



CHALLENGE

CONNECT



MINTAÉTREND, SZABÁLYFÜZET ÉS TIPPEK KEZDŐKNEK

SZIASZTOK DRÁGA CHALLENGE CSALÁDOM!

Lassan fél évtizede tapossuk együtt az életmódváltás útját! Úristen, de durva ezt kimondani, nem? Főleg annak fényében, hogy jóformán egész felnőtt életemben a túlsúly börtönében éltem. De kiszabadultam onnan, és úgy döntöttem, hogy nem tartom meg magamnak a titkom. Annyi embernek segíték ezzel a csodás rendszerrel, annyi sorsot változtatok meg, amennyit csak tudok.

Közben egy család lettünk, együtt sírtunk, együtt neveltünk, összekovácsolt minket egy közös út, egy közös cél. Elképesztő eredmények vannak mögöttünk. Igazi legendák születtek, akikből erőt meríthettünk a gyenge napokon, akiknek a vállára állhattunk egy sötét, borús, elveszett napon.

Évről-évre változott a Challenge. Mindig próbáltam megálmodni, hogy éppen mire van szükségetek, mivel segíthetek benneteket jobban, hogyan tehetem nektek még élvezetesebbé, még egyszerűbbé az életmódváltást. Mert soha nem mondtam le rólatok, mert akkor is hittem benneteket, amikor talán ti sem hittetek saját magatokban.

Eljött a Challenge Connect éve. A kapcsolat éve. Mert istenieket eszünk, fantasztikusak az éttrend-kiegészítőink, egyszerűen betartható és éhezésmentes a rendszerünk, de közben a világ megváltozott. Magányosabbak, szorongóbbak, reményvesztettebbek lettünk, mint valaha. És mit csinál egy szorongó ember? Hát persze... Eszik, nassol... Ezen csak egy dolog segít, a kapcsolat.

Kapcsolódnunk kell, mert a közösen megvívott harc könnyebb, a közösen megélt pillanatok mindenkit feltöltenek, a közösen megélt nehézség pillanataiban érezzük, hogy nem vagyunk egyedül. Együtt bármire képesek vagyunk, együtt erősek vagyunk, együtt legyőzhetetlenek vagyunk.

Eljött a Challenge aranykora. Áldottnak és szerencsésnek érzem magam, hogy a világ legcsodásabb közösségét segíthetem, taníthatom, vezethetem az álmai felé. És idén együtt érünk fel a csúcsra kézen fogva. Kapcsolódva.

Eljött a kapcsolódás éve! Na mit mondtok, kapcsolódunk?!

A CHALLENGE CONNECT 5 LÁBA EZT KELL BETARTANOD!

- **Első láb: a Challenge Connect étrend követése!** Ne tegyél hozzá, ne vegyél el belőle. Ez az étrend megtanít a mennyiségekre, alapanyagokra, arányokra, és még példarecepteket is tartalmaz minden naphoz, hogy tökéletesen megtanítson, hogyan kell „tisztán” étkezned. Istenieket fogsz enni, a fűszerezést alakítsd a szád íze szerint, nem kell ízek nélkül enned. Eddig a koplalás volt a nagy ötleted vagy valami egyoldalú táplálkozás, ami ideig-óráig hozhat nagy kínlódás árán eredményt, aztán jön a jojó. Most megtanítalak, hogyan csináld élvezetesen. Az étrendben megadott mennyiségek elkészítés előtt értendőek, és a sütés kevés olívaolajon történjen.
- **Második láb: a napirend 5 étkezéssel!** Reggeli 08:00 óra, tízórai 10:00 óra, ebéd 13:00 óra, uzsonna 16:00 óra, vacsi legkésőbb 19:00 óra. Az időpontok az ébredésedhez igazítva változhatnak, a lényeg, hogy az ébredésedet követően 1 órán belül meg kell, hogy legyen a reggeli, és utána 2-3 óránként követik egymást az étkezéseid.
- **Harmadik láb: a kiegyensúlyozott, pótcselekvésszerű magas tiszta mentes vízfogyasztás.** Nem kampányszerűen erőszakoljuk magunkba a vizet, hanem az egész napunkat végigkíséri pótcselekvésként. Teszel-veszel 1 korty, teszel-veszel 2 korty. Ébren töltött óránként legyen meg a minimum 2-3 dl vízfogyasztás. Hölgyeknek 3-4 liter víz a napban szépen elosztva, az uraknak ez 4-5 liter víz a napban szépen elosztva.
- **Negyedik láb: a Challenge Connect étrend-kiegészítők folyamatos és pontos alkalmazása!** Challenge Zafír gumipiramisból (3×1) minden főétkezés előtt 15 perccel bő vízzel egy darab. Challenge Rubin gumipiramisból minden ebéd előtt 15 perccel kettő darab. A Challenge Drinkekkel, vagy az abból készült finomságokkal a vacsorát váltjuk ki, és felváltva az étrendben jelölve egyik nap a reggelit, másik nap pedig a tízórait.
- **Ötödik láb: az állandó lelki munka a Challenge Connect Official, valamint a Challenge Diet Official Facebook zárt csoportokban,** minden reggel 08:00 és este 20:00 óra körül élő motivációs beszélgetések, kérdezz-felelek és beszélgetések példaképekkel. Nagyon fontos, hogy érezd, soha nem hagyunk magadra, nem vagy egyedül.

KÖZÖSSÉGI OLDALAINK ELÉRHETŐSÉGEI



A Challenge Connect Official Facebook zárt csoportot ezen a linken éred el:

A Challenge Diet Official Facebook zárt csoportot ezen a linken éred el:



A Challenge Diet Official Instagram oldalát ezen a linken éred el:

A Manker Beauty Official Facebook zárt csoportot ezen a linken éred el:



A Mankershop.hu weboldalt ezen a linken éred el:

- A kezdő mintaétrend egy egészséges, átlagos fizikai terhelésű felnőtt ember igényeit veszi számításba.
- Extrém fizikai igénybevétel mellett plusz étkezés beiktatása válhat szükségessé.
- A Challenge egy komplex filozófia, mely életmódváltáson, tiszta táplálkozáson, magas folyadékfogyasztáson és az ehhez kapcsolódó lelki munkán alapul. A termékek fogyasztása önmagában nem ígér fogyást.
- A mintaétrendben található képek illusztrációk.

