilkos túlevés.....	31
Mindig minden számít	31
TÜRELEM!.....	
Pozitív erőforrás: Humor.....	31
A változás a Te döntéseddel veszi kezdetét.....	32
Diadal.....	
A most ereje	32
A sikeres életmódváltás 6 pontja:	32
Kezedben az életed.....	33
Lépj a tettek mezejére!	33
Célkitűzés és megvalósítás lépésről-lépésre	33

Amire szükséged van: hiteles forrás



Az egészséges életmód tudományáról ma több információ áll rendelkezésünkre, mint a történelem folyamán valaha. Ennek ellenére miért van az, hogy egyre több az elhízott, depressziós és túlsúlyos ember? Mi lehet a megoldás, ha teljes életet és egészséges életmódot szeretnénk élni? Az információk túlbonyolított zűrzavarában nehéz kiigazodni, kevés a hiteles forrás.

Ismerd meg az egészséges életmódról alkotott egyedülálló filozófiánkat, mely a modern technika és az őskori alapelvek ötvözete az egyszerűség jegyében!

Őseink a mindennapi megélhetésért, a túlélésért fizikai-szellemi erőfeszítést voltak kénytelenek tenni. Ma az életünk nagy részét a számítógép és a tv előtt görnyedve töltjük, gyorsan házhoz rendelhetjük a laktató, ám a testünk számára kevés biológiai értékkel rendelkező „ételeket”. Felgyorsult az életvitelünk, megszűnt a fizikai aktivitás, az agyunk számára feldolgozhatatlanul zúdul ránk a digitális információ, mindenkit szorongat a teljesítménykényszer és a stressz. Minőségben alultápláltak, mennyiségben pedig túltápláltak vagyunk.

Az egészséges életmód iránti törekvés egy folyamat, az idő előrehaladtával szinteket kell lépned a tudatosság tekintetében. Ez a könyv tartalmazza azokat az alapelveket, amelyeket az életed szerves részévé kell tenned. **Csak akkor tudod sikeresen megváltoztatni az életmódodat, ha az alapelvek betartása már nem okoz nehézséget!** Lássunk hozzá közös utazásunkhoz, ismerd meg a BodyMax Életmódváltó programot, változtasd meg a tested és az életed!

Hogyan tud segíteni Neked ez a könyv?

Ez a könyv, és az általa tolmácsoló gondolatok rendkívüli erővel bírnak. Megváltoztathatják a tested, a lelked és az ÉLETED. A Te döntésed, hogy élsz-e ezzel a különleges lehetőséggel.

Nem áll szándékunkban, hogy megijesszünk és felsorakoztassuk a helytelen életmódból adódó halálos betegségek végtelen sorát. A célunk az, hogy egyszerűen megvalósítható és hosszú távú sikert biztosító rendszert adjunk át Neked. A BodyMax Életmódprogram már bizonyított, több száz, több ezer embernek segített az életminőségének a jobbá tételében ez a metodika.

Kizárólag úgy lehetsz eredményes, ha akcióba lépsz és az általunk javasolt alapelveket **AZONNAL** beépíted az életedbe. Ha nem cseleksz azonnal, a könyvben rejlő erő elillan, semmivé foszlik. Ekkor minden marad a régiben, nem történik semmi sem. Ám ha megragadod a pillanat erejét, akkor azon nyomban elindul a változás, még ha ez nem is lesz szemmel látható. Ha állhatatosan kitartasz, akkor a láthatatlan is hamarosan láthatóvá válik.

A leglényegesebb pontja az életmódváltásod sikerének az, hogy hétről-hétre megtervezed, majd megvalósítsd a tennivalóidat:

Folytatás a könyvben

Az életmódváltásod sikeréhez nagyon sok apró döntés és azonnali cselekvés fog elvezetni. Ez a legnagyobb **TITOK** amit felfedeztünk. A sikerstratégiánk az, hogy a legjobb döntéseket hozva elszántan megyünk a célunk felé. Nem hiszünk a drasztikus életmódváltásban csak az apró lépések varázserejében. Így nem támasztunk saját magunkkal szemben irreális elvárásokat, nem nyomasztja a lelkünket megvalósíthatatlan teljesítmény kényszer. Ez az Életmódprogram bemutatja azokat az alapelveket, amelyeket meg kell tanulnod, és az életed szerves részévé kell tenned.

FONTOS! A könyv 84. oldalánál találd a Célkitűzés és megvalósítás munkafüzetet, ezt mindenképpen töltsd ki, és kezd el a megvalósítást minél előbb! Az sem baj, ha most azonnal belefogsz. 😊 A könyv utolsó oldalain találd a Jegyzeteket, ide azonnal fel kell írnod azokat a gondolataidat, ötleteidet, amelyek az olvasáskor az eszedbe jutnak. Azoknak a gondolatoknak kulcsfontosságú szerepe van a személyes sikered vonatkozásában, ezért nagyon gyorsan el kell kapni őket és leírni!

A megélés, megtapasztalás kikerülhetetlen része a siker folyamatának ezért bátran próbáld ki a tőlünk tanultakat!

A sikeres életmódváltás titkát már felfedtük előtted, most az következik, hogy megtudd, mit kell tenned. A személyes sikered a Te kezében van! Láss hozzá, tedd meg, amit tenned kell!

Sok sikert, állhatatos kitartást kívánunk Neked!
Barta Krisztina & Barta Tibor

Mi lehet értékesebb az Életednél?

Nem tudhatjuk Te most ebben a pillanatban milyen élethelyzetben vagy, a kíváncsiság vezérelt a könyv elolvasásához, vagy egészségügyi kihívásokkal küzdesz és megoldásokat keresel az életminőséged jobbá tételéhez. Lehet, hogy elegend lett a jelenlegi tested börtönéből, a gyenge életminőségedből, a túlsúly megéléséből. Elérkeztél arra a pontra, amikor az asztalra csapsz és azt mondd: **ELÉG VOLT!** Felkorbácsolt érzelmeid arra készítetnek, hogy minden áron változtass, tegyél magadért, és a saját kezébe vedd a sorsod.

Ezt a könyvet a legjobb tudásunk szerint azzal a szándékkal írtuk, hogy egyszerű megoldást nyújtsunk Neked abban, hogyan kezd el az életmódváltást. A változáshoz döbbenetesen egyszerű alapelvek fognak elvezetni, annyira egyszerűek, hogy első hallásra talán hihetetlennek tűnhet. **DE MŰKÖDNEK!** Hiába hangzik jól valami, ha nem működik... Mi szemben állunk azokkal, akik el akarják hitetni veled, hogy a „legjobb” és „egyetlen” termék tőlük vehető meg. Nincs egyetlen tuti termék, vagy fogyókúra. **A sikeres életmódváltásodhoz egy bevált rendszerre van szükséged, mely mentálisan és fizikálisan is támogat.**

Folytatás a könyvben

Életmódváltás - A kihívás

Az életmódváltás ugyan annyira szellemi, mint fizikai kihívás, mindkét fronton kiemelkedő teljesítményre van szükség.

Külső világunk összhangban van a belső világunkkal.

Ha külső világodban meg akarsz változni, akkor először a lelki megfelelőjét kell átalakítanod, azzá az emberré kell válnod, aki képes a változásra. A változás folyamata során a gondolataid fognak cselekvésre készíteni, a tetteid új szokásokat alakítanak ki, az új szokásaid pedig belenőnek az életedbe, így tudod újrateremteni saját magad. Ez egy elementáris erővel bíró megtapasztalás, a Te személyes diadalod. Ha ezt megértetted, ez lesz az első mérföldköve a személyes sikerednek.

„Még egy Isten sem változtathatja vereséggé annak az embernek a győzelmét, aki önmagát győzte le.” – Buddha

Öntudatra ébredés

Ez egy nagyon fontos pillanata az életednek. Megérett benned a szándék, hogy tegyél magadért. A múltban hozott döntéseid juttattak el oda, ahol most vagy. Amit vetettél szellemi és fizikai síkon, azzá váltál. Ez a szembesülés pillanata is, hibás döntéseid felhalmozódásának negatív eredményét kell jóvátenned.

Folytatás a könyvben

Tudás kontra tudatlanság

A tudatlanság egyet jelent az eredménytelenséggel. Ha nem rendelkezel az alapismeretekkel, akkor hiába várod a változást. A sikertelenség előbb-utóbb le fogja lohasztani az ambícióid tüzét, helyette az üres tétlenség, a kiábrándultság, a frusztráltság, és a düh romboló következményei veszik át a főszerepet a boldog, kiegyensúlyozott és élvezetes élet helyett. **Nem engedheted, hogy ez történjen!**

Az értelem keresése

Földi létünk alapja a testünk minősége, nem élhetünk teljes életet legnagyobb kincsünk, az egészségünk nélkül. Az egészségünk megtartása, óvása, ápolása, fejlesztése, élethosszig tartó kihívás minden emberi lény számára.

Ha egészségünk van, mindenünk van, tartja bölcsen a mondás. Betegen mindenünket odaadnánk azért, hogy újra egészségesek legyünk. Életbevágóan fontos, hogy tudd a válaszokat, azokat, amelyek a saját tested tökéletes működéséhez szükségesek. A jövőbeli egészségedbe most, a jelenben kell befektetned, nincs elvesztegetni való idő! Hosszabbítsuk meg az életünket, élvezzük minden pillanatát, tartson minél tovább!

*Ha megvárod azt, hogy problématudatod legyen,
a gyógyszeripar áldozata leszel!*

Válassz másik utat! Azt az utat, amelyben az életerőtől duzzadva energikusan éled a csodálatos életed! Így az ellenőrzésed alatt tartod a testsúlyodat, elkerülöd az olyan kóros állapotokat, mint a túlsúly (következményei: agyvérzés, szívinfarktus, veseelégtelenség, amputációk, vakság, korai halál), a stressz, az emésztési zavarok, különböző szívbetegségek, a magas vérnyomás, megemelkedett koleszterinszint, ízületi gyulladások, az álmatlanság, a cukorbetegség és a rák. **Kimondva:** sajnos sokkal korábban hal meg az, aki átsiklik az egészséges életmód jelentősége mellett. Ne legyünk kiszolgáltatva a helytelen életmód okozta egészségügyi problémáknak és betegségeknek!

Ne higgy a véletlenekben!

Ez a könyv a lehető legjobbkor érkezik az életedbe. Az itt tolmácsolt gondolatok különleges erővel bírnak. Ragadd meg őket, és változtass a sorsodon!

A változás:

1 nap, 1 hét, 1 hónap alatt alig észrevehető.

1 év alatt szembeötlő.

5 év alatt drámai...

Az emberi test csodája

Az emberi test egy tökéletesre alkotott élő egység, természetes állapota az egészség. Földi létünket, fizikai valónkat saját testünkben éljük meg. A kapott genetikai csomagon nem tudunk változtatni, ám a gondolataink által és tudatos cselekvéssel megteremthetjük a számunkra ideális és tökéletes testet.

Folytatás a könyvben

A gondolataid teremtő ereje

Meg kell változtatnod a gondolkodásmódodat, ki kell tárnod az elmédet. Egy jó gondolat megváltoztatja az életünket, de csak akkor, ha idejében megragadjuk, és a magunkévá tesszük a benne rejlő erőt. Azzá teremtjük magunkat, amire a legtöbbet gondolunk. Tudatosnak kell

lennünk az elménk erejét tekintve is, körültekintően kell megválogatnunk a gondolatainkat, hiszen ha csak a negatívumokon jár az agyunk, akkor az lesz a valóságunk, viszont ha felemelő, építő, szép a gondolatvilágunk, akkor azok nőnek bele a valóságunkba.

Folytatás a könyvben

A kudarc a barátunk

Könnyű lesz? Nem! Hiszen nem létezik könnyű siker! Igen, el fogsz bukni, lesz úgy, hogy befalsz mindent, ami az utadba kerül, néha elő fog fordulni, hogy nem lesz kedved az edzéshez, de ez nem gond... Hiszen nem létezik siker kudarc nélkül, ezért kudarcról-kudarca fogunk eljutni a közös sikerünkig! A kudarc mindig egy lehetőség arra, hogy intelligensebb módon újrakezdjük. Így már nem is olyan nyomasztó ez az egész „felhajtás”, ugye? Ha elbuktál szedd össze magad és veselkedj neki újra! Abból, hogy kudarcról-kudarca fogod elérni a céljaidat, óriási erőt és energiát nyertél, már nem nyomaszt a tökéletesség illúziója, így nem okozol magadnak felesleges stresszt. Ezzel a hozzáállással óriási fegyver került a birtokodba! Most már megállíthatatlan és legyőzhetetlen vagy! Legyél bátor, cselekedj úgy, mintha nem vallhatnál kudarcot, hiszen ez így is van! A kudarc a barátunk! ☺

A sikerhez a kudarc ösvényén keresztül vezet az út.

Először semmi sem sikerül

A tested átalakítása nagyon komplex dolog, minden erődre, önfegyelmre szükséged lesz. Lehet, hogy az életmódváltásodnak neki kell futnod többször. Nem baj! Annyiszor futsz neki, ahányszor szükséges. Addig csináljuk, amíg nem sikerül, kerül amibe kerül, tart ameddig tart! A feladás nem opció! ☺

Folytatás a könyvben

Sikerpiramis

Az apró eredmények egymásra rakódnak, a siker hatástöbbszörözi magát. Ha 1 hétig tudod tartani fegyelmezetten az életmódváltásod saját magad által felállított szabályait (edzés/pihenés/táplálkozás) akkor egyre magabiztosabb leszel, megerősödik az önbecsülésed, szilárdul az önfegyelméd, nő a hited saját magadban. Az első hetet még egy követi, majd eltelik 1 hónap, 2, majd fél év, 1 év... Ha egyszer előre jutottál az önmagad legyőzésének a lépcsőfokain, legközelebb már sokkal könnyebb lesz azokat a szinteket megmászni és elérni, amelyeken egyszer már túljutottál. Addigra megtanulod azt, hogy:

Folytatás a könyvben

Kudarcpiramis

Sajnos a sikerpiramis negatív ellenpólusa is működik, a rossz szokásaink is egymásra rakódnak. Az olykor jelentéktelennek tűnő apróságok feltorlódnak, években mérve pedig súlyos károkat okoznak számunkra.

Folytatás a könyvben

Időgazdálkodás

Az egyik legfontosabb eleme a helyes életmódnak az, hogyan osztod be az idődet úgy, hogy az számodra kedvező legyen, és a Te érdekeidet képviselje. Mivel az egészséged és Te magad vagy a legfontosabb, ezért ennek megfelelően rangsorolj, azaz tedd fontossági sorrendbe a dolgaidat, tennivalóidat. Hidd el, nem fog összedőlni a világ, ha eddig fontosnak hitt dolgokat helyezel magad mögé.

Ne feledd, Te vagy a legfontosabb, utána jöhet minden más!

Folytatás a könyvben

Egyensúly

Rendkívül fontos, hogy a számunkra ideális egyensúlyt fenntartsuk, ne essünk át a túlzások oldalára és ne vesszünk el a szélsőségek és a gyors sikereket ígérő szerek, tabletták és porok (csodatermékek) posványában. Egyetlen következetes igaz utat kövessünk, tápláljuk a testünket optimálisan, tartsuk az edzésünket egyensúlyban az életünk többi részével együtt. A válaszokat önmagunk mélyebb megismerésén keresztül találjuk meg.

A rendszer – Szuperhármas

Semmi sem működik rendszer nélkül. A BodyMax Életmódprogram rendszerét a Szuperhármas biztosítja. Szuperhármasnak az edzés/pihenés/táplálkozás hármását hívjuk.

Miért fontos ez a 3-as? Azért, mert ebben rejlik a fejlődés kulcsa, a siker titka. Ha jobb eredményt szeretnél és fejlődni akarsz, akkor mind a három tényező ideális egyensúlyára szükséged van. Ha a 3 közül egyet nem tartasz be, nem fognak jönni a kívánt eredmények. Ha a háromból két tényezőt hagysz figyelmen kívül, hiába reménykedsz, nem fog jönni a kívánt változás. Ennek rendkívül fontos szerepe van, csak a 3-as egység fegyelmezett és következetes betartásával tudsz eredményes életmódváltó lenni.

Folytatás a könyvben

Fizesd meg az árát!

Mi a különbség azok között, akik sikeresen át tudták alakítani a testüket, életmódot tudtak váltani és azok között, akik sok hosszú éve kudarcot-kudarca halmozva elbuknak? Elárulom! A sikeresek hajlandóak megfizetni azt az árát, ami a sikerhez kell. Holnaptól korábban kell kelni? Nem gond. Saját magamra kell főznom? Megoldom. Korábban kell lefeküdni? Úgy lesz. Rendszeresen kell edzenem? Kőbe vésve. Vennem kell egy pulzusmérő órát? Már rohanok is. Könyveket kell olvasnom? Alig

várom. Ki kell mennem a piacra bevásárolni? Izgalmas lesz. A sikertelenek ellenben mindig találnak kifogást arra, pont most miért nem jó, miért nem tudják megtenni azt, amit kellene.

Folytatás a könyvben

Hozzáállás

Ha „**kerül, amibe kerül, nem számít, megoldom**” hozzáállással futsz neki, csodák várnak rád! Ez a nyerő lelki beállítottság. Én a személyi edzői praxisomban már az elején, a kliens hozzáállásából látom, hogy ki az, aki sikeres lesz, ki az, aki kudarcot fog vallani... A hozzáállásoddal már az elején eldöntesz mindent! Maximálisan el kell köteleződnöd a saját magad többé, jobbra válása érdekében.

Ami ingyen van, annak nincs értéke

Az egészségünket ingyen, ajándékba kaptuk megszületésünkkor a teremtőnkől. Megszoktuk, természetes, hogy egészségesek vagyunk, nem törődünk vele mindaddig, amíg meg nem rendül, betegek nem leszünk. Betegként viszont minden pénzünket odaadnánk azért, hogy újra egészségesek legyünk. Különös paradoxon ez.

Folytatás a könyvben

Mi lett volna ha?

Mi lett volna ha, 1 évvel ezelőtt elkezdted volna az életmódváltásodat?
Ha 2 évvel ezelőtt elindulsz, vagy ha 5 éve?

Rettenetes úgy élni, hogy tudjuk, már rég meg kellett volna tennünk valamit, ám nem tettük, most pedig hanyagságunk felhalmozódását szenvedjük és a megbánás terhe tonnányi súlyként nyomja a lelkiismeretünket.

Folytatás a könyvben

A siker titka: A rendszer

Csak akkor tudsz eredményeket, ezáltal sikert elérni az életmódváltásban, ha következetesen rendszerbe feszíted az életed a Szuperhármas edzés/pihenés/táplálkozás szerint.

Folytatás a könyvben

Cselekvés – nélküle nem történik semmi

Meg kell tenned mindent a változásod érdekében, a kifogások ideje lejárt! El kell indulnod, és cselekedned kell a sikeredért. Hiába minden, ha nem lépsz a tettek mezejére, és nem teszed azt, amit tenned kell. Az iránymutatást ebben a könyvben megkapod, de a **Te életedről van szó**, a megvalósítás rajtad múlik, nem csinálhatja meg helyetted senki sem. Egyedül Te tehetsz saját magadért, a felelősség a tied. Ha erre képtelen vagy, akkor elvesztél. Tegyéél meg mindent annak érdekében, hogy erőt vegyél magadon, és minél előbb cselekedj! Bizony, ki kell feszítened a határaidat, túl kell lépned saját magadon, ki kell rángatnod magad a komfort zónádból.

Folytatás a könyvben

A második mérföldkő

Mielőtt elkezdenéd megtervezni a cselekvési tervedet, át kell gondolnod pár dolgot. Tisztában kell lenned azzal, milyen tennivalóid vannak. Ehhez útmutatásra van szükséged, körbe kell járnod az...

Folytatás a könyvben

TERVEZZ!

Meg kell tervezned az életmódváltásodat, lépésről lépésre. A szükséges teendőket be kell építened az életedbe. Újra kell gondolnod a testedzést, a pihenést, a táplálkozást és a ...

Folytatás a könyvben

Reális, józan, megvalósítható célok

Mielőtt fejest ugranál, nézd meg a medencében van-e víz...
Rendkívül fontos, hogy a jelenlegi életkörülményeid figyelembe vételével tervezd meg az életmódváltásodat. Mikor tudod az életedbe beilleszteni az edzéseket? Hogyan vedd rá magad, hogy elég időt szánj a pihenésre? Honnan szerezd be azokat az élelmiszereket, amelyek átreformálják az étkezésedet?

Folytatás a könyvben

Egyensúly

Rendkívül fontos, hogy a számunkra ideális egyensúlyt fenntartsuk, ne essünk át a túlzások oldalára és ne vesszünk el a szélsőségek és a gyors sikereket ígérő szerek, tabletták és porok (csodatermékek) posványában.

Folytatás a könyvben

Szuperhármas - Testedzés

A Szuperhármas edzés/táplálkozás/pihenés hármasából a testedzéssel kezdjük a BodyMax Életmódváltó programunkat. Nem azért, mert ez van a sor elején... ☺ Mozgásba és lendületbe kell hoznunk magunkat, a testedzés lesz a detonátora az átalakulásunk sikerének.

Ugyan is, ha vetted a fáradságot, hogy rávedd magad a testedzésre, akkor az edzés után könnyebben ráveszed magad arra, hogy odafigyelj a táplálkozásodra és a pihenésre is.

Folytatás a könyvben

Milyen testedzést végezz?

Nagyon sok sportban megtalálhatod a testedzés örömét, most egy olyan koncepcióval foglak megismertetni, mellyel a legkevesebb időbefektetéssel tudod elérni a legerőteljesebb eredményt, azaz a...

Folytatás a könyvben

Kezdjük el az edzést!

Legyél tisztában a saját tudásoddal, ne kényszerítsd bele magad olyan edzésekbe, amellyel túlterheled magad. Józanul határozd meg a jelenlegi fizikai állapotodat, és tisztán lásd, hova akarsz eljutni.

Keress egy jó nagy tükröt, nézd meg a tested, mérd fel magad, csinálhatsz fotót is, így nyomon tudod követni azt, hogy honnan indulsz, továbbá ösztönözni fog, ha látod az átalakulásodat. A programod összeállításánál nem csak az számít, hogy mit mutat a tükör és mekkora súlyfelesleged van (ha van), hanem az is óriási jelentőséggel bír, hogy...

Folytatás a könyvben

Az edzések legjobb időpontja

Mindig a: **MOST!** 😊 Az edzéseid időpontját előrelátóan meg kell tervezned, kőbe kell vésned. Csak rendkívüli helyzet esetén szabad lemondani, átütemezni. Az edzéseid köré kell szervezned az életed, ez egy új megközelítése a dolgoknak.

Folytatás a könyvben

Edzeni mindenki tud?

Véleményem szerint a konditermekben az emberek 90%-a hibásan edz, helytelen technikával, rossz testtartással, szabálytalanul hajtják végre a gyakorlatokat, rosszul állítják össze az izomcsoportok sorrendjét, az

edzésstratégiát. Ez sajnos azt jelenti, hogy bizonyos esetekben többet ártanak maguknak, mint amennyi előnyt remélnék az edzőteremben töltött erőfeszítésekkel... A rossz technika helytelen testtartást és kiegyensúlyozatlan fizikumot eredményez, továbbá a sérülések kockázatát is jelentősen megnöveljük.

Folytatás a könyvben

Mi legyen az edzéscélunk?

Ezt is kristálytiszta tudnunk kell, mert ha tudjuk a célunkat, csak akkor tudjuk megtervezni az oda vezető utat. Hamarosan bemutatom a létező legjobb, legzsírégetőbb fitness edzés koreográfiáját lépésről-lépésre. Ha nincs konkrét célod, akkor javaslom, hogy izomtömeget építs, mellette zsírégető zónában végezz bármilyen kardió tevékenységet, így az állóképességedet is növeled és testzsírt csökkentesz (optimális táplálkozás mellett).

Folytatás a könyvben

Zsírégetés, kardió (szív vérkeringés), pulzuskontroll

A pulzuskontroll a szívösszehúzódások számának folyamatos mérését jelenti. A maximális pulzusszám 60–70%-a között található tartományt hívjuk zsírégető zónának.

Fontos! A zsírégető edzéssel egyúttal a szívedet és a vérkeringésedet is edzed, mely elengedhetetlen a súlyzós edzések mellett. A test **EGYSÉG**, ezért mindig komplexen, mindenre kiterjedően kell edzenünk minden izomcsoportunkat. Bármilyen pulzuskontrollált edzésről is legyen szó, a lényege, hogy a szívfrekvenciánkat...

Folytatás a könyvben

Milyen mozgással tudjuk elérni a zsírégető zónát?

A testzsír csökkentés érdekében aerob edzésre van szükséged, jelentése: oxigén felhasználásával. Az aerob mozgások üzemanyaga

elsősorban a glikogén, a glukóz és a zsír. Minél alacsonyabb az intenzitás, és minél hosszabb ideig tart, annál nagyobb mennyiségű zsírt ...

Folytatás a könyvben

Ez most nagyon fontos, jegyezd meg jól!

Alapvetően lényegtelen, hogy mit csinálsz: futógépen vagy a szabadban futsz, gyors tempóban sétálsz, táncolsz, egyhelyben futsz, ugrókötelezel, vagy teremkerékpáron tekersz, a lényeg az, hogy...

Folytatás a könyvben

Hogyan tudod kiszámítani a zsírégető zónádat?

Folytatás a könyvben

A NAGY ÁTVERÉS

Találkoztál már ilyen reklámokkal?

„Fogyás gyorsan, könnyen - Havi 5-8 kg-t fogyhat edzés nélkül!”

„Fogyókúra koplalás nélkül! Telítettség és jóllakottságérzet a felesleges kilók elleni harcban!”

„Tuti fogyás, 100% garancia! XY Zsírégető: 3990 Ft 6 heti adag.”

„Siker, eredményes fogyókúra. Egye magát karcsúra!”

*„Fogyás gyorsan: Kerek popsi, karcsú derék.
Ezen a tavaszon Ön lesz a legszebb!”*

„Biztos fogyás, legjobb ár!” „1 hónap akár -6 cm már 45000 Ft-tól!”

„Fogyás gyorsan és véglegesen - Heti 2-3 kilót fogyhat gond nélkül!”

„Akár -6 cm 1 hónap alatt! Orvosi zsírbonító, bőrfeszítő és karcsúsító kezelés, műtét nélkül!”

„Fogyás gyorsan! Fogyjon Európa legjobb programjával!”

Túlsúlyos emberek milliói próbálnak lefogyni és jó kondícióba kerülni: **eredménytelenül.**

Folytatás a könyvben

Miért nem működnek a fogyókúrák, mi az a jojó-effektus?
Ahhoz, hogy megértsük, mi a jojó-effektus, először tisztáznunk kell az alapanyagcsere fogalmát. **Muszáj megértened a tested működését.**

Folytatás a könyvben

Miért kellenek az izmok?

Minél optimálisabb a természetes úton felépített izomtömeg a testeden, annál több kalóriát égetsz el, így sokkal jobb az alapanyagcsere értéked, továbbá hatékonyabban működik a kalóriaégető gépezet, ennek jutalma pedig az, hogy minimális testedzéssel fenn tudod tartani a fizikumodat. A test szuper intelligens, mindenhez alkalmazkodik és egyre jobbá válik, a zsírégetésben is segít - ha vannak izmaid. 😊

A zsír kéretlen csomagként el van a testünkben természetesen ott...

Folytatás a könyvben

A fogyás lényege

Ha fogyni szeretnénk, akkor az azt jelenti, hogy testzsírt szeretnénk csökkenteni, azaz a testünkön feleslegesen lerakódott hájat szeretnénk eltüntetni. A fogyás érdekében a zsírégető tartományban kell tartanunk a pulzusunkat. Hogyan került a testünkre a háj, az energiaraktár? Úgy, hogy többet ettünk (túl magas volt a kalória bevitelünk) mint amennyire a testünknek szüksége volt. (A minőség most nem mérvadó, hiszen ha jó minőségű egészséges élelmiszerekből eszed túl magad az sem jó, akkor is a többlet kalória bevitel testzsírként fog elraktározódni.)

Folytatás a könyvben

Okos fogyás

A testedet nem tudod becsapni, ezért inkább működj együtt vele...

Okos fogyás = lassú fogyás

Ha célunk a testzsír-csökkentés, akkor negatív kalóriamérleget kell létrehozni, tehát többet kell felhasználni, mint amennyit magunkhoz vettünk. Ez több módon lehetséges: vagy növeljük az összes kalória felhasználást (sport) és / vagy csökkentjük a kalória felvételt! Azonban eszközünk a kis kalóriadeficit legyen!

Folytatás a könyvben

Testzsír csökkentés

A megfelelő táplálkozás és edzés eredményeképpen testzsír csökkentést tudunk elérni. Ez a folyamat nem lokalizálható, a testünkön mindenhol egyformán fog „apadni”. Ezért helyi fogyás nincs, pl. hiába hasazunk minden nap kőkeményen, azzal nem fog csökkenni a testzsír a hasunkon, feleslegesen erőlködünk csak, ráadásul a has izmai sem tudnak regenerálódni megfelelően, rosszabb esetben túlbuzgóságunk eredménye egy sérv lesz...

A kevesebb több, intelligens edzéssel messzebb jutsz!

Folytatás a könyvben

A „tökéletes testedzés” menete:

Folytatás a könyvben

Íme, a tökéletes testedzés váza, erre a forgatókönyvre épül a mi saját edzésünk is. Nem tudjuk eleget hangoztatni, hogy a kulcs a személyre szabott edzésprogramon áll vagy bukik, melyet mindenkinek az egyéni paraméterek, célok és igények szerint kell kialakítani.

Például ha 30 kg túlsúlytól akarsz megszabadulni, akkor az edzésed...

Folytatás a könyvben

Nagyszerű időszakot élünk

Az elmúlt években a testedzéssel elérhető eredmények jelentősen megváltoztak. A korszerű táplálkozási technikákat a tudatos és intelligens edzéssel optimálisan kombinálva sokkal gyorsabban és sokkal jobb minőségű eredményeket érhetünk el, mint néhány éve. Ma már rendelkezésre áll az a tudás, amivel bárki elérheti a testi képességei maximumát - egyszerű stratégiával. De...

Folytatás a könyvben

Hatékonyság

A legjobb eredményt szeretnénk kihozni magunkból, a legrövidebb idő alatt. Hatékonyan akarunk edzeni. Mit kell tennünk ennek érdekében? El kell sajátítanod, meg kell tanulnod:

Folytatás a könyvben

A súlyzós edzés elsajátítható képesség

A súlyzós edzéssel nem csak zsírt égetsz el, hanem meg is tudod változtatni a tested formáját, esztétikusabb lesz az alakod, szélesebb váll, keskenyebb csípő, masszív mellizmok, izmos karok, látványos hasizmok, kerek popsi, kidolgozott lábizmok, jobb testtartás. Válogasson mindenki igényének megfelelően. 😊

A hölgyek is nyugodtan végezhetnek súlyzós edzést, a test átférmálásához a súlyzózásnál nincs jobb módszer. Ha nem mozogsz, elveszíted az izmaidat, ez a folyamat már 25 éves kortól elkezdődik!

Inaktivitás = satnyuló izomtömeg → növekvő zsírpárnák → krónikus betegségek tünetei → gyógyszerfogyasztás... 😞

Folytatás a könyvben

A testedzés lényege

A kardió/zsírégető, a súlyzós/szabad testsúlyos /izolációs gépi edzések alkalmával a testünket (izomzat, szív és vérkeringés, ízületek, inak, idegrendszerünk) terhelés, stimulus éri, melyhez a szervezetünk megpróbál **ALKALMAZKODNI**, (a pihenés és táplálkozás útján) és felkészül a következő terhelésre. A következő terhelés után újra alkalmazkodik, majd ismételten, ez így megy folyamatosan...

Folytatás a könyvben

Túledzés

A túl sok edzés ártalmas, ezért el kell kerülnöd azt, hogy a túledzettség állapotába kerülj, arra kell törekedned, hogy a tested és a szellemed mindig „éhes” maradjon. A *kevesebb több* vastörvényét okosan kihasználva kell a testedet és a szellemedet visszafogni akkor, amikor szükséges.

Ehhez nagyfokú tudatosság, önismeret és önkontroll szükséges. Az izmaidnak, a testednek és a lelkednek is egyaránt szüksége van a...

Folytatás a könyvben

Mikor leszel túl izmos?

Nyugodj meg, soha! Ez az üzenet főleg a hölgyeket érinti, bennük támad fel az alaptalan félelem. Természetes módon nem növeszthet senki extrém nagy izomzatot (sajnos hájat annál inkább). Azok a testépítők, akiket a magazinokban látsz tiltott és veszélyes dopping szereket használnak az óriási izomtömegért, mely szélsőséges esetben tud annyira teher is lenni (szívednek, emésztési rendszerednek, ízületeknek, stb.), mintha testzsírt cipelnél...

Folytatás a könyvben

A futás mítosza

Biztosan sokan meg fognak rökönyödni attól, mi az álláspontunk a futással kapcsolatban. Mindketten imádunk futni, de mértékkel és pulzus kontrollal tesszük. Manapság nagy divat az amatőr futóverseny, rengetegen neveznek be egy ilyen megmérettetésre. Sajnos a teljesítmény kényszer legtöbbször az egészség rovására megy. Átlagemberből egyik pillanatról a másikra nem lesz superman vagy superwoman a testünk törvényei nem így működnek. Egy **kis** felkészülés soha nem elég a **nagy** teljesítményekhez, súlyos árat fizethetünk, ha túlbecsüljük határainkat. Tiszteld a futást! Amennyire könnyű, annyira nehéz is. A tested, a szíved, a vérkeringésed, az ízületeid, az inaid, a gerinced, mondhatni az összes szerveid igénybe lesz véve...

Állj, ne menj tovább!

Több közeli ismerősöm számolt be arról, hogy hosszabb távú futás esetén előfordul, hogy bizony leesik egy-egy köröm a lábujjukról... Szerintünk ez már nem normális. Az elszánt akaratod ne írja felül a szervezeted teljesítőképességét! Véleményünk szerint hetente háromszor...

Folytatás a könyvben

Nem a táv, hanem az élmény számít

A túl sok futóedzés is felgyorsíthatja az öregedés folyamatát és növeli a szívbetegségek kockázatát. Ha folyamatosan magas pulzusszámon végezzük az edzéseinket maximális pulzus 75-90, vagy annál magasabb %-án, az...

Folytatás a könyvben

A testedzési siker 18 pontja:

1. Döntsd el mit akarsz!
2. Tűzz ki egy konkrét célt!
3. Akard izzó szenvedélyes vággyal!
4. Higgy benne!
5. Tanulj meg gondolkodni, legyél taktikus!

Folytatás a könyvben

Szuperhármas – Táplálkozás

A táplálkozással kapcsolatban óriási mennyiségű információ zúdul ránk, a vége pedig az, hogy a témakör tanulmányozása után ugyanolyan tanácstalanok és kétségbeesettek vagyunk, mint előtte. Ember legyen a talpán, aki kiismeri magát ebben a zűrzavarban. Számunkra is sok-sok év tanulása és kísérletezése kellett, mire kikristályosodott az a tudásbázis, amelyet most megosztunk veled. Azok az alapelvek, melyekre sikeresen építhetsz...

Folytatás a könyvben

A tiszta táplálkozás csodája

Mit értünk tiszta táplálkozás alatt? Mellőznünk kell minden selejt élelmiszert az étrendünkből! Ezek elsősorban:

- gluténtartalmú gabonafélék és lisztjeik (a teljes kiőrlésűek is!)
- cukrok és édességek,

Folytatás a könyvben

A kulcs: optimális táplálkozás

Optimális jelentése: se több, se kevesebb! Mindenkinek meg kell tanulnia, hogy számára mi az optimális, nem a mennyiség, hanem a minőség számít! **Egyél kevesebbet - de jobb minőségben, tisztán! Annyit, amennyire valóban szükséged van!**

Felejtünk el mindent, amit eddig arról hallottunk, hogy mikor és milyen gyakran kell táplálkoznunk! Együnk akkor...

Folytatás a könyvben

Gyakorlati megvalósítás

Ahogy korábban már említettük, mindenkinek más az igénye, akár a diétát, akár az egészséges életmód követését tartjuk szem előtt. Anyagcsere típusunkat figyelembe véve más és más csoportba tartozhatunk, épp ezért nincs olyan étrend, mely mindenkinél ugyanúgy működik.

Van aki, fehérjéből, van, aki zsírból, van, aki szénhidrátból igényel többet illetve kevesebbet. Az étrendet ennek megfelelően, mindig személyre szabottan kell kialakítani!

(Ha személyre szabott étrendeddel kapcsolatban segítséget szeretnél kérni tőlünk, itt érdeklődj: kriszti.taplalkozas@gmail.com)

A táplálkozási rendszerünk elsődleges célja...

Folytatás a könyvben

Szuperhármas – Pihenés

A pihenés, regenerálódás kikerülhetetlen jelentősége

A pihentető és egészséges alvás is nagyon fontos tényező az egészséges életmód sikere érdekében, holott a jelentőségéről ritkán esik szó. Az alváshiány ellehetetleníti a test normális működését, csökkenti a koncentráció- és emlékezőképességet lelassul az anyagcseréd, gyorsabban rakódik le a szervezetedben a zsír, sebezhetőbb az immunrendszered. Kialvatlanul lassabban...

Folytatás a könyvben

A Szuperhármas után

Az előzőekben megbeszéltük a Szuperhármas alapelveit, ezeket kell tudnunk és betartanunk az egészséges életmódunk érdekében. Viszont a Szuperhármas még nem minden... Van egy 4. fontos tényező is. Ez nem más, mint a...

Folytatás a könyvben

Az életmódváltás lélektana

A legnagyobb erőket az érzelmeink képviselik. Olyan tettekre sarkallhatnak, amelyek gyökeresen megváltoztathatják az életedet. **Minél erősebb az érzelmi löket, annál elszántabb vagy.** Egyszerűen nincs más választása a sorsnak, mint az, hogy behódol az akaratodnak. Az érzelmeid megrengetnek, felráznak. Ez jó! Mi értelme lenne...

Folytatás a könyvben

A hit ereje

A hit nem más, mint egy lelkiállapot. Megingathatatlan meggyőződéssel kell hinned a vágyott testben. **Mindaz, amiben hiszel, az agyad számára parancs!** A hited megváltoztatja az életedet, ezért hatalmas ereje van, rendkívüli jelentőséggel bíró személyes **ERŐFORRÁS**.

Folytatás a könyvben

TUDATOSSÁG

Az életmód váltás során a fizikumod átalakítása érdekében az idő előrehaladtával szinteket fogsz lépni, azaz egyre tudatosabb leszel. A kitartó munkád gyümölcseként...

Folytatás a könyvben

Az intelligens-tudatos-ösztönös hozzáállás, amivel ledöntesz minden korlátot

Folytatás a könyvben

Az életmódváltás spirituális oldala

A spiritualitás azt is jelentheti, hogy mély érzésű emberként feltámad bennünk az igény arra, hogy többé váljunk jelenlegi önmagunknál, és az értelem magasabb dimenzióit keressük az életünk minden területén. Ehhez az utazáshoz remek kiindulási pont egy életmódváltás. A testi és lelki erőfeszítések egyaránt építenek minket, hogy az értelem...

Folytatás a könyvben

Motiváció 2.0

„Aki nem tudja saját magát motiválni, meg kell, hogy elégedjen a középserrel, legyen bármilyen tehetséges is.” - Andrew Carnegie

Álmaid testét csak úgy tudod elérni, ha rendelkezel azzal a tudással, amellyel elérheted. Ha sikeres akarsz lenni az életmódváltásban, először olyan emberré kell válnod, aki sikeres tud lenni. Egy sikerorientált személyiséggé kell „tanulnod” magad...

Folytatás a könyvben

Optimális táplálkozás = testedzési siker!

Stratégiai szempontból tudnod kell, hogy a táplálkozásoddal irányítod a tested minőségét. Nézzünk egy példát. Fél évig keményen edzel, beledsz mindent.

1-es verzió:

Folytatás a könyvben

A kudarc biztos receptjei

Folytatás a könyvben

A szokásaid hatalma

Az életmódváltásod sikere érdekében a céljaidat segítő jó szokásokat magadévá kell tenned, a rossz szokásaidat pedig fel kell számolnod! A könyv végén a munkafüzet résznél össze kell írnod azokat a szokásokat, amelyek segítik a céljaidat, majd azokat is írd le, amelyek jelenleg hátráltatnak.

Folytatás a könyvben

A tömeggyilkos túlevés

Folytatás a könyvben

Mindig minden számít

Ma még megeszem este 22-kor ezt a 300 gr-os csokit, hiszen holnaptól életmódváltásom lesz! De holnap ugyan így eltolod a start időpontját, mint ma... Ráadásul a csoki is el fog fogyni... Ma még nem számít - áltatod magad, évekig. De sajnos számít, hiszen pillanatnyi ítélőképességeink apró hibái feltorlódnak, és...

Folytatás a könyvben

Pozitív erőforrás: Humor

A pszichoszomatikus (lelki) betegségek elképesztő pusztítást végeznek társadalmunkban. A lelki problémák kivetülnek a testünkre és megbetegítjük saját magunkat. Ezen csak a pozitív gondolkodás, a vidám életszemlélet képes urrá lenni. Viszontagságok mindenkit érnek, de az, hogy hogyan reagál rá az elménk sorsdöntő. Te hogyan kezeled a stresszt?

Folytatás a könyvben

A változás a Te döntéseddel veszi kezdetét

A teremtőnk felruházott minket a szabad akarat erejével. Bármelyik napon úgy dönthetsz, hogy megváltoztatod az egész életed. Ez a könyv egy **ÚTMUTATÓ** számodra, segít abban, hogy megtaláld a benned rejlő erőt, és megváltoztasd a tested, és az életed.

Folytatás a könyvben

A TITOK abban rejlik, hogy az általunk megosztott alapelvekre rá kell nevelned az elmédet, ki kell terjesztened az egész életedre, majd addig kell gyakorolnod, míg a személyiséged részévé nem válnak.

Térj vissza ezekért a gondolatokért és ismételd addig, amíg könnyedén nem mennek, hiszen minden nehéz, mielőtt könnyű lenne.

Használd ki ennek a könyvnek az erejét!

A most ereje

Most kell megtenned azokat a lépéseket, amelyek meghatározzák az életminőségedet a jövőben. Most azonnal meg kell tenned azokat az apró változtatásokat, amelyek segítségével a jó úton járhatsz. Ezek a piciny cselekedetek fognak naggyá nőni veled együtt.

Ragadd meg a pillanat erejét, az érzelemedet és cselekedj!

A sikeres életmódváltás 6 pontja:

1. Elhatározás – erős érzelmekkel
2. Cselekvési terv készítése
3. Régi rossz szokások elhagyása

Folytatás a könyvben

Kezedben az életed

Az életmóvváltás alapelveit bemutattuk, most rajtad van a sor, hogy akcióba lendülj és elkezd. Készítettünk számodra egy munkafüzetet mely cselekvési terv is egyben. A kérdésekre válaszolj őszintén, később visszaolvasva talán Te is meg fogsz lepődni a válaszaidon. Mindenki képes a változásra, ha igazán akarja ez alól Te sem vagy kivétel. Vegyél erőt magadon és lépj akcióba!

Folytatás a könyvben

Lépj a tettek mezejére!

Mielőtt nekifutnál 10 hasznos tanács:

1. **Rendszer** – Rendszer nélkül semmi sem működik, ezért rendszerbe kell feszíteni az életedet. A táplálkozásodnak, az edzéseidnek és a pihenésednek is tudatos rendszerbe kell szerveződnie.
2. **Mini célok:** Mindig csak apró, elérhető, reális, hihető és könnyen megvalósítható egy hétre lebontott mini célokkal kezd a megvalósítást! Természetesen végeredményt is látnod kell a lelki szemeiddel, de az apró célok összessége fog eljuttatni a nagy célodig. Reálisan felmérni a képességeidet, ne legyenek se túl alacsony, se túl magas elérendő mini céljaid!
3. **Lényeglátás:** Tanuld meg megkülönböztetni a lényeges és a lényegtelen dolgokat! A legtöbben azon buknak el, hogy a lényegtelen, felesleges dolgoknak túl sok időt és energiát áldoznak.

