



CHALLENGE

**SUPER CHALLENGE**  
egyhetes mintaétrend minden kezdőnek



# SZIASZTOK DRÁGA CHALLENGE CSALÁDOM!

Két évvel ezelőtt a saját átalakulásom történetéből összegyűrtam nektek egy érthető, könnyen követhető életmódváltó programot! Nem vagyok szakértő, nem vagyok a téma doktora. Egy vagyok közületek, a sorstársatok vagyok, ugyanazokkal a félelmekkel, kétségekkel, komplexusokkal. Talán éppen ez a Challenge hatalmas sikerének a kulcsa, hogy azon a nyelven szól hozzátok, ahogy ti is felteszitek magatokban a kérdéseiteket.

A Challenge nem egy egyszerű diéta, nem valami csodakúra, hanem valódi életmódváltás, ahol nem csak a testtel foglalkozunk, hanem a lelketekkel is.

Hiszen az elhízásunk hátterében, az esetek nagy többségében, lelki okok, traumák, szorongás áll.

Ez hajt minket folyamatosan az étel ölelő, biztosságot, pillanatnyi boldogságot adó hazug ölelésébe. Aztán persze jön az önvád, a szégyenérzet, a bűntudat.

A Challenge olyan, mint egy közösen végigjárt zarándokút, ahol újra felfedezzük magunkat, felteszünk magunknak fontos, néha fájó kérdéseket. Kezdve a legfontosabbal: mit várok még az élettől?

Ismerlek, mert olyan voltam, mint te. Tudom mitől félsz... Hogy újra kudarcot vallasz, hogy megint nem sikerül, hogy újra elbuzsz, és ez csak újra abban erősít majd meg, hogy na tessék, neked ez sem megy!

De én hiszek benned! Egyszerű szabályokkal, világos keretekkel megtanítom neked a Challenge életmódváltás 5 alappilléret, és kapsz egy olyan szeretőt, biztató új sorsközösséget, egy új fogadott családot, ahol többé nem érzed magad egyedül. Ahol nem néznek rád furcsán azért, mert többet akarsz az élettől, mint bujkálni a családi fotókon.

De hát én szeretem a hasamat, szereted én jókat enni! És fogsz is... A Challenge nem a koplalásról szól. A Super Challenge fázis -amire megtanítalak- tartalmaz csodás ételeket, mellette palacsintát, muffint, bundás husit, jégkrémet. Ez a Challenge legcsodásabb új fázisa!

Már csak egy kérdést kell feltenned magadnak! Miért akarsz változtatni? Ha a válaszod csak egy mérettel kisebb ruha, akkor menj mélyebbre! Ha a válaszaidban már ott van a családod, a gyermekeid, az unokáid, egy büszkébb, boldogabb élet, akkor jó úton jársz!

**Készen állsz a Challenge útra? Mi itt vagyunk, és várunk rád!**



# 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 első étkezést az ébredést követő 1,5 órán belül kezd meg. Napirend: Reggeli 8:00, Tízórai 10:00, Ebéd 13:00, Uzsonna 16:00, Vacs 19:00. Az étkezések között ne teljen el több 3 óránál.
- 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 zsiradékban, olívaolajban vagy kókuszolajban süssd.
- Az ételek grammban megadott tömegei nyersen értendők.
- 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, hátulról (a termék is látszódjon a képen), valamint mérlegfotót a kezdősúlyodról.
- 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.
- A Challenge egy komplex filozófia, mely életmódváltáson, tiszta táplálkozáson, magas folyadékfogyasztáson, gondosan megválasztott étrend-kiegészítők fogyasztásán, és az ehhez kapcsolódó lelki munkán alapul.

# MI A SUPER CHALLENGE?

A Super Challenge a Te óriási szerencséd, mert két év alatt annyit fejlődött a Challenge program a fantasztikus termékek által, hogy gyakorlatilag nincs benne lehetetlen!

A fantasztikus ízvilágú, és kiemelkedő minőségű Challenge Drink a Super Challenge-ben nem csak italként fogyaszthatóak, hanem készíthetsz belőlük amerikai palacsintát, gofrit, muffint, sőt akár mennyei jégkrémet vagy bonbonokat is. Nem, nem viccelek! Ja, és akkor még nem beszéltünk arról, hogy a natúr húsit kevésbé kedvelők számára megalkottuk a Bundáskenyér ízű Csintaport, amivel bundázhatjátok az étrendben szereplő húsokat! Challenge-ezés rántott hússal? Igen...

De biztos bonyolult elkészíteni... Nem, nem az! 1 adagolókanál Challenge Drink, 0,5 dl víz, 1 tojás, 1 késhegynyi sütőpor, 1 kiskanálnyi olívaolaj. Jól elkevered, és mehet is a palacsintasütőbe, muffinformába, gofrisütőbe, vagy éppen bundázhatod is a husidat.

## Mitől Super Challenge, és mire kell figyelni?

A Super Challenge étrend a Challenge nagyszerű étrendjére épül. Annyi a különbség, hogy egy nap 2x ehetsz Challenge palacsintát, muffint, gofrit stb... Az egyik nap a reggelit és a vacsorát válthatod ki az étrendből, a következő napon a tízórait és a vacsorát, majd újra a reggelit és a vacsorát, majd újra a tízórait és a vacsít cserélheted ezekre a Challenge finomságokra!

Csodaszerek nem léteznek. Ha nem akarsz fejlődni, ha nem akarsz tanulni, ha a csodában reménykedsz, akkor csalódní fogsz. A Challenge tanulás... Ahol akarnod kell tanulni... A csoda benned van!

## A sikerhez be kell tartanod a Challenge 5 alappillérét!

1. Az étrend követése! Kérlek ne vedyél el belőle és ne tegyél hozzá. Kövesd az étrendet, hogy megtanuld a Challenge tiszta táplálkozás örömteli alapjait!
2. Napirend 5 étkezéssel! Reggeli 8:00, Tízórai 10:00, Ebéd 13:00, Uzsonna 16:00, Vacsí 19:00.
3. Kiegyensúlyozott magas vízfogyasztás! Hölgyeknek minden ébren töltött órában 2-2,5 dl víz, így a nap végére kijön a 3-4 liter tiszta mentes vízfogyasztás. Uraknak 2,5-3dl víz óránként, így kijön a napi 4-5 liter tiszta mentes vízfogyasztás. Nem zeró ez-az, nem savas dolgok, az élet legcsodásabb alkotóeleme a tiszta mentes víz.
4. A Challenge diétatámogató termékei! Megtaláljátok őket a Mankershop.hu weboldalon. A két kezdőcsomagot Challenge Start, és Challenge Start+ néven keressétek! Olvassátok el figyelmesen a termékek leírását, kérdezzetek bátran

egymástól tapasztalatokról a Facebook zárt csoportban. Bármilyen ismert egészségügyi problémád, vagy várandósság, szoptatás esetén konzultálj a kezelőorvosoddal, vagy védőnőddel, és kövesd az ő tanácsait.

5. A Challenge páratlan lelki közössége, ahol napi több órában élő motivációkat hallgathatsz, felteheted a kérdéseidet, büszkélkedhetsz az eredményeiddel. Százával gyönyörködhetsz Challenge példaképek átalakulásában, és erőt meríthetsz rengeteg inspiráló történetből!

Egyet kérek, ne mazsolázz az 5 alappillérből, hogy mi szimpi, mi nem. Ez a komplex rendszer így lett megalkotva. Minden egymásra épül. Kövesd a Challenge szabályait! Hiszek Benned! És itt vagyok, fogom a kezéd! Ja, és kávét lehet inni? Igen, feketén vagy kis növényi tejjel, édesítővel!

## CHALLENGE TERMÉKEK



A Challenge Drink, Muffin és Pancake termékek magas fehérjetartalmú italporok növényi kivonatokkal, ásványi anyagokkal, C- vitaminnal, enzimekkel és édesítőszerrel.

**FIGYELMEZTETÉSEK:** 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. Inszulinrezisztencia, cukor- és pajzsmirigybetegség, illetve egyéb betegségek esetén keressen fel dietetikust, és tőle kérjen személyre szabott étrendet.



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

Magas növényi rosttartalmú étrend-kiegészítő kapszula.

Challenge Herbal matrixot tartalmazó gumimaci. A benne található citromfű hozzájárul az optimális relaxációhoz, az egészséges alvás fenntartásához.



A Challenge újdonsága a bundáskenyér ízű, sós, magas fehérjetartalmú étrend-kiegészítő por növényi kivonatokkal, ásványi anyagokkal, C-vitaminnal, és enzimekkel, melyet palacsintának is kisüthetsz, vagy akár húst is panírozhatsz vele. A sósságát mindenki a saját ízlése szerint állíthatja be 1-2 csipet sóval.