FIGYELMEZTETÉSEK: A diéta esetleges egészségügyi kockázatairól tájékozódj háziorvosodnál. A túlzásba vitt fogyókúra káros hatással lehet a szervezetre. A diétát 18 éven felülieknek ajánljuk! Nem ajánlott várandós nőknek, illetve olyanoknak, akiknek étkezési zavaruk van/volt, vagy a BMI értékük 21 alatti, vagy most gyógyulnak fel műtétből, vagy rossz az általános egészségi állapotuk. Diéta megkezdése előtt ajánlott szakorvos véleményét kérni arra vonatkozóan, hogy az étrend bármely eleme ellenjavallott-e számodra. Az életmódváltás sikerességéért és az egészségre gyakorolt hatásaiért a Manker Beauty Kft. mindennemű felelőssége kizárt, mivel az életmódváltás sikerét számtalan társaságunkon kívül álló tényező befolyásolhatja. A menüket olyanok használhatják, akik nem rendelkeznek semmiféle érzékenységgel, intoleranciával. Inzulínrezisztencia, cukor- és pajzsmirigybetegség, illetve egyéb betegségek esetén keress fel dietetikust, és tőle kérj személyre szabott étrendet.

„ÉLETMENTŐ” CHALLENGE FINOMSÁGOK

A Challenge Drinkekből, ha nem Drinkként fogyasztod, különböző csodás Challenge finomságok készíthetők és fogyaszthatók a Challenge Connect életmódban!

Challenge Chalacsinta/Chiskóta alap: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex, 1 db tojás (M-es méretű), 2 dl mentes vagy szénsavas víz, késhegynyi sütőpor, 8-10 csepp (friss) citromlé összekeverve.

Ebből süthetsz Chalacsintát, Chofrit, Challenge muffint, Chiskótát, stb.

Challenge Chrízpudding: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 csapott evőkanál Tibi Titka rostkomplex, 1 csapott evőkanál Expressz zselatin, 2-2,5 dl víz, pár csepp friss citromlé shaker-ben összerázva, majd pohárba töltve mehet a hűtőbe.

Challenge zabszelet készítése (2 adag): 40 g Challenge Kollagén öntetpor, 1 adagolókanál Challenge Drink, 80 g zabpehely, 2 dl víz. Az összetevőket alaposan keverd össze, adagold szilikon sütőformákba, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 15 percig, amíg a tetejük enyhén megpirul. Hagyd a formákban kihűlni, majd tedd hűtőbe, hogy teljesen megszilárduljanak.

Challenge világos Chenyér készítése: 4 adagolókanál Bundáskenyér vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por, 4 db tojás (M-es méretű), 2 dl víz, 4 csipet sütőpor, 20 g mustár, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex.

Az összetevőket jól keverd el. 185 °C-ra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent őzgerinc formában süsd 35 percig.

Challenge Chemle készítése: 2 adagolókanál Bundáskenyér vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por, 2 db tojás (M-es méretű), 2 dl mentes vagy szénsavas víz, késhegynyi sütőpor, 20 g mustár, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex.

Az összetevőket jól keverd el. 4 db kisméretű, sütőben használható kerámiatálat vékonyan kenj meg olívaolajjal, és a masszát öntsd szét 4 egyenlő adagra. 170 °C-ra előmelegített sütőben a felső rácsra helyezve süsd 25-30 percig, amíg szép aranybarna nem lesz.

Ezekkel kezdjétek, mert, ha ezeket elsajátítjátok, ezekre az alapokra épülnek az összetettebb finomságok.

Ha bármelyik finomságot szeretnéd elkészíteni, a Facebook zárt csoportunkban több száz receptet találsz. Használd a nagyító formájú kereső ikont.

A Challenge finomságok receptfüzetet innen tudod letölteni:





Challenge Chalacsinta

Tippek:

Chalacsinta recept:

- 1 adagolókanál Challenge Drink
- 1 db tojás (M-es méretű)
- 2 dl víz
- késhegynyi sütőpor
- 1 adag Tibi Titka rostkomplex
- 8-10 csepp (friss) citromlé

Az összetevőket jól keverd össze, majd olívaolajjal vékonyan megkent serpenyőben süss belőle Chalacsintákat.

- Ha serpenyőben sütöd a Chalacsintádat, tegyél a serpenyőbe egy kevés olívaolajat, jól melegítsd fel a serpenyőt, aztán vedd vissza közepes lángra, így nem fog odakapni, és szépen át tud sülni!
- Bátran alkoss saját ízkombinációkat!
Kísérletezz fél-fél adagolókanál Challenge Drink párosításával! Alkoss egyedit!
- Mikróban villámgyorsan bögrés piskótát készíthetsz! Bármelyik Drinkből 1 adagolókanál, 1 db tojás, fél dl víz és egy késhegynyi sütőpor. Összekevered, és 900 watton 3 percre mehet a mikróba. Majd még 1 percet hagyd bent pihenni. Utána egy kis tálra kifordítjátok, kicsit rázogattva-ütögetve. A piskótát félbevágva a közepére és a tetejére kenhetsz bármilyen Challenge kollagén öntetporból öntetet.



Challenge zabszelet/zabpudding

Challenge zabszelet recept (2 adag):

- 40 g tetszőleges ízű Kollagén öntetpor
- 1 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge Drink italpor
- 80 g zabpehely
- 2 dl víz

Az összetevőket alaposan keverd össze, adagold szilikon sütőformákba, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 15 percig, amíg a tetejük enyhén megpirul. Hagyd a formákban kihűlni, majd tedd hűtőbe, hogy teljesen megszilárduljanak.

