



CHALLENGE



CHALLENGE

egyhetes vegetáriánus mintaétrend 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?



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 zsiradékon, olívaolajban vagy kókuszszírban süsd.
- 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 és az ehhez kapcsolódó lelki munkán alapul. A termékek fogyasztása önmagában nem ígér fogyást.



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 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 házi orvosánál. 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 összeállításójának mindennemű felelőssége kizárt. A fogyás sikerét számtalan tényező befolyásolhatja, így erre a társaság garanciát nem tud vállalni. A menüket olyanok használhatják, akik nem rendelkeznek semmilyen 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 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.

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	fehérvúsú 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 sóatlan 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 önts 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 fogyasztsd.

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 fázisai:

1. fázis - Super Challenge Diéta

Étrend - Töltsd le a 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

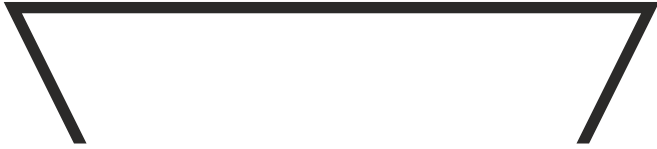
A tettek és következmények gondolatmenetet követjük. Control és Challenge napok arányos váltakozásával kezdedben tarthatod a súlyod irányítását. Ne feledd az 1. fázisban tanultakat! ▼

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

Hajrá Challenge Család! 🔥 ▼



www.mankershop.hu



CHALLENGE