Az étrend-kiegészítő italpor széles spektrumon támogatja az aktív életmódot.



Gazdagon ápoló bőrfeszesítő testápoló könnyed, mandulás illattal. Minden bőrtípusra.



Cellulitis, laza bőrre kifejlesztett testápoló krém. Hatástanilag és dermatológiailag tesztelt.

**A Challenge termékeket a [www.mankershop.hu](http://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-kiegészítőben 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.*





# Super Challenge Csinta

## Tippek:

### Csinta recept:

- 1 adagolókanál Challenge Drink
- 1 db tojás
- 0,5 dl víz

Az összetevőket jól keverd össze, majd olívaolajjal megkent serpenyőben süss belőle kisméretű palacsintákat.

- Keresd a különböző sütőformákat. Sokféle létezik, és minden formában és méretben más élmény fogyasztani a Csintákat!

- Ha szendvicssütőben cserélhető formákban készíted a csintád, használj olajspray-t! Fújd ki vele a formát, hogy ne ragadjon le. Egy jótanács: ne nyitogasd a sütőd félpercenként, hagyd nyugodtan sülni, és könnyen ki fogod tudni szedni a formából.

- Ne süsd túl a Csintákat, találd meg az ideális sütési időt, amikor már szép aranybarna, de még nem szárítottad ki!





# Super Challenge Csinta Tippek:

## Csinta recept:

- 1 adagolókanál Challenge Drink
- 1 db tojás
- 0,5 dl víz

Az összetevőket jól keverd össze, majd olívaolajjal megkent serpenyőben süss belőle kisméretű palacsintákat.

- Ha serpenyőben sütöd a csintádat, jól melegítsd fel a serpenyőt, aztán vedd vissza közepes lángra, így nem fog odakapni, és szépen át tud sülni!

- Serpenyőben is fontos, hogy tegyél 1 evőkanál olívaolajat a csintád alá, hogy ne ragadjon le, szépre süljön, és könnyen meg tud fordítani. Ne extraszűz olívaolajat használj sütéshez!

- Bátran alkoss saját íz kombinációkat! Kísérletezz fél-fél adagolókanál Challenge Drink párosításával! Alkoss egyedit!



# Super Challenge sós Csinták

## Tippek:

A Bundáskenyér ízű csintaporból csodás alkotások készíthetők! Tipp: adjatok hozzá fél fej apróra vágott hagymát, kevés apróra vágott sovány felvágottat, ízlés szerint kis sót, borsot. Süssétek ki palacsintaként.

El fogtok ájulni, milyen finomságot kaptok!

### Alaprecept:

- 1 adagolókanál bundáskenyér ízű Csintapor
- 1 db tojás
- 0,5 dl víz

A Bundáskenyér ízű Csintaporból csodás párizsi bundát tudtok készíteni az ebédre szánt húsihoz. Figyeljete rá, hogy a víz picit kevesebb legyen, mint 0,5 dl, hogy szépen rátapadjon a húsi csíkokra! Ne sózzátok előre a csirkemell-csíkokat, hogy ne lökjön ki nedvességet, és dobja le a panírt! Utólag sózunk!

Ne dédelgessétek, tologassátok sütés közben. Jól előmelegített, beolajozott serpenyőben adjatok mindkét oldalnak elég időt (oldalanként 2-3 perc közepes lángon), hogy szép aranybarna legyen a bunda és belül átsüljön a húsi. Eszméletlen finom lesz, mint az illatos-omlós csirke!

- A sós Challenge drinkek bármelyikéből alkothattok fantasztikus csintákat. Bátran kísérletezzetek, apróra vágott zöldségekkel, keverjétek a csinta alaphoz, fűszerezétek és süssétek a szokott módon!

- Bátran alkoss saját ízkombinációkat. Kísérletezz fél-fél adagolókanál Challenge Drinkes párosításával! Alkoss egyedit!



# Super Challenge muffin

## Tippek:

### Challenge muffin recept:

- 1 adagolókanál Challenge Drink
- 1 db tojás
- 0,5 dl víz
- 1 késhegynyi sütőpor
- 1 kiskanál olívaolaj

A hozzávalókat jól keverd össze, majd 180 fokra előmelegített sütőben, szilikon sütőformában 12-15 percig süsd, sütőtől függően.

