

CHALLENGE



CHALLENGE
egyhetes „A” étrend minden kezdőnek



SZIASZTOK!

Hát ezt sem gondoltam volna, hogy egyszer egy diétás étrendhez és termékcsaládhoz én írok előszót. Én... Akit egész életében a kövérséggel azonosítottak, rengeteget bántottak, és még disznó karikatúra is készült rólam egy újságban. Azt hiszem, az én példám 43 évesen tökéletesen mutatja, hogy soha nem szabad lemondani magunkról, belenyugodni, hogy nekünk nem járnak az irigykedő tekintetek, a csodálkozó kérdések, hogy áruld el, hogyan csináltad.

Rengeteg remek diéta van már a világban, és igen, odafigyeléssel, egy jó étrenddel és kis rendszeres mozgással bárki képes lehet szép eredményre. De a kulcsszó a lehet, mert a legtöbbünknek szüksége van egy rendszerre, egy olyan keretre, amiben hiszünk, amit tarthatunk, olyan termékekre, amik támogatnak minket a gyorsabb és látványosabb fogyásban. A Challenge az én diétám. A termékek csodaszerek? Nem.

Végigcsináltam, magamon teszteltem, tudom, hogy működik. 15kg-ot fogytam 2 hónap alatt.

Lesznek nehezebb napok? Lesznek. Kell hozzá kitartás? Mihez nem kell ebben a nyomorult életben. Lehet azért enni? Lehet, sőt kell! Kihagytam az ebédet, ügyes vagyok? Leül, egyes....

Ez a mintaétrend füzet segít benneteket eligazodni, és egyfajta útjelző a Challenge diétátok elején.

Annyit fogyókúráztam életemben, hogy filmet lehetne róla forgatni, de amikor nem voltak keretek, akkor mindig jött az alkudozás a pocakkal: most ezt megeszem, majd holnap többet edzek, majd holnap jobban megfogom, most mindegy, ez a nap már úgyis el van rontva, majd holnap... stb. Amikor ezeket a mondatokat elfogadtam a fejemben, már tudtam, hogy hamarosan feladom... Már megint...

A Challenge ebben segít, a diéta és a diétát segítő termékcsalád egy tartható változatos étrenddel, és az étrendbe beilleszkedő diétát támogató készítményekkel segítséget és könnyen betartható keretet ad a napjaidhoz.

Ha találtál már magadnak bevált diétát, folytasd, ha megvan a számodra tökéletes étrend, amivel fogysz, kérlek abba ne hagyd. De ha még keresed a fogyáshoz az utad, és azt mondod, elég volt, akkor neked szól a Challenge!

KÉSZEN ÁLLSZ A KIHÍVÁSRA?

A mintaétrendet összeállította: Kocsis Alexandra



TÁPLÁLKOZÁS - AMIT TUDNOD KELL

Néhány pont, mielőtt belevágunk, ezeket tartsd szem előtt:

- Nagyjából mindig ugyanazokban az időpontokban próbálj enni, hogy a szervezeted tudja, hogy mikor kap „tápanyagot” legközelebb! Így nem raktároz a szervezeted és felgyorsul az anyagcseréd!
- Az étkezéseket úgy oszd el, hogy az első étkezéstől számold a 3 órás intervallumokat, tehát, ha a reggelid 8 órára esik, a következő étkezés 11 órakor legyen. Az első étkezést az ébredést követő 1,5 órán belül kezd meg.
- A zöldségeknél részesítsd előnyben a zöld színű zöldségeket, mint a jégsaláta, avokádó, kígyóuborka, rukkola, spenót.
- Kerüld a zsíros és cukros ételeket, a nassolást, a cukros és alkoholos italokat, valamint a fehér lisztes készítményeket!
- Fogyassz napi minimum 3 liter folyadékot - szénsavmentes ásványvizet. Az ételeket kevés zsiradékon, olívaolajban vagy kókuszszírban süsd.
- Az ételek grammban megadott tömegei nyersen értendők.
- Ha a nagy meleg miatt úgy érzed, hogy aznap sok lenne az étel, és nem bírod megenni, akkor a vacsora helyett a Challenge Drink legyen az utolsó étkezésed.
- A Challenge Drink-et akár kétszer is beillesztheted a napi étkezéseidbe, ahogy a mintaétrendben is láthatod. A reggelinél vagy tízórainál a Challenge Drink opcionális, viszont az utolsó étkezésed a Challenge Drink legyen, ez nem változtatható.
- A Challenge kapszulát 15 perccel a főétkezések előtt vedd be, 4-6 dl vízzel. A Challenge kapszula magas rosttartalma csak kellő mennyiségű vízzel tud továbbhaladni az emésztőrendszerben.
- A Challenge és a mintaétrend megkezdése előtt készíts képet magadról szemből, oldalról és hátulról. (A termék is látszódjon a képen.)
- A kezdő mintaétrend egy egészséges, felnőtt ember igényeit veszi számításba.
- A női mintaétrend kb. napi 1200 kalóriát tartalmaz.
- A férfi mintaétrend kb. napi 1500 kalóriát tartalmaz.
- Extrém fizikai igénybevétel mellett plusz étkezés beiktatása válhat szükségessé.



TANÁCSOK

NE TEDD	HELYETTE
Gyorséttermekben evés.	Az étrendben megadott ételeket készítsd el, és azt fogyaszd.
Fehér lisztből készült ételek, pékáruk, sütemények fogyasztása.	Magas rosttartalmú kenyerek, pur pur kenyér, abonett vagy puffasztott rizs.
Cukrok, méz	Természetes édesítők pl.: stevia, eritrit.
Tejes dolgok, tejtermékek fogyasztása.	Használj növényi tejet, mint mandula, szója, kókusz vagy rizstej.
Szénsavas, cukros üdítők, gyümölcslé, alkohol fogyasztása.	Fogyassz szénsavmentes vizet, legalább 3 litert a nap folyamán. Feldobhatod citrom/lime karikával, mentával, friss citromlével.
Nassolás, édességek	Ha gyümölcsöt ennél, akkor a délelőtti órákban fogyaszd, és főleg bogyós gyümölcsöt. Zöldséget, mint az uborka vagy zellerszár rágcshatsz bármikor.
Gyors evés, falás	Lassan egyél, jól rágd meg az ételt.
Napraforgóolaj	Főzz kókusz vagy erre alkalmas olívaolajjal.
Fehér tészta	Teljes kiőrlésű tészta, rizstészta

CHALLENGE TERMÉKEK



Csokoládé ízű



Tejkaramell ízű



Eper ízű



Vanília ízű



Zserbó barack-
lekvárral ízű



Meggyes joghurt ízű



Mogyorós tejszoki ízű



Kókuszgolyó ízű

A Challenge étrendben tízórai és vacsora kiváltására szolgáló, magas prémium fehérjetartalmú étrendkiegészítő italpor aktív összetevőkkel, ásványi anyagokkal, C-vitaminnal, enzimekkel és édesítőszerrel.

A Challenge újdonságai a meleg, sós ízű étrendkiegészítő italporok, melyeket meleg vízzel összekeverve egy finom pohárlevest kapsz. A sóságukat mindenki a saját ízlése szerint állíthatja be 1-2 csipet sóval. A Challenge étrendben tízórai és vacsora kiváltására szolgáló, magas prémium fehérjetartalmú étrendkiegészítő italpor aktív összetevőkkel, ásványi anyagokkal, C-vitaminnal, enzimekkel és édesítőszerrel.



A diéta esetleges egészségügyi kockázatairól tájékozódjon háziorvosánál. 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. A fogyókúra sikerességéért és az egészségre gyakorolt hatásaiért a menük összeállítójának mindennemű felelőssége kizárt. A fogyás sikerét számtalan tényező befolyásolhatja, így erre a társaság garanciát nem tud vállalni. A menüket olyanok használhatják, akik nem rendelkeznek semmiféle érzékenységgel, intoleranciával. Inzulínrezisztencia, cukor- és pajzsmirigybetegettség, illetve egyéb betegségek esetén keressen fel dietetikust, és tölje kérjen személyre szabott étrendet.



Klasszikus étkezések mellé ajánlott étrend-kiegészítő kapszula. Tengeri barnamoszat, szőlőmag, fehér vesebab, kitozán és feketebors kivonatokkal.



Étrend-kiegészítő kapszula. Magas növényi rosttartalmával bőséges víz fogyasztása mellett növelheti a teltségérzetet.



Multivitamin étrend-kiegészítő kapszula ásványi anyagokkal, aktív összetevőkkel és növényi kivonatokkal.



Az italpor széles spektrumon támogatja az aktív életmódot. Komplex hatásai miatt érdemes edzés előtt, közben és után is fogyasztani.



Nagy Málnaszörpje ízű Hidrolizált kollagén tartalmú italpor, hozzáadott vitaminokkal, hialuronsavval, koenzim Q10-zel, elasztinnal, keramiddal és édesítőszerrel.



Mentás Limonádé ízű



A csokoládé, vanília, tejkaramella, eper ízű étrend-kiegészítő italporok utántöltő változatban is elérhetőek.

A Challenge termékeket a www.mankershop.hu webshopban tudod megrendelni.

Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a vegyes étrendet és az egészséges életmódot! Gyermekek elől elzárva tartandóak! A termékeken megjelölt ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítőkben található allergének listáját lásd a termékek csomagolásán.



Ha nem shaker-ben készíted a Challenge Drink-et, egy pohárban, villával tudod a leggyorsabban csomómentesre keverni az italodat.

7 NAPOS MINTAÉTREND



Miért fogyasszunk bogyós gyümölcsöt? A bogyós gyümölcsökben sok vitamin és ásványi anyag található, valamint kiváló antioxidáns forrás. Hatása pedig védi az egészséged és a bőröd szépségét is. Válassz málnát, áfonyát, szedret vagy ribizlit - akár mixelheted is őket.

Nő	Férfi	
3 db	5 db	tojásból omlett (nőknek 1 sárgája, 3 fehérje, férfiaknak 2 sárgája, 5 fehérje)
100 g	100 g	kígyóuborka
3	4	szelet puffasztott rizs vagy 2 szelet pirítós – teljes kiőrlésű kenyérből

Tízórai

1	2	marék bogyós gyümölcs vagy Challenge Drink
---	---	--

Ebéd

120 g	150 g	natúr csirkemellfilé
60 g	80 g	rizs – ami lehet jázminrizs, basmati rizs vagy barnarizs
120 g	120 g	párolt zöldség

Uzsonna

120 g	150 g	natúr csirkemell
30 g	50 g	rizs – ami lehet jázmin rizs, basmati rizs vagy barnarizs
120 g	150 g	friss kevert saláta

Vacsora

Challenge Drink



Tojás: A tojás az egyik létező legmagasabb biológiai értékű fehérje, valamint fontos összetevője még a lecitin. A lecitin javítja a sejtmembrán működését, öregedésslassító, és az általános egészségi állapotot javító hatása van.



Mandula: Egy igazi egészséges nassolnivaló. Anitoxidáns hatásának köszönhetően jól tesz a szívnek és tisztítja az artériákat. A mandula tartalmazza a legtöbb tápanyagot – rostban, magnéziumban, fehérjében, káliumban, rézben és E-vitaminban is rendkívül gazdag.

Nő	Férfi	
3 db	5 db	tojásból rántotta (nőknek 1 sárgája, 3 fehérje, férfiaknak 2 sárgája, 5 fehérje)
1	2	szelet teljes kiőrlésű rozskenyér zöldségekkel vagy Challenge Drink és egy banán

Tízórai

10	15	szem sótlan mandula
----	----	---------------------

Ebéd

120 g	150 g	natúr csirkemell vagy pulykamellfilé
30g	60 g	jázminrizs vagy barnarizs
120 g	150 g	párolt zöldség vagy friss saláta

Uzsonna

120 g	150 g	fehérvású hal
120 g	150 g	friss kevert saláta (saláta, paradicsom, uborka, retek)

Vacsora

Challenge Drink



Hal: A legtöbb hal B12-vitaminban gazdag, valamint a pajzsmirigyműködéshez szükséges jódban is, de megtalálható még bennük a B3, B6, D és F vitamin is.



Édesburgonya: Az édesburgonyában lévő szénhidrátok másképp szívódnak fel, mint a hagyományos burgonyában lévő. Olyan tápanyagok kombinációja találhatóak meg benne, melyek ellensúlyozzák a szénhidrátok gyors felszívódását. Ennek hála nem okoz hirtelen vércukorszint növekedést és zuhanást.

Nő	Férfi	
100 g	150 g	csirke/pulykasonka
100 g	100 g	koktélparadicsom
2	3	szelet teljes kiőrlésű kenyér

Reggeli

Tízórai

100 g	150 g	uborka vagy
100 g	150 g	répa snack vagy Challenge Drink

Ebéd

120 g	150 g	alacsony zsírtartalmú darált marhahús
70 g	100 g	édesburgonya
120 g	150 g	párolt zöldség

Uzsonna

100 g	150 g	olívaolajos tonhal
120 g	150 g	kerti salátával

Vacsora

Challenge Drink



Rozskenyér: A rozs tulajdonképpen egy energianövelő táplálék, mely táplálja és élénkíti a szervezetet. Gyakori fogyasztása kedvezően befolyásolja az anyagcserét és csökkenti a koleszterinszintet. Számos jótékony hatása van az izomra, a szívre és az érrendszerre is.



Zab: Az egyik legkomplexebb energia- és tápanyagforrás. A zab gazdag rostban, fontos forrása az ásványi anyagoknak, mint a mangán, foszfor, vas, réz, cink, magnézium, folsav, B-vitamin.

CSÜTÖRTÖK

Nő	Férfi	
2 dl	3 dl	növényi tej
30 g	50 g	zabpehely
1	1	marék bogyós gyümölcs vagy
40 g	50 g	zabpehely (finomszemű) és Challenge Drink zabkásának elkészítve
1	1	marék bogyós gyümölccsel tálalva

CS

Tízórai

120 g	125 g	fél alma felkockázva görögjoghurttal (hozzáadott cukor nélküli) elkeverve
-------	-------	--

Ebéd

120 g	150 g	natúr csirkemellfilé / pulykamellfilé / marha
70 g	100 g	édesburgonya / kuskusz / bulgur / quinoa
120 g	150 g	párolt zöldség

Uzsonna

2 db	4 db	főtt tojás
2	2	szelet abonett
1 db	1 db	közepes méretű kaliforniai paprika

Vacsora

Challenge Drink



Csirkemell: A csirkemell kiváló forrása a fehérjének, valamint a szelénnek is, aminek gyulladásgátló hatása van. A benne levő B3-vitamin a koleszterinszintet segít kordában tartani, míg B6-vitaminja az idegrendszer és az immunrendszer működését segíti.



Víz: A víz fogyasztása nemcsak a folyadékpótlás, de a mérgeanyagok kiürítése szempontjából is fontos. Jótékony hatással van a narancsbőrre is. Az elegendő folyadékfogyasztás csökkenti az éhségérzetet, elősegíti az egészséges szép bőrt, kiüríti a mérgeanyagokat, csökkenti a puffadást.

PÉNTEK

Nő **Férfi** **Reggeli**

1 1 érett avokádó fele
2 3 szelet teljes kiőrlésű pirítóssal,
paradicsommal

Tízórai

50 g 100 g zsírszegény túró
stevia, fahéj
vagy
Challenge Drink

Ebéd

120 g 150 g koktélrák
50 g 60 g bulgur
120 g 150 g párolt zöldség

Uzsonna

125 g 150 g light mozzarella golyó
100 g 120 g paradicsom
rukkola

Vacsora

Challenge Drink

P



Tea: A teák közül a legjobb választás a zöld/fekete tea és a csalántea, amelyek kivétel nélkül vízajtó hatásúak is. A kávé is ide tartozik, hiszen a kávébab fokozza a folyadékvesztést.



Fűszerek: A természetes fűszerekkel tudsz játszani, így változatossá teheted az ételeidet. Az alábbi fűszerek használatát javaslom: Himalája só, bors, cayenne bors, chillipehely, koriander, kömény, fokhagymapor, szerecsendió, olasz fűszerek, hagymasó, paprika, rozmaryng, sáfrány, oregánó, petrezselyem.

SZOMBAT

Reggeli - Ham & Eggs

Nő	Férfi	
2 db	3 db	tükörtojás
100 g	120 g	csirkesonka alá, light sajt a tetejére. Zöldségekkel (paradicsom, paprika, uborka) fogyaszt

Tízórai

fél grapefruit
vagy
Challenge Drink

Ebéd

120 g	150 g	natúr csirkemellfilé / pulykamellfilé / marha
70 g	100 g	édesburgonya vagy 50 g (nőknek) / 60 g (férfiaknak) jázminrizs
120 g	150 g	kevert saláta

Uzsonna

120 g	150 g	fehérhúsú hal
120 g	150 g	friss kevert saláta (saláta, paradicsom, uborka retek)

Vacsora

Challenge Drink

SZ



Víz: Tudom, hogy sokaknak nehezőkre esik vizet inni, mert nincs íze. Ha te is közéjük tartozol, akkor próbáld meg friss citrusfélékkel, gyümölcsökkel, zöldfűszerekkel ízesíteni. Íme a kedvenc íz kombinációim: 1. citrus, uborka és menta 2. grapefruit és rozmaring 3. áfonya, citrom és bazsalikom Légy kreatív, kísérletezz!



Lazac: A lazac alacsony kalóriájú, és minimális telített zsírsav mellett magas fehérjetartalommal rendelkezik, kiváló forrása az omega-3 zsírsavaknak, valamint az EPA és DHA savaknak. Ezek a zsírsavak gyulladáscsökkentő hatásúak.

VASÁRNAP

Nő Férfi

100 g
2

120 g
2

csirkemellsonka
szelet teljes kiőrlésű kenyérből pirítós zöldségekkel:
paradicsom, paprika (vékonyan vajjal megkenhető)

Reggeli

Tízórai

10

10

szem sótlan mandula
vagy
Challenge Drink

Ebéd

120 g
1 lap
120 g

150 g
1 lap
150 g

natúr csirkemellfilé / pulykamellfilé / marha
teljes kiőrlésű tortilla
párolt zöldség

Uzsonna

100 g
120 g

150 g
150 g

lazac
sült vegyes zöldséggel

Vacsora

Challenge Drink

V



Pirítós: A rost segít csökkenteni a vér LDL koleszterinszintjét. A teljes kiőrlésű kenyereknek magas a rosttartalma, így táplálékul szolgálnak a bélflórának, segítik az emésztést, teltségérzetet okoznak és lassítják a szénhidrátok felszívódását.

A Challenge 3 fázisból áll:

1. fázis - Challenge Diéta

Töltsd le a mankershop.hu oldalról, és kövesd az ingyenesen letölthető **egyhetes Challenge mintaétrendet**.

Nagyon fontos a magas vízfogyasztás. 3-4 liter vizet igyál meg minden nap (ébredtől 2-3 dl tiszta, szénsavmentes víz).

A 3x1 Challenge kapszulát a következőképpen vedd be: reggeli és ebéd előtt 15 perccel, 2 nagy pohár vízzel, és a vacsi Challenge Drunked után 15 perccel, 2 nagy pohár vízzel.

A vacsora Challenge Drunked legkésőbb 19:00 órakor idd meg. **A drink vízzel készüljön!** (1 csapott mérőkanál Challenge Drink italpor (1 adag), 2 dl vízzel)

Ez az 1. fázis addig tart, amíg a közelébe nem kerülsz a kívánt súlyodnak, de minimum 6 hétig (amíg teljesen elsajátítod az alapokat). ▼

Az étkezések optimális időpontja:

8:00 reggeli, 10:00 tízórai, 13:00 ebéd, 16:00 uzsonna, 19:00 vacsi Challenge Drink.

2. fázis - Challenge Control Diéta

Az alapok ugyanazok, mint az 1. fázisban – a Challenge 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!

3x1 Challenge kapszula bevétele ugyanúgy, mint az 1. fázisban. Az ebéd előtt ehhez jön 2 szem Challenge Control kapszula. 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

Az alapok itt is a Challenge-ben megtanultak, de a ritmus még egyszerűbb:

1 Control nap - 1 Challenge nap - 1 Control nap - 1 Challenge nap... Ha véletlen két klasszikus étkezés „becsúszik” ugyanazon napon, akkor azt 2 tökéletes Challenge nap kövesse. ▼

Mire ebbe a fázisba érsz, már a saját közérzeted is diktálni fogja a tempót, mert vágyani fogsz arra a könnyűsége, és energikusságra, amit a Challenge napokon érzel.

Hajrá Challenge Család! 🔥 ▼



www.mankershop.hu



CHALLENGE