Challenge zabpudding recept (1 adag):

- 1 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge Drink italpor
- 1 adag Tibi Titka rostkomplex
- 40 g zabpehely
- 2 dl víz
- 10 g méz
- 50 g gyümölcs

A 40 g zabpehelyt 2 dl vízzel keverd össze, majd mikróban kb. 2 perc 30 másodpercig főzd. Vedd ki, keverd bele a Challenge Drinket, a mézet és a rostkomplexet. Hagyd kicsit hűlni és sűrűsödni. Majd tedd pohárba, a tetejét gyümölccsel díszítsd.



Challenge puding

Tippek:

Challenge Chrízpuding recept:

- 1 adagolókanál Challenge Drink
- 2-2,5 dl víz
- csapott evőkanál Expressz zselatin
- csapott evőkanál Tibi Titka rostkomplex
- pár csepp (friss) citromlé

Rázd össze shaker-ben, majd pohárba töltve mehet a hűtőbe, amíg meg nem dermed.

- Ha több ízű pudingot szeretnél készíteni, akkor várd meg, amíg az első réteg megdermed, és csak utána öntsd rá a következő réteget. Ezzel elkerülheted, hogy az ízek teljesen összekeveredjenek.
- Ha több zselatinnal készíted, akkor bonbonokat és gumimacikat is készíthetsz belőle szilikon formában.
- Dobjd fel pudingodat. Készíts önteteket a pudingodra a különböző Challenge kollagén öntetporokból. Bátran alkoss saját izkombinációkat. Alkoss egyedít.
- Ha klasszikus Challenge pudingot szeretnél készíteni, akkor ne tegyél bele Tibi Titka rostkomplexet, viszont fél tasak Expressz zselatint használj.



Challenge Chenyér/Chemle

Challenge retro hambi buci recept (1 adag):

- 3/4 adagolókanál Bundáskenyér ízű Challenge Pancake por
- 1/4 adagolókanál Retro vanília ízű Challenge Drink italpor
- 1 db tojás (M-es méretű)
- 1 dl víz
- 1 evőkanál mustár
- 1 késhegynyi sütőpor
- 1 adag Tibi Titka rostkomplex

180 °C-ra előmelegített sütőben, szilikon zsemleformában kb. 8-10 percig sütöd, amíg szép aranybarna nem lesz a teteje. 1 adagból 4 kis fél zsömi jön ki.

Tökéletes Challenge csokis Chenyér recept (4 adag):

- 3 adagolókanál Sajtós-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
- 1 adagolókanál Chocolate Brownie ízű Challenge Drink italpor
- 4 db tojás (M-es méretű)
- 2 dl nem túl sós húsleves alaplé
- 4 késhegynyi sütőpor
- 1 adag Tibi Titka rostkomplex


Jól elkevered, és 180 °C-ra előmelegített sütőben olívaolajjal kikent özgerinc formában 35 percig sütöd. Imádni fogjátok!

HÉTFŐ

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	Zöldséges tojásrántotta, teljes kiőrlésű kenyér, friss zöldségek
2 db	3 db	tojás (M-es méretű, nőknek 1 sárgája, 2 fehérje, férfiaknak 2 sárgája, 3 fehérje)
80 g	100 g	paprika
30 g	50 g	vöröshagyma
5 ml	10 ml	olívaolaj
1	2	szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet) vagy (nőknek 3, férfiaknak 4 szelet) puffasztott rizs
100 g	150 g	friss zöldség (pl.: kigýóuborka, paprika, paradicsom) só, bors, petrezselyem ízlés szerint

Tízórai (10:00)

1	2	marék bogyós gyümölcs vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00)

120 g	160 g	natúr csirkemell- vagy pulykamellfilé
140 g	180 g	burgonya vagy édesburgonya (főzve vagy tepsiben sütve)
200 g	250 g	zöldség

Uzsonna (16:00)

150 g	200 g	alma
40 g	70 g	félzsiros sajt
15 g	20 g	dió

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrizpuding 



Készülj előre a következő napra. Egy jól előkészített napot már félig meg is nyertél! Ne hagytatkozz arra, hogy „majd megoldom valahogy”. Előző este a másnapi ételeid készítsd el vagy legalább készítsd elő!

Mediterrán csirkemell, sült zöldségek, édesburgonya

Hétfői ebéd receptötlet I.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	csirkemellfilé
140 g	180 g	édesburgonya
70 g	85 g	padlizsán
70 g	85 g	cukkini
70 g	85 g	színes paprika
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, oregánó, kakukkfű ízlés szerint

Elkészítés

Az édesburgonyát és a zöldségeket vágd kockára, majd az olívaolajjal és a fűszerekkel forgasd össze. Tepsiben, 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt süsd készre.

Eközben a csirkemell szeleteket serpenyőben vagy grillen süsd meg.

A sült zöldségekkel és az édesburgonyával együtt fogyaszd.

Zöldfűszeres pulykafasírt, sült burgonya, párolt lilakáposzta

Hétfői ebéd receptötlet II.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	darált pulykahús
140 g	180 g	burgonya
200 g	250 g	lilakáposzta
1 db	2 db	tojás (M-es méretű)
15 g	20 g	zabpehely
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma, bazsalikom, petrezselyem, édesítőszer, (bor)ecet

Elkészítés

A darált pulykahúst fűszerezd sóval, borssal, fokhagymával, bazsalikommal, majd add hozzá az apróra vágott petrezselymet, a tojást, a zabpehelyet és gyúrd össze.

Formázz belőle kisebb fasírtokat, és előmelegített serpenyőben -kevés olívaolajon- közepes fokozaton mindkét oldalát süsd meg.

A burgonyát vágd hasábokra. Tepsiben, 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt süsd készre.

A lilakáposztát kevés olívaolajon, sóval, édesítőszerrel, borecettel párold meg.

Tárkonyos csirkemell, zöldségek, burgonya

Hétfői ebéd receptötlet III.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	csirkemellfilé kockára vágva
140 g	180 g	burgonya
200 g	250 g	zöldség (pl.: sárgarépa, brokkoli, karfiol, zöldbab, cukkini, padlizsán)
5 ml	8 ml	olívaolaj
20 g	30 g	12 %-os tejföl
5 g	5 g	citromlé
		só, bors, fokhagyma, tárkony

Elkészítés

A felkockázott csirkemellfilét serpenyőben, közepes fokozaton - kevés olívaolajon - pirítsd meg. Sóval, borssal fűszerezd.

Add hozzá a felkockázott zöldségeket és kevés vizet, és párold tovább a ragut. Tedd rá a fokhagymát, a tárkonyt és a citromlevet. Ha szükséges még tovább fűszerezheted sóval, borssal.

A végén keverd hozzá a tejfölt, hogy krémes ragut kapj. Szükség esetén kevés vizet adhatsz még hozzá, hogy saftosabb legyen, és amikor besűrűsödött, vedd le a tűzről.

A burgonyát főzd meg, majd tálald a húsos raguval.


KEDD

Reggeli (08:00)

Almás-fahéjas zabkása

Nő	Férfi	
35 g	50 g	zabpehely
100 g	150 g	natúr joghurt (1,5 %-os)
100 g	150 g	alma (reszelve) fahéj, édesítőszer

Tízórai (10:00)

10	10	szem natúr sótlan mandula, kesudió vagy dió
30 g	50 g	sajt vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 


Ebéd (13:00)

120 g	160 g	natúr csirkemell- vagy pulykamellfilé
45 g	65 g	jázminrizs, basmati rizs, barnarizs, quinoa, bulgur vagy kuszkusz
200 g	250 g	zöldség

Uzsonna (16:00)

200 g	240 g	natúr kefir
2	3	szelet teljes kiőrlésű extrudált kenyér

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding 



Azokon a napokon, ahol az ebéd csirkemell vagy pulykamellfilé, elkészítheted az ebédet hallal, rákkal is.

Mennyiségek (nő / férfi):

120 g / 160 g garnélarák vagy bármilyen fehér húsú hal (pl.: tilápia, tőkehal)
vagy 100 g / 140 g lazacfilé

Provence-i csirkés rizs

Keddi ebéd receptötlet I.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	csirkemellfilé
45 g	65 g	jázminrizs
100 g	125 g	cukkini
100 g	125 g	paradicsom
50 g	70 g	lilahagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, Provence-i fűszerkeverék, fokhagyma ízlés szerint

Elkészítés

Az apróra vágott lilahagymát az olívaolajon pirítsd üvegesre, majd add hozzá a felkockázott csirkemellfilét, fűszerezd sóval, borssal, fokhagymával.

Ha lepirult a csirkemell, keverd hozzá a kockára vágott cukkinit és paradicsomot. Add hozzá a Provence-i fűszerkeveréket, és fedő alatt közepes fokozaton addig párold, míg a zöldségek puhák nem lesznek. Ügyelj rá, hogy ne főzd szét.

A főtt rizzsel összeforgatva tálald.

Citromos-fokhagymás csirkeragu, zöldborsó, jázminrizs

Keddi ebéd receptötlet II.

Hozzávalók

Nő Férfi

120 g	160 g	csirkemellfilé kockára vágva
45 g	65 g	jázminrizs
100 g	125 g	zöldborsó
100 g	125 g	cukkini
5 ml	8 ml	olívaolaj
30 g	40 g	natúr joghurt (1,5 %-os)
5 ml	5 ml	citromlé
		só, bors, fokhagyma, petrezselyem

Elkészítés

A felkockázott csirkemellfilét serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- pirítsd meg. Sóval, borssal, fokhagymával fűszerezd.

Add hozzá a felkockázott cukkinit, a zöldborsót és kevés vizet, majd párold tovább a ragut. Ha szükséges még tovább fűszerezheted sóval, borssal.

A végén keverd hozzá a citromot és a joghurtot, hogy krémes ragut kapj. Szükség esetén kevés vizet adhatsz még hozzá, hogy szaftosabb legyen, és amikor besűrűsödött, vedd le a tűzről.

Főtt jázmirizzsel és friss petrezselyemmel megszórva fogyaszd.

Grillezett pulykamell, mozzarellás paradicsom, brokkolis rizs

Keddi ebéd receptötlet III.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	pulykamellfilé
45 g	65 g	jázminrizs
100 g	125 g	brokkoli
100 g	125 g	paradicsom
30 g	40 g	light mozzarella
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, bazsalikom, oregánó

Elkészítés

A pulykamell szeleteket serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- süsd meg. Sóval, borssal fűszerezd.

A brokkolit szedd rózsáira és sós vízben párold meg, majd keverd össze a főtt rizzsel.

A felkockázott paradicsomot és mozzarellát keverd össze, fűszerezd sóval, bazsalikkal és oregánóval.




SZERDA

Reggeli (08:00)

Sonkás-sajtos szendvics friss zöldségekkel

Nő	Férfi	
2	3	szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet) vagy (nőknek 3, férfiaknak 4 szelet) puffasztott rizs
70 g	90 g	csirkemell- vagy pulykamell sonka
30 g	50 g	light sajt
150 g	200 g	friss zöldség (pl.: kigyóuborka, paprika, paradicsom)

Tízórai (10:00)

200 g	300 g	zöldség snack (kigyóuborka, répa, angol zeller) vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 


Ebéd (13:00)

120 g	160 g	pulykamellfilé kockára vágva
45 g	65 g	jázminrizs, basmati rizs, barnarizs, quinoa, bulgur vagy kuskusz
200 g	250 g	zöldség

Uzsonna (16:00)

2	3	kivi és
200 g	250 g	narancs vagy
100 g	150 g	banán

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding 



A vízfogyasztásod ne kampányszerű legyen!
Egész nap kortyolgasd a vizet pótcselekvésként.
Brokkoli, cukkini, kevert saláta jó barátod! Izesítsd, fűszerezd őket bátran.
Fontos, hogy ne hagyogasd el a bőséges zöldségköretet sem!

Brokkolis-pulykás rizottó

Szerdai ebéd receptötlet I.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	pulykamellfilé kockára vágva
45 g	65 g	basmati rizs
150 g	180 g	brokkoli
50 g	70 g	sárgarépa
70 g	85 g	színes paprika
5 ml	8 ml	olívaolaj
2 dl	2,5 dl	víz vagy zöldség alaplé só, bors, fokhagyma, majoranna, petrezselyem

Elkészítés

A brokkolit szedd rózsáira, és sós vízben párold meg. Az apróra vágott vöröshagymát -kevés olívaolajon- pirítsd üvegesre.

Add hozzá a felkockázott pulykamellet, és a fokhagymát. Fűszerezd sóval, borssal, majorannával.

Ha lepirult a pulykamell, add hozzá a reszelt sárgarépát, a rizst és adagold hozzá folyamatosan a vizet (alaplevet).

Amikor a rizs elkészült, keverd hozzá a már megpárolt brokkolit, szükség esetén fűszerezd és lassú tűzön főzd krémesre.

A legvégén keverd hozzá a friss petrezselymet.

Gombás pulykapaprikás, basmati rizs, savanyúság / zöldsaláta

Szerdai ebéd receptötlet II.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	pulykamellfilé
45 g	65 g	basmati rizs
150 g	200 g	csiperke vagy laskagomba
30 g	40 g	vöröshagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
20 g	30 g	12 %-os tejföl
100 g	150 g	savanyúság vagy zöldsaláta só, bors, őrölt kömény, fokhagyma, fűszerpaprika

Elkészítés

Egy magasfalú serpenyőben az apróra vágott vöröshagymát kevés olívaolajon párold üvegesre.

Ezután add hozzá a fűszerpaprikát, keverd össze, és tedd bele a kockára vágott pulykamellfilét. Sóval, borssal, fokhagymával, őrölt köménnyel fűszerezd. Pirítsd le.

Ezután adj hozzá annyi vizet, hogy éppen ellepje és főzd tovább, amíg el nem készül a hús.

Ezután tedd hozzá a gombaszeleteket és pár perc további főzés után öntsd hozzá a tejfölt. Forrald össze. Ha még nem készült el és elforrt a levé, adj hozzá kevés vizet.

Főtt basmati rizzsel és savanyúsággal vagy zöldsalátával fogyaszd.

Marhapörkölt, basmati rizs, savanyúság / zöldsaláta

Szerdai ebéd receptötlet III.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	sovány marhalapocka
45 g	65 g	basmati rizs
40 g	50 g	vöröshagyma
50 g	70 g	paradicsom
50 g	70 g	kápia paprika
5 ml	8 ml	olívaolaj
100 g	150 g	savanyúság vagy zöldsaláta só, bors, fokhagyma, babérlevél, őrölt kömény, fűszerpaprika

Elkészítés

Egy magasfalú serpenyőben az apróra vágott vöröshagymát kevés olívaolajon párold üvegesre.

Add hozzá az apró kockára vágott kápia paprikát és a paradicsomot, majd párold meg. Ezután add hozzá a fűszerpaprikát, keverd össze, és tedd bele a kockára vágott marhalapockát. Sóval, borssal, fokhagymával, őrölt köménnyel, babérlevéllel fűszerezd. Píritsd le.

Ezután adj hozzá annyi vizet, hogy éppen ellepje és fedő alatt főzd tovább alacsony fokozaton, amíg el nem készül a hús. Ha még nem készült el és elforrt a levét, pótolod a vizet.


Főtt basmati rizzsel és savanyúsággal vagy zöldsalátával fogyaszd.

CSÜTÖRTÖK

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
40 g	60 g	zabpehely
150 g	200 g	natúr joghurt (1,5 %-os)
100 g	150 g	bogyós gyümölcs fahéj, édesítőszer

Tízórai (10:00)

160 g	190 g	körte
15 g	20 g	natúr sötét mandula / dió / mogyoró vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00)

90 g	130 g	csirkemell- vagy pulykamellfilé
1 db	2 db	teljes kiőrlésű tortilla
30 g	40 g	natúr joghurt (1,5 %-os)
140 g	180 g	zöldség

Uzsonna (16:00)

150 g	200 g	natúr joghurt (2 %-os)
15 g	25 g	natúr sötét napraforgómag

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding 



Próbáld időben lefeküdni. Ha hajnalig kukorékolsz, és nyomkodik a telefonod, éhes leszel, és a tested sem regenerálódik megfelelően. A pihentető alvás fontos a fogyáshoz.

Gombás-póréhagymás pulyka wrap

Csütörtöki ebéd receptötlet I.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
90 g	130 g	pulykamellfilé csíkokra vágva
1 db	2 db	teljes kiőrlésű tortilla
30 g	40 g	natúr joghurt (1,5 %-os)
20 g	30 g	avokádó
100 g	150 g	csiperke vagy laskagomba
20 g	30 g	póréhagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, majoranna

Elkészítés

A pulykamell csíkokat serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- süsd meg. Sóval, borssal, majorannával fűszerezd, majd add hozzá a szeletekre vágott gombát és a póréhagymát és addig süsd a ragut, amíg elforjra a levét.

A tortilla mindkét oldalát kissé pirítsd meg. Ezután a tortillát kend meg a joghurttal összekevert pépesített avokádóval.

Adagold rá az elkészült ragut és szorosan tekerd fel. Friss zöldsalátát is fogyaszthatsz mellé.

Mediterrán pulyka wrap

Csütörtöki ebéd receptötlet II.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
90 g	130 g	pulykamellfilé csíkokra vágva
1 db	2 db	teljes kiőrlésű tortilla
30 g	40 g	natúr joghurt (1,5 %-os)
20 g	30 g	avokádó
50 g	80 g	kaliforniai paprika
50 g	80 g	paradicsom
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, bazsalikom, oregánó

Elkészítés

A pulykamell csíkokat serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- süsd meg. Sóval, borssal, bazsalikommal, oregánóval fűszerezd, és addig süsd, amíg elforjra a levét.

A tortilla mindkét oldalát kissé pirítsd meg. Ezután a tortillát kend meg a joghurttal összekevert pépesített avokádóval.

Adagold rá az elkészült húst. Majd tedd rá a kockára vágott kaliforniai paprikát és a paradicsomot.

Szorosan tekerd fel. Friss zöldsalátát is fogyaszthatsz mellé.

Répás-spenótos pulyka wrap

Csütörtöki ebéd receptötlet III.

Hozzávalók

Nő Férfi

90 g	130 g	pulykamellfilé csíkokra vágva
1 db	2 db	teljes kiőrlésű tortilla
30 g	40 g	natúr joghurt (1,5 %-os)
20 g	30 g	avokádó
80 g	100 g	reszelt sárgarépa
60 g	80 g	(friss) spenót
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma, szerecsendió

Elkészítés

A pulykamell csíkokat serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- süsd meg. Sóval, borssal, fokhagymával, szerecsendióval fűszerezd, és addig süsd, amíg elforrja a levét.

Ekkor add hozzá a spenótot és fonnyaszd meg. A tortilla mindkét oldalát kissé pirítsd meg.

Ezután a tortillát kend meg a joghurttal összekevert pépesített avokádóval. Adagold rá az elkészült spenótos húst. Majd tedd rá a reszelt sárgarépát.

Szorosan tekerd fel. Friss zöldsalátát is fogyaszthatsz mellé.




PÉNTEK

Reggeli (08:00)

Tükörtojás, zöldségek

Nő	Férfi	
2 db 2	3 db 3	tojás (M-es méretű) szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet) vagy (nőknek 3, férfiaknak 4 szelet) puffasztott rizs
5 ml 150 g	8 ml 200 g	olívaolaj friss zöldség (pl.: kígyóuborka, paprika, paradicsom)

Tízórai (10:00)

1	2	marék bogyós gyümölcs vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 


Ebéd (13:00)

120 g	160 g	csirkemell- vagy pulykamellfilé vagy sovány marhahús
140 g	180 g	burgonya vagy édesburgonya
200 g	250 g	zöldség

Uzsonna (16:00)

60 g 1	90 g 2	light mozzarella golyó szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet) vagy (nőknek 3, férfiaknak 4 szelet) puffasztott rizs
150 g	200 g	friss zöldség (pl.: kígyóuborka, paprika, paradicsom)

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrizpuding 



Folyamatosan nézd a Facebook élőket. Gyere, kérdezz bátran, mesélj, és időről-időre posztolj magadról, hogy érezhesd a család erejét, és hogy nem vagy egyedül.

Sült csirkemell, sült édesburgonya, brokkoli

Pénteki ebéd receptötlet I.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	csirkemellfilé
140 g	180 g	édesburgonya
200 g	250 g	brokkoli
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, rozmaring, fokhagyma

Elkészítés

A meghámozott, kockára vágott édesburgonyát keverd össze a brokkolirózsákkal, fűszerezd sóval, borssal, rozmaringgal, fokhagymával, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben süsd meg.

Eközben a csirkemell szeleteket fűszerezd ízlés szerint, majd serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- készítsd el.

Burger Bowl

Pénteki ebéd receptötlet II.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	darált sovány marha- vagy pulykahús
140 g	180 g	édesburgonya
80 g	100 g	paradicsom
50 g	70 g	kígyóuborka
30 g	40 g	lilahagyma
50 g	70 g	jégsaláta
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma, mustár

Elkészítés

A meghámozott, kockára vágott édesburgonyát fűszerezd sóval, borssal, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben süsd meg.

Eközben a darált húst sózd, borsozd, add hozzá a fokhagymát, majd serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- készítsd el.

A zöldségeket szeleteld fel. Ha minden elkészült, egy tálba rendezd az összetevőket egymás mellé, kis halmokba.

Mustárral vagy Challenge Premium - Hamburger/saláta öntettel fogyaszd.

Pulykás zöldséges egytálétel

Pénteki ebéd receptötlet III.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	pulykamellfilé csíkokra vágva
140 g	180 g	burgonya
100 g	200 g	cukkini
100 g	150 g	sárgarépa
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, majoranna, kakukkfű, oregánó

Elkészítés

A meghámozott, felkockázott burgonyát sós vízben félig főzd meg.

A pulykamell csíkokat egy magasfalú serpenyőben -kevés olívaolajon- pirítsd át, közben fűszerezd tetszés szerint, add hozzá a vékonyra szeletelt sárgarépát, és párold együtt.

Végül add hozzá a felszeletelt cukkinit és a burgonyát, szükség esetén még fűszerezd, forgasd össze és süsd készre.


SZOMBAT

Reggeli (08:00)

Ham & Eggs

Nő	Férfi	
2 db	3 db	tojás (M-es méretű)
50 g	80 g	csirkemell- vagy pulykamell sonka
5 ml	8 ml	olívaolaj
1	2	szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet) vagy (nőknek 3, férfiaknak 4 szelet) puffasztott rizs
100 g	150 g	friss zöldség (pl.: kágyóuborka, paprika, paradicsom)

Tízórai (10:00)

100 g	130 g	banán
10 g	15 g	natúr sóltan mandula
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00)

120 g	160 g	csirkemell- vagy pulykamellfilé
		vagy
170 g	220 g	csirkemáj
45 g	65 g	jázminrizs, basmati rizs, barnarizs, quinoa, bulgur vagy kuskusz
200 g	250 g	zöldség

Uzsonna (16:00)

100 g	150 g	light cottage cheese
120 g	150 g	friss zöldség (pl.: kágyóuborka, paprika, paradicsom)
20 g	30 g	teljes kiőrlésű sós keksz vagy extrudált kenyér

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding



Ha stagnálást tapasztalsz, az természetes része az utadnak. Nem fogyatsz minden nap! De futtasd le mindig magadban a hibalistát, hogy pontosan követed-e a Challenge 5 lábát!

Lecsós csirkemáj, barnarizs

Szombati ebéd receptötlet I.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
170 g	220 g	csirkemáj
45 g	65 g	barnarizs
100 g	120 g	kaliforniai paprika
80 g	100 g	paradicsom
30 g	50 g	vöröshagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, majoranna

Elkészítés

Kevés olívaolajon a vékony szeletekre vágott vöröshagymát pirítsd üvegesre, majd add hozzá felszeletelt paprikát és paradicsomot.