Bátran párosítsatok ízeket!

### Challenge Bonbon:

Zselatin hozzáadásával mennyei bonbonokat készíthettek a Challenge drinkekből! Ha az esti film mellé jólesne nasiként így csipegetni, már ez is lehetséges! Elkészítés: 1 csomag expressz zselatin fix (ez hidegen is kikeverhető főzés nélkül). 2 dl vízben csomómentesre kikeveritek, 1 adagolókanál Challenge Drink alaposan hozzákeverve, és már öntheted is a szilikon formába és mehet a fagyasztóba, amíg meg nem dermed.

- Ha szeretnétek, meleg nyári napokon már jégkrémként is élvezhetitek a Challenge Drinket! Elkészítés: bármelyik Challenge Drinket kikevered 2 dl vízzel, már mehet is egy bárhol beszerezhető pácikás jégkrémformába és be a fagyasztóba. El fogtok olvadni tőle!

- Bátran alkoss saját íz kombinációkat. Kísérletezz fél-fél adagolókanál Challenge Drink párosításával! Alkoss egyedit!




# 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 vagy Super Challenge Csinta variációk 
---	---	--


## 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 vagy Super Challenge Csinta variációk 
--	--	---




*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 Super Challenge Csinta variációk 

## Reggeli

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


## Tízórai

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

## Ebéd

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

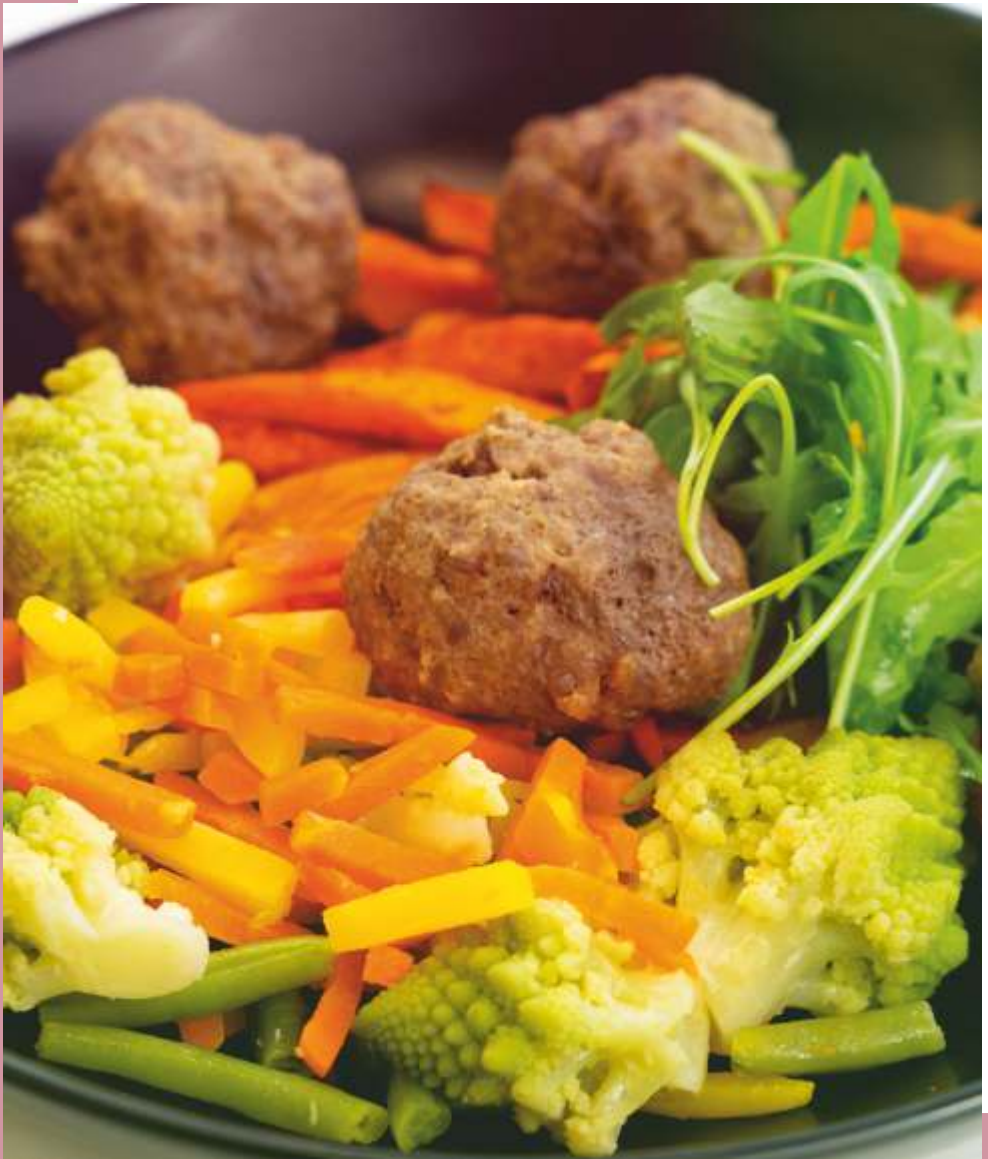
## Uzsonna

Challenge Drink  
vagy  
Super Challenge Csinta variációk 

## Vacsora



*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

100 g	150 g	uborka vagy
100 g	150 g	répa snack vagy Challenge Drink vagy Super Challenge Csinta variációk

## Tízórai



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

## Ebéd

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

## Uzsonna

		Challenge Drink vagy Super Challenge Csinta variációk
--	--	---

## Vacsora



*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

CS

## Reggeli - Smoothie

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 vagy Super Challenge Csinta variációk 

## 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 / kuszkusz / bulgur / quinoa
120 g	150 g	párolt zöldség

## Uzsonna

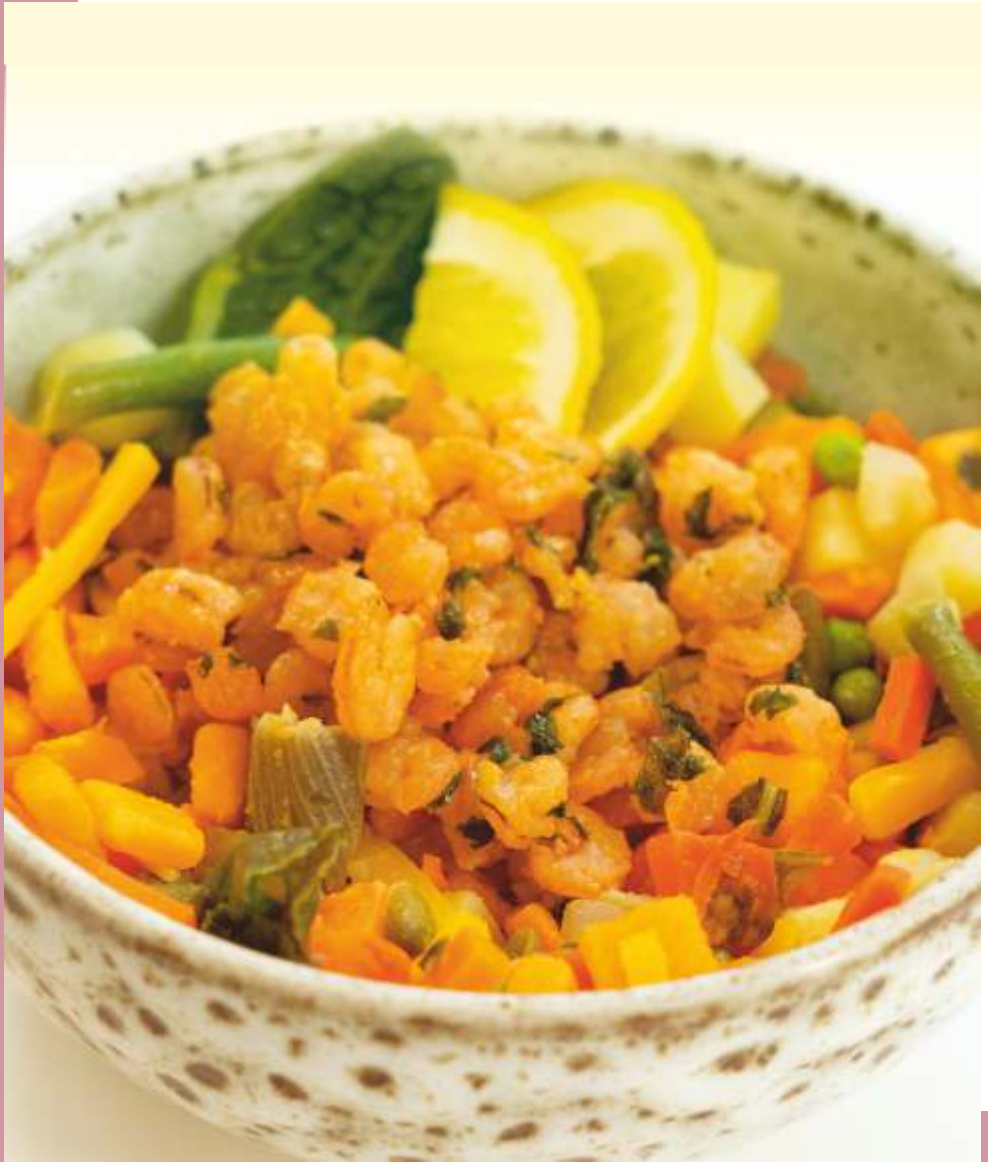
2 db	4 db	főtt tojás
2	2	szelet abonett
1 db	1 db	közepes méretű kaliforniai paprika

