



ZÖLDTURMIX

- A TÁPANYAGBOMBA -



SZIA!



Szia! Örülök, hogy itt vagy!

Havancsák Izabella vagyok funkcionális életmódmentor.

Autoimmun tünetekkel élő nőknek segítek a gyulladáscsökkentő életmód kialakításában. Segítek nekik elérni a tünetmentességet az életmódjuk megváltoztatásával, hogy teljes értékű nők/feleségek/anyák/munkaerők lehessenek.

Magam is autoimmun állapotban vagyok érintett. 8 éve ismerem és alkalmazom az autoimmun protokoll (AIP) étrendet és életmódot, hogy az autoimmun gyulladás következtében kialakult tüneteim eltűnjenek és a szervezetemben levő gyulladás gyökérokai megszűnhessenek.

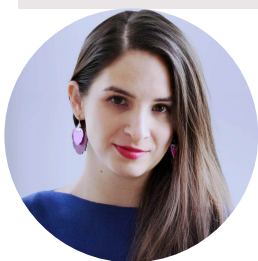
Üdvözléssel,

IZABELLA



Pár szó előljáróban...

- Az autoimmun protokoll (AIP) az autoimmun betegségek szerteágazó tüneteinek kezelésében széles körben alkalmazott életmód terápia.
- Az **AIP** elsődleges célja, hogy az étrendből kiiktassuk azokat az élelmiszereket, melyek **gyulladást okoznak, toxikusak valamint allergiás reakciót válthatnak ki a szervezetekben**. Ezek az élelmiszerek hozzájárulnak a szisztémás gyulladások fenntartásához, amely az autoimmun állapot előidézője.
- Az AIP egy tápanyag-maximalizált, gyulladáscsökkentő, regeneráló étrend, amiben a zöldségek fogyasztása nagy szerepet játszik (a fehérjék és zsírok mellett).
- Ennek a gyulladáscsökkentő étrendnek fontos része a zöldségfogyasztás, azon belül is a zöld, leveles zöldségek minennapi fogyasztása. Ezeknek a tápanyagdús, sötétzöld levélzöldségeknek számos egészségvédő, jótékony hatása van a szervezetünkre.
- A zöldségturmix nagyon egyszerű és kitűnő módja annak, hogy élvezetesen növeljük a zöldségfogyasztásunkat. Egy igazi gyulladáscsökkentő harcos, mely az egészségünk szolgálatába állítható.
- Ebben a kis füzetben tippeket és recepteket mutatok neked, aminek segítségével be tudod iktatni a zöldségturmix fogyasztást a mindennapjaidba.



Az autoimmun tünetek téged is megakadályoznak abban, hogy teljes életet élj?

Vedd vissza a kezedbe az irányítást és szerezd vissza az életerődet a gyulladáscsökkentő életmód segítségével!

Gyere és a saját példámon keresztül megmutatom, hogyan csináld!

Ha szeretnél többet tudni, akkor írd nekem üzenetet!

Kattints ide! → <https://m.me/havancsakizabellaeletmodmentor>

A zöld turmix jótékony hatásai

- # 1. NEVÉT AZÉRT KAPTA, MERT MINDEN ESETBEN KERÜL BELE VALAMILYEN LEVELES ZÖLDSÉG.
- # 2. MAGAS AZ ANTOKSIDÁNS, FITONUTRIENS ÉS ROSTTARTALMA, EGY IGAZI TÁPANYAGBOMBA
- # 3. A TURMIXOLT ROSTOK KÖNNYEBBEN EMÉSZTHETŐK
- # 4. SEGÍT A ZÖLDSÉGFogyasztás növelésében
- # 5. ENERGETIZÁL ÉS SEGÍT A VÉRCUKORSZINT STABILIZÁLÁSÁBAN