Amikor kissé megpuhultak, ugyancsak add hozzá a megtisztított csirkemájat és a fokhagymát.

Fűszerezd ízlés szerint, majd fedő alatt közepes hőfokon süsd készre. Akkor készült el a máj, ha már nem ereszt levet, ha belevágysz.

Ha elkészült, főtt barnarizzsel fogyaszd.

Zöldséges csirkefasírt, jázminrizs

Szombati ebéd receptötlet II.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	darált csirkemellfilé
45 g	65 g	jázminrizs
100 g	150 g	cukkini
100 g	150 g	sárgarépa
1 db	2 db	tojás (M-es méretű)
10 g	15 g	zabpehely
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma, zöldfűszerek

Elkészítés

A darált csirkemellet a reszelt zöldségekkel, a tojással és a zabpehellyel gyúrd össze, sóval, borssal, fokhagymával és zöldfűszerekkel izesítsd.

Formázz belőle kis tallérokat, és kevés olívaolajon, közepes fokozaton süsd aranybarnára mindkét oldalát.

Főtt jázminrizsszel fogyaszd.

Lecsós csirkemell, barnarizs

Szombati ebéd receptötlet III.

Hozzávalók

Nő Férfi

120 g	160 g	csirkemell- vagy pulykamellfilé
45 g	65 g	barnarizs
100 g	120 g	kaliforniai paprika
80 g	100 g	paradicsom
30 g	50 g	vöröshagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, majoranna

Elkészítés

Kevés olívaolajon a vékony szeletekre vágott vöröshagymát pirítsd üvegesre, majd add hozzá felszeletelt paprikát és paradicsomot.

Amikor kissé megpuhultak, ugyancsak add hozzá a kockára vágott csirkemellet és a fokhagymát. Fűszerezd ízlés szerint, majd fedő alatt közepes hőfokon süsd készre.

Ha elkészült, főtt barnarizzsal fogyaszd.


VASÁRNAP

Reggeli (08:00)

Zabpehely túróval és gyümölcssel

Nő	Férfi	
40 g	55 g	zabpehely
100 g	150 g	sovány túró
100 g	120 g	bogyós gyümölcs
1 dl	1,5 dl	cukormentes növényi tej (mandulatej, rizstej, zabital, szójatej) fahéj, édesítőszer
Elkészítés: A zabpehelyt lassú lángon főzd meg a mandulatejben. Ha elkészült, keverd hozzá a túrót és a gyümölcsöt. Ízesítsd fahéjjal, édesítőszerrel.		

Tízórai (10:00)

150 g	180 g	narancs
10 g	15 g	dió vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00)

120 g	160 g	natúr csirkemell- vagy pulykamellfilé
45 g	65 g	jázminrizs, basmati rizs, barnarizs, quinoa, bulgur vagy kuskusz
200 g	250 g	zöldség

Uzsonna (16:00)

200 g	270 g	friss zöldség (pl.: kígyóuborka, paprika, sárgarépa, angol zeller)
30 g	50 g	szeletelt light sajt
15 g	20 g	mandula

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrizpuding 



A kávéért kérlek fogyaszd feketén vagy ízesítésnek használj
1-2 kiskanál Challenge Drinket valamelyik ízből.
A cukros, tejes löttyöket kérlek felejtse el.

Székelykáposzta

Vasárnapi ebéd receptötlet I.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	csirkemellfilé kockára vágva
200 g	250 g	savanyú káposzta
45 g	65 g	jázminrizs
40 g	50 g	vöröshagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma, őrölt kömény, babérlevél, fűszerpaprika

Elkészítés

Az apróra vágott vöröshagymát -kevés olívaolajon pirítsd üvegesre. Add hozzá a felkockázott csirkemellet. Pirítsd meg, majd fűszerezd, sóval, borssal, fokhagymával és fűszerpaprikával.

Ezután add hozzá a savanyú káposztát és a babérlevelet. Önts fel annyi vízzel, hogy éppen ellepje és fedő alatt lassú tűzön addig főzd, amíg kissé megpuhul a káposzta.

Add hozzá a rizst, keverd össze, és addig főzd, amíg a rizs el nem készül.

Ha túl sűrűnek talárod, pótolod az elpárolgott vizet, hogy szaftos legyen az étel.

Sütőtökös rizottó

Vasárnapi ebéd receptötlet II.

Hozzávalók

Nő	Férfi	
120 g	160 g	csirkemellfilé kockára vágva
45 g	65 g	basmati rizs
200 g	250 g	sütőtök
30 g	40 g	vöröshagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
2 dl	2,5 dl	víz vagy zöldség alaplé
		só, bors, szerecsendió, friss petrezselyem

Elkészítés

Az apró kockára vágott sütőtököt serpenyőben -kevés olívaolajon- pirítsd meg. A felét pürésítsd.

Az apróra vágott vöröshagymát -kevés olívaolajon- pirítsd üvegesre. Add hozzá a felkockázott csirkemellet, fűszerezd sóval, borssal, szerecsendióval.

Ha lepirult a csirkemell, add hozzá a rizst és adagold hozzá folyamatosan a vizet (alaplevet).

Amikor a rizs elkészült, keverd hozzá a sütőtökpürét, szükség esetén fűszerezd és lassú tűzön főzd krémesre.

A legvégén keverd hozzá a sütőtök kockákat, és a friss petrezselymet.



Céklás rizses hús

Vasárnapi ebéd receptötlet III.

Hozzávalók

Nő Férfi

120 g	160 g	pulykamellfilé kockára vágva
45 g	65 g	jázminrizs
150 g	200 g	cékla
30 g	40 g	vöröshagyma
5 ml	8 ml	olívaolaj
		só, bors, őrölt kömény

Elkészítés

Kevés olívaolajon az apróra vágott vöröshagymát pirítsd üvegesre, majd add hozzá a kockára vágott pulykamellet. Fűszerezd sóval, borssal, őrölt köménnyel.