## Vacsora

Challenge Drink  
vagy  
Super Challenge Csinta variációk 



*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 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.*



# PÉNTEK

P

Nő	Férfi		
1	1	érett avokádó fele	<b>Reggeli</b>
2	3	szelet teljes kiőrlésű pirítóssal, paradicsommal	
50 g	100 g	zsírszegény túró stevia, fahéj vagy Challenge Drink vagy Super Challenge Csinta variációk	<b>Tízórai</b> 
120 g	150 g	koktélrák	<b>Ebéd</b>
50 g	60 g	bulgur	
120 g	150 g	párolt zöldség	
125 g	150 g	light mozzarella golyó	<b>Uzsonna</b>
100 g	120 g	paradicsom rukkola	
		Challenge Drink vagy Super Challenge Csinta variációk	<b>Vacsora</b> 



*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

SZ

## Nő Férfi

100 g  
2

120 g  
2

csirkemellsonka  
szelet teljes kiőrlésű kenyérből pirítós zöldségekkel:  
paradicsom, paprika (vékonyan vajjal megkenhető)  
vagy  
Super Challenge Csinta variációk 

## Tízórai

1

1

banán

## Ebéd

120 g  
70 g  
120 g

150 g  
100 g  
150 g

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


## Uzsonna

120 g  
120 g

150 g  
150 g

fehérvúsú hal  
friss kevert saláta (saláta, paradicsom, uborka retek)

## Vacsora

Challenge Drink  
vagy  
Super Challenge Csinta variációk 



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 ízkombinációim: 1. citrus, uborka és menta 2. grapefruit és rozsmaring 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

## 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

10	10	szem sótlan mandula vagy Challenge Drink vagy Super Challenge Csinta variációk 
----	----	--


## Ebéd

120 g	150 g	natúr csirkemellfilé / pulykamellfilé / marha
1 lap	1 lap	teljes kiúrlésű tortilla
120 g	150 g	párolt zöldség

## Uzsonna

100 g	150 g	lazac
120 g	150 g	sült vegyes zöldséggel

## Vacsora

		Challenge Drink vagy Super Challenge Csinta variációk 
--	--	---

V



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

# A Challenge fázisai:

## 1. fázis - Super Challenge Diéta

Étrend - Töltsd le a [mankershop.hu](http://mankershop.hu) oldalról, és kövesd az ingyenesen letölthető **egyhetes Super Challenge mintaétrendet**. Ez megtanítja 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)

Diétátámogató termékek - **A 3x1 Challenge kapszulát** 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.

Ebben a fázisban napi 2x válthatsz ki étkezést Challenge Drinkre, vagy Super Challenge palacsintára (gofrira, 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 2-2,5dl jó hideg vízzel készüljön, ne tejjel!

A Super Challenge palacsinta alapreceptje: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 tojás, 0,5 dl víz (esetleg késhegynyi sütőpor, kiskanálnyi olívaolaj).

**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 Super 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

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 kövessen!

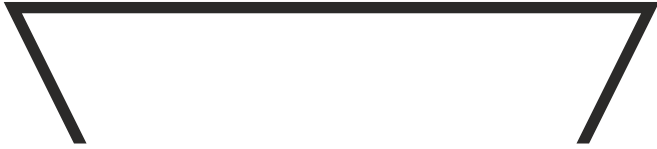
**Hajrá Challenge Család!** 🔥 ▼





# 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 rághatsz 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**