ÖSSZETEVŐK MELYEK JÓL MŰKÖDNEK EGYÜTT A ZÖLDTURMIXBAN

ZÖLDSÉGEK



- | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------|
| 1. uborka | 5. bébispenót | 9. leveles saláták |
| 2. szárzeller | 6. rukkola | 10. céklalevél |
| 3. fodoroskel, feketekel | 7. tyúkhúr | 11. sóska |
| 4. pak choy | 8. mángold | 12. fűszernövények |

GYÜMÖLCSÖK



- | | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| 1. avokádó | 5. mangó | 9. alma |
| 2. áfonya | 6. banán | 10. körte |
| 3. eper | 7. citrusfélék | 11. ananász |
| 4. málna-szeder | 8. kiwi | 12. barack |

FOLYADÉK



1. szűrt víz
2. gyümölcslé
3. kókusztej
4. kókuszjoghurt
5. gyümölcstea

...EGY KIS PLUSZ



1. pár csepp citromlé, hogy a tápanyagok jobban hasznosuljanak
2. kollagén, hogy a szénhidrátokat kiegyensúlyozzuk egy kis fehérjével
3. fahéj és kurkuma ízesítésnek (opcionális)



AVOKÁDÓS-BANÁNOS ZÖLDTURMIX

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

HOZZÁVALÓK

- fél banán
- negyed csésze kókusztej
- fél avokádó
- negyed uborka
- zöldségek: spenót, fodoroskel, petrezselyem levél
- pár csepp citromlé
- 1 evőkanál kollagén

ELKÉSZÍTÉS

- A hozzávalókat meghámozzuk, mossuk és előkészítjük
- Turmixban vagy botmixerrel pürésítjük
- Ha szükséges, további folyadékkal hígíthatjuk

MEGJEGYZÉS

Érdemes frissen fogyasztani kísértkezés részeként valamilyen zsiradék és fehérje társaságában, hogy a vércukorszintet ne emelje túl gyorsan.

BOGYÓS ZÖLDTURMIX

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

HOZZÁVALÓK

- fél csésze narancslé
- fél csésze kókusztej
- fél avokádó
- bogyós gyümölcsök vegyesen
- szárzeller
- bébispénót



ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat meghámozzuk, mossuk és előkészítjük Turmixban vagy botmixerrel pürésítjük. Ha szükséges, további folyadékkal hígíthatjuk.



ÁFONYÁS-KIWIS ZÖLDTURMIX

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

HOZZÁVALÓK

- fél banán
- 1 db kiwi
- 1 marék éfonya
- negyed csésze kókuszjoghurt
- negyed uborka
- zöldlevelek: spenót, rukkola, zöldfűszerek
- szűrt víz

ELKÉSZÍTÉS

- A hozzávalókat meghámozzuk, mossuk és előkészítjük
- Turmixban vagy botmixerrel pürésítjük
- Ha szükséges, további folyadékkal hígíthatjuk

MEGJEGYZÉS

A zöldfűszerek rendkívül nagy tápanyagtartalmúak. Érdekes beletenni a zöldturmixba.

A legjobban passzoló zöldfűszerek: menta, koriander, citromfű

MANGÓS-KORIANDERES ZÖLDTURMIX

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

HOZZÁVALÓK

- fél csésze szűrt víz
- fél csésze kókusztej
- fél mangó
- szeder
- szárzeller
- fodoroskel
- koriander

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat meghámozzuk, mossuk és előkészítjük Turmixban vagy botmixerrel pürésítjük Ha szükséges, további folyadékkal hígíthatjuk





ZÖLD PÜRÉLEVES

Elkészítés: 35 perc

Adag: 1

HOZZÁVALÓK

- bécispenót
- fodoroskel
- szárzeller
- brokkoli
- csontalaplé
- kókusztej
- só, fokhagyma, citromlé

ELKÉSZÍTÉS

- A zöldségeket feltesszük főni a csontalaplé és a kókusztej keverékében.
- Amikor megfőttek ízesítjük egy kis fokhagymával és citromlével
- Turