



CHALLENGE



CHALLENGE

egyhetes vegetáriánus 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.
Fehérlisztból 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, gyümölcsle, 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 túlszamba 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.

HÉTFŐ

Mennyiségek

Nő **Férfi**

2	3	szelet teljes kiőrlésű kenyér
85 g	120 g	csicseriborsó (konzerv)
10 g	15 g	koktélparadicsom
5 g	5 g	olívaolaj
100 g	120 g	kígyóborka / saláta (rukkola, madár-, szív-, jégsaláta) só, bors, fokhagymapehely ízlés szerint

Mosd meg a csicseriborsót, majd tedd turmixgépbe. Add hozzá az olívaolajat és a fűszereket és turmixold össze. A kész krémmel kend meg a kenyereket, majd helyezd rájuk a koktélparadicsomot. Píritóssal még finomabb

Tízórai

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

Ebéd

60 g	85g	teljes kiőrlésű tészta (rizstészta, hajdinatészta, durumtészta)
120 g	150 g	tofu
5 g	5 g	olívaolaj
1	1	gerezd fokhagyma
120 g	150 g	brokkoli vagy cukkini
1 db	2 db	tojás (elhagyható)

A tésztát főzd meg. A tofut serpenyőben olívaolajon süsd át. A fokhagymát -ugyancsak serpenyőben- olívaolajon pirítsd le, tedd hozzá a felszeletelt cukkinit. Miután megpuhult, öntsd hozzá a tésztát és a tofut, és üsd rá a tojást, majd az egészet süsd össze.

Uzsonna

120 g	150 g	fehérbúsú hal
30 g	60 g	barnarizs
150 g	180 g	zöldsaláta / grill zöldség

Vacsora

Challenge Drink



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

KEDD

Mennyiségek

Nő Férfi

2	3	szelet teljes kiőrlésű kenyér
1/2	3/4	fej főtt cékla
65 g	80 g	csicseriborsó (konzerv)
5 g	5 g	olívaolaj
100 g	100 g	kígyóuborka
		só, bors, fokhagyma, oregano ízlés szerint

Mosd meg a csicseriborsót, és tedd turmixgépbe a főtt céklával. Add hozzá az olívaolajat és a fűszereket, majd turmixold össze. A kész krémmel kend meg a kenyereket. Mellé fogyassz kígyóuborkát.

Tízórai

10	15	szem natúr sótlan mandula vagy Challenge Drink
----	----	--

Ebéd – Zöldborsó főzelék

500 g	500 g	zöldborsó (két étkezésre elegendő)
2 dl	2 dl	alacsony zsírtartalmú főzőtejszín
1 db	2 db	tojás
1	1	evőkanál édesítőszer
4-5 dl	4-5 dl	víz
1	1	evőkanál zabliszt
1	1	kávéskanál pirospaprika

A zöldborsót tedd forrásban lévő vízbe. Kb. 10 perc alatt főzd puhára. Fűszerezd, és add hozzá az édesítőszert.

A zablisztet, a pirospaprikával és a főzőtejszínnel keverd simára, majd add hozzá a zöldborsóhoz és főzd még 5 percig.

A tojás(ok)ból készíts a tetejére tükörtojást.

KEDD

Mennyiségek

Nő **Férfi**

3
60 g
120 g

4
80 g
120 g

szelet puffasztott rizs / amarant / zabszelet / pászka
vegán mozzarella
retkek

Uzsonna

Vacsora

Challenge Drink



SZERDA

Mennyiségek

Nő	Férfi	Reggeli – Chia magos „puding” (előző este készítsd el)
25 g	35 g	apró szemű zabpehely
8 g	10 g	chia mag
1,5 dl	2 dl	édesítetlen zab-, mandula-, vagy kókusztej
2	2	evőkanál bogyós gyümölcs édesítéshez stevia vagy eritrit ízlés szerint (elhagyható)

Tedd egy tálba a zabot és a chia magot, majd öntsd le a tejjel. Add hozzá a bogyós gyümölcsöket és keverd össze. Egy éjszakára tedd hűtőbe. Akár hidegen, akár melegen fogyasztva ízletes finomság.

Tízórai

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

Ebéd – Vöröslencse fasírt salátával

50 g	80 g	vöröslencse
20 g	40 g	csicseriborsó liszt
5 g	10 g	tökmag
15 g	15 g	kókuszszír
10 g	15 g	teljes kiőrlésű liszt
1/2	1/2	fej vöröshagyma
60 g	80 g	madársaláta
60 g	60 g	paradicsom
80 g	100 g	zöldsaláta
1	1	csipet római kömény ízlés szerint
1	1	csipet pirospaprika ízlés szerint só, bors, fokhagyma ízlés szerint

A vöröshagymát vágd apró kockákra, majd a kókuszszíron párold meg. Mosd meg a vöröslencsét és párold meg. Ha kész, pépesítsd villával. Add hozzá a csicseriborsó lisztet és a fűszereket. Formázz belőle laposabb fasírt formákat és forgasd őket bele a teljes kiőrlésű lisztbe. Kókuszszíron süsd készre. Salátával, rukkolával, paradicsommal, tökmaggal fogyaszd.

SZERDA

Mennyiségek

Nő Férfi

2	3	szelet puffasztott rizs
120 g	150 g	túró – túrókrémnek elkészítve
1	1	evőkanál natúr joghurt
		zöldfűszerek
		zöldpaprika

Uzsonna

Vacsora

Challenge Drink



Mennyiségek

Nő Férfi

1	1	adag Challenge Drink (válaszd a kedvenc ízdedben)
120 g	150 g	natúr kókuszjoghurt
45 g	50 g	zabpehely
1/2	1/2	alma felkockázva

CSÜTÖRTÖK

Reggeli - Zabkása

Tízórai

10	15	szem natúr sótlan mandula vagy Challenge Drink
----	----	--

Ebéd - Töltött cukkini (2 étkezés)

1	1	cukkini (nőknek közepes, férfiaknak nagyobb méretű)
250 g	300 g	tofu
60 g	80 g	jázmin rizs / barnarizs
1/2	1/2	fej vöröshagyma
200 g	200 g	vegaföl növényi sajt zöldségek ízlés szerint

A cukkinit vágd félbe keresztben és hosszában. Kanalazd ki a közepüket, hogy csónakok legyenek belőlük. Az olajon dinszteld meg a vöröshagymát, majd add hozzá a kockára vágott tofut. Sózd, borsozd. Ha szeretnél, adhatsz hozzá még zöldségeket. A csónakokat töltsd meg a töltelékkel, a tetejükre tegyél vegafölt. Tedd a csónakokat sütőpapírral bélelt tepsibe, majd fedd le alufóliával. 180 fokra előmelegített sütőben süsd körülbelül 20 percig. Ezután vedd le az alufóliát és a csónakok tetejére szórj növényi sajtot, majd mehet vissza a sütőbe (az alufólia nélkül) a sajt pirulásáig, kb. még 10 percre.

Uzsonna

A töltött cukkini másik fele

Vacsora

Challenge Drink



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.

PÉNTEK

Mennyiségek

Reggeli - Zabpalacsinta

Nő	Férfi	
2	3	evőkanál darált zabpehely
1	1	evőkanál csokis / karamellás Challenge Drink italpor (elhagyható)
1 db	2 db	egész tojás
2	2	tojásfehérje
1/2	1	banán
		csipet só
		a tetejére áfonya / alma

Az áfonya / alma kivételével az összes összetevőt turmixold össze és egy kókuszolajjal előre kikent serpenyőben süsd aranybarnára a palacsintát.