Folytatás a könyvben

Célkitűzés és megvalósítás lépésről-lépésre

Folytatás a könyvben

Ha kitűzöl egy célt magad elé, akkor egy kifogást sem szabad találnod, hogy a célkitűzésedet miért nem tudod majd elérni! Tegyél meg minden tőled telhetőt! Maximális elkötelezettséggel tedd azt, amit tenned kell! Ne kifogásokat, hanem megoldásokat keress! Ne azt várd, hogy könnyebb legyen, tegyél meg mindent, hogy legyen erőd leküzdeni a kihívásokat!

Folytatás a könyvben

Nem szabad feladnod! A sikeresek és a sikertelenek között az a különbség, hogy a sikertelenek az első nehéz pillanatban feladják, a sikeresek átlendítik magukat a holtponatokon, a nehézségeken, intelligensen gondolkodnak és eltökélten mennek tovább!

A boldog és kiegyensúlyozott életmód eléréséhez és megtartásához sok sikert és állhatatos kitartást kívánunk Neked!

Ígérd meg magadnak azt, hogy SOHA nem adod fel!

Baráti üdvözlettel,
Barta Krisztina & Barta Tibor
www.bodymax.hu



2009-ben egy ételszállító cég marketing osztályának vezetőjeként kerültem először kapcsolatba az egészséges táplálkozás tudományával. Célcsoportunk akkor a fogyni vágyó közönség volt, akiknek kitűnő táplálkozási szakértők és dietetikusok közreműködésével igyekeztünk a megfelelő étrendet összeállítani, mely hozzásegítette őket céljuk eléréséhez, egészségük megőrzését szigorúan szem előtt tartva. A program rendkívül sikeres volt, számomra pedig világossá vált az egészséges és tudatos táplálkozás fontossága. Akkor még csak hobbiból, illetve a Családom egészségének megőrzése miatt vettem bele magam a témába. Azonban minél széleskörűbb tudást szereztem, annál több embernek tudtam segíteni és ez folyamatosan inspirált a további tanulásra. Egyre többen kerestek meg különböző emésztési problémákkal és a helytelen táplálkozás következtében kialakult panaszokkal. Szerettem volna mindenkinek hozzáértő segítséget nyújtani, ezért adott volt, hogy még mélyebbre kell ásnom magam ezen a vonalon. Táplálkozásunk életünk minden területére kihat, a megfelelő életmóddal, egészséges táplálékok fogyasztásával jelen korunk betegségeinek 80%-a elkerülhető lenne. Ezért is fontos számomra, hogy tudásomat és tapasztalataimat minél több emberrel megoszthassam.

Barta Krisztina

Életmód- és táplálkozási tanácsadó

Sporttáplálkozási tanácsadó

Web: bartakriszti.hu

E-mail: kriszti.taplalkozas@gmail.com

1986-ban egy ütött-kopott újságban megláttam néhány testépítőt. Akkor elhatároztam, hogy kerül, amibe kerül, egyszer én is olyan „izmos” leszek. De abban a pillanatban 14 évesen sokkal többet nyertem az „izmoknál”, hiszen egy életre elköteleződtem a testedzés és a testkultúra iránt. A gyermekkori álmódozásból mára hivatás lett. A 30 év alatt felhalmozott tudásomat, tapasztalataimat, edzésfilozófiámat örömmel megosztom veled. A testedzés a legjobb barátom, tanítóm, mentorom és a személyiségem fejlődésében is sokat segített. A testedzés olyan, mint az élet. Nem tolhatsz magad elé senkit, hogy megcsinálja helyetted. Saját magadnak kell odaállnod, és megtenned azt, amit tenned kell. Jó edzést!

Barta Tibor

Személyi edző, Életmód tanácsadó, szakíró, oktató

A motiváció c. könyv szerzője

Web: bartatibor.hu

E-mail: bartatibor@bartatibor.hu

Egyszerűen megvalósítható életmódprogram

Olyan életmódváltó módszert keresel, amellyel a lehető legkisebb idő/pénz/energia befektetésével a leggyorsabb, leglátványosabb, hosszú távú, biztonságos és egészséges sikert érheted el? **MEGTALÁLTAD!**

A legtöbb életmóddal foglalkozó könyvnek az a legnagyobb hibája, hogy túl sok információt zúdit a nyakadba, túlbonyolítják a tennivalóidat, sablon étrendeket és edzésterveket próbálnak rád erőltetni. Ráadásul az alapokat sem mutatják be jól, ezért hiába várod a befektetett munkád gyümölcsét...

Mi bemutatjuk a sziklaszilárd alapelveket, az ok-okozati összefüggéseket és azokat a kikerülhetetlen törvényszerűségeket, amelyeket ismerned és használnod kell. Ha nem rendelkezel az alapismeretekkel, akkor hiába reménykedsz a változásban! Az erőfeszítéseid sikertelensége előbb-utóbb le fogja lohasztani az ambíciód tüzét, helyette az üres tétlenség, a kiábrándultság, a frusztráltság és a düh romboló következményei veszik át a főszerepet a boldog, kiegyensúlyozott élet helyett...

Nem engedheted, hogy ez történjen!

A BodyMax Életmódprogramból megtudhatod:

- a fogyás, a testformálás, a tested átalakításának
- a stabil eredményeket biztosító életvitelnek
- az egészséges vonzó test és kiváló kondíció
- az éhezésmentes örömteli táplálkozás
- az önmotiváció, a sikerlélektan
- a tökéletes testedzés és...

a sikeres életmódváltás **TITKÁT!**

Apró változtatásokkal lenyűgöző eredmények!

BodyMax Életmódprogram = sikeres életmódváltás az egyszerűség jegyében, intelligens, tudatos, elfoglalt embereknek. A könyv elolvasása és a leírtak alkalmazása után megerősödik az önbecsülésed, jobb lesz a közérzeted, magas lesz az energiaszinted, nem leszel fáradékony, depressziós, kicsattansz az egészségtől, vidám leszel és kiegyensúlyozott, büszke leszel magadra! Vedd komolyan! Olvasd ezt a könyvet úgy, mintha az életed múlna rajta. Hiszen így is van.



Vigyél haza!



2990 Ft

Az első lépésed a sikeres életmódváltás felé ezzel a könyvvel kezdődik!