Ha a hús megpuhult, add hozzá a kockára vágott céklát, és pirítsd össze. A céklát, ha vákuumcsomagolásban, tisztítva veszed, akkor csak felkockázod, és hozzáadod a húshoz. Ha nyers céklából készíted, akkor az alábbi módon készítsd el: A meghámozott céklát vágd közepes méretű kockákra, és annyi vízben tedd fel főni, amennyi épp ellepi. Sózd, borsozd, és őrölt köményt adj hozzá.

Kb. 15-18 perc alatt párold meg, de figyelj rá, hogy ne főjön szét, még kissé roppanós legyen, és ezután add hozzá a lepirított csirkéhez.

Ha elkészült a céklás pulykamell, keverd össze a főtt jázminrizsszel.

Szükség esetén a cékla főzőlevéből még keverhetsz az elkészült ételhez.

A CHALLENGE FÁZISAI

1. fázis - Challenge Connect Diéta

Étrend - Töltsd le a mankershop.hu oldalról, és kövesd az ingyenesen letölthető **egyhetes Challenge Connect mintaétrendet**. Ez megtanít a Challenge tiszta táplálkozás alapjaira. Ne tegyél hozzá, ne vegyél el belőle.

Napirend - 8:00 reggeli, 10:00 tízórai, 13:00 ebéd, 16:00 uzsonna, 19:00 vacsi.

Vízfogyasztás - Nagyon fontos a kiegyensúlyozott, magas vízfogyasztás.

Hölgyeknek óránként 2-2,5 dl tiszta mentes víz (napi 3-4 liter), uraknak óránként 2,5-3 dl tiszta mentes víz (napi 4-5 liter)

Étrend-kiegészítő termékek - A **3×1 Challenge Zafir gumipiramist** a következőképpen vedd be: reggeli és ebéd előtt 15 perccel 2 nagy pohár vízzel, és a **vacsi Challenge Drinked** előtt vagy után (ezzel kísérletezz bátran, hogyan válik be) 15 perccel 2 nagy pohár vízzel. Az ebéd előtt ehhez jöhet **2 db Challenge Rubin gumipiramis**.

Ebben a fázisban napi 2× válthatsz ki étkezést Challenge Drinkre, vagy Challenge finomságokra (Chofrira, Challenge muffinra, jégkrémre, bonbonra, stb...) Egyik nap a reggelit és a vacsit, következő nap a tízórait és a vacsit, majd újra a reggelit és a vacsit, és így tovább...

A Drink mindig 2-2,5 dl vízzel készüljön, ne tejjel!

A Challenge Chalacsinta alapreceptje: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 db tojás (M-es méretű), 2 dl mentes vagy szénsavas víz, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex, 1 késhegynyi sütőpor, 8-10 csepp (friss) citromlé.

Ez az 1. fázis addig tart, amíg a közelébe nem kerülsz a kívánt súlyodnak, de minimum 10 hétig (amíg teljesen elsajátítod az alapokat). ▼

2. fázis - Challenge Control Diéta

Az alapok ugyanazok, mint az 1. fázisban – a Challenge Connect Diétában – azzal a különbséggel, hogy itt már **beiktatunk a héten 2, úgynevezett Control napot**, amikor **az ebéd bármilyen klasszikus étkezés lehet**, amit csak megkívánsz, de csak annyit egyél belőle, amennyi tényleg jólesik. Figyelj a belső hangodra. A hét menete: 1 Control nap - 2 Challenge nap - 1 Control nap - 3 Challenge nap... és újra... A Control nap tehát a klasszikus ebéd kivételével minden tekintetben egy normál Challenge nap!

3×1 Challenge Zafir gumipiramis bevétele ugyanúgy, mint az 1. fázisban. Az ebéd előtt ehhez jön 2 db Challenge Rubin gumipiramis. A magas vízfogyasztás itt is legyen meg. ▼ (Javasolom ezt a fázist akkor is, ha hosszabb ideje tapasztalsz stagnálást, és újabb lendületet akarsz adni a fogyásodnak a változatossággal.)

3. fázis - Challenge Control Súlytartó Életmód

A tettek és következmények gondolatmenetet követjük. Control és Challenge napok arányos váltakozásával kezdedben tarthatod a súlyod irányítását. Ne feledd az 1. fázisban tanultakat! ▼

Törekedj rá, hogy a „nehéz” napokat legalább annyi „könnyű” nap, másképpen tiszta Challenge nap kövessed!

Hajrá Challenge Család! 🔥 ▼

ÍGY SZEREZHETED MEG A CHALLENGE ÉRMEKET

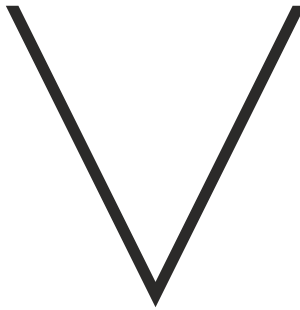
A Challenge utad során a -10, -20, -30 kg-os mérföldköveknél tudsz Challenge érmeket szerezni. Ehhez a következőket kell tenned:

- Vedd fel velünk a kapcsolatot a foto@mankershop.hu e-mail címen, ahová leveledben a következő feltételeknek megfelelő fotókat csatold: Egész alakos, jó minőségű előtte és utána kép szemből és oldalról, ahol az arcod is látszik (tükörből, kitakart arccal fotózott, homályos, sötét, családi fotókról levágott kép, és elkapott pillanatkép sajnos nem felel meg).
- Legyen Challenge termék is a képen.
- Készíts mérlegfotókat az utad elején, és akkor is, amikor elérted valamelyik mérföldkövet.
- Írd le részletesen saját Challenge történeted.
- Challenge történeted posztolása a Challenge Connect Official, valamint a Challenge Diet Official Facebook zárt csoportokban (ez nem jelenti azt, hogy a poszt automatikusan ki is kerül).
- Magyarországi postacím, telefonszám.





CHALLENGE



www.mankershop.hu



5 999571 212354