Tízórai

100 g	150 g	kígyóborka vagy répa snack
-------	-------	----------------------------

Ebéd - Töltött édesburgonya (2 étkezés)

2	2	nagy fej édesburgonya
1	1	evőkanál olívaolaj
1	1	fej vöröshagyma
1 db	1 db	zöldpaprika
120 g	150 g	főtt bulgur
70 g	70 g	konzerv feketebab átöblítve
1	1	avokádó
1/2	1/2	citrom leve
		chilipehely
		római kömény
		pirospaprika
		vegán tejföl
		só, bors ízlés szerint

Melegítsd a süttőt 180 fokra. Helyezd sütőpapírral bélelt tepsire az édesburgonyákat. Villával szúrd meg őket és süsd 40-45 percig. Közben serpenyőben melegítsd fel az olajat és dinszteld meg a vöröshagymát. Majd add hozzá a zöldpaprikát, a bulgurt és fűszerezd. Süsd össze. Törd össze egy villával az avokádót, ízlés szerint fűszerezd, és add hozzá a citrom levét. Amikor az édesburgonya megpuhult, vedd ki a sütőből és várd meg míg langyosra hűl. Vágd ketté az édesburgonyákat és töltsd meg a bulguros keverékkel. Az avokádós keveréket tedd a tetejére és locsold le vegán tejföllel. Friss petrezselyemmel szórd meg.

PÉNTEK

Mennyiségek

Nő	Férfi	
120 g	150 g	fehérhúsú hal
30 g	60 g	barnarizs
150 g	180 g	zöldsaláta / grill zöldség

Uzsonna

Vacsora Challenge Drink



SZOMBAT

Mennyiségek

Nő	Férfi	
3 db	4 db	tojás (nőknek 1, férfiaknak 2 egész tojás, a többinek a fehérje)
1/2	1/2	kis fej vöröshagyma
1/4	1/4	kaliforniai paprika

Reggeli - Rántotta

Tízórai

1/2	1	alma vagy banán felkockázva
120 g	150 g	görög joghurttal (hozzáadott cukor nélküli) elkeverve vagy Challenge Drink

Ebéd

120 g	150 g	teljes kiőrlésű tortilla
70 g	100 g	tofu
120 g	150 g	zöldség (saláta, vöröshagyma, paradicsom) cukormentes ketchup, mustár

A tofut egy serpenyőben olívaolajon pirítsd meg, majd a felaprózott zöldségekkel és a ketchuppal, mustárral együtt töltsd be a tortilla lapba és tekerd fel..

Uzsonna

2	4	szelet puffasztott rizs
120 g	150 g	cottage cheese friss zöldségek (retek, kígyóuborka, paprika)

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, öregedésllassító, és az általános egészségi állapotot javító hatása van.



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

VASÁRNAP

Mennyiségek

Nő Férfi Reggeli - Zöldborsókrémes avokádós toast

2	3	szelet teljes kiőrlésű kenyér
1/2	1/2	avokádó
35 g	35 g	natúr kókuszjoghurt
80 g	100 g	zöldborsó (fagyasztott)
50 g	70 g	kígyóborka
		só, bors, fokhagyma ízlés szerint

Tedd turmixgépbe a zöldborsót, az avokádót és a joghurtot, majd add hozzá a fűszereket és turmixold össze. A kész krémmel kend meg a kenyereket. Pirítóssal még finomabb...

Tízórai

10	15	szem sótlan mandula vagy kesudió vagy Challenge Drink
----	----	---

Ebéd

120 g	150 g	fehérhúsú hal (grillezve vagy pácolva)
60 g	80 g	barnarizs
150 g	180 g	zöldsaláta / grill zöldség

Uzsonna - Sült ropogós karalábé

2	3 kisebb	fej karalábé
		só, bors, paprika, fokhagymapehely
		olívaolaj
150 g	180 g	natúr joghurt
1	1	gerezd fokhagyma

Hámozd meg a karalábét, vágd fel csíkokra, mint a krumplit. Tedd egy táliba, és sózd meg, hogy vizet eresszen. Hagyd állni 30 percig. Önts le róla a vizet, majd locsold meg olívaolajjal és fűszerezd ízlés szerint.

Helyezd sütőpapírral bélelt tepsibe, és 200 fokon süsd, amíg meg nem barnul. Kb. 25-30 perc.

Fokhagymás joghurtos mártogatóssal fogyaszd.

Vacsora

Challenge Drink



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.

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 ird 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. Figyeld 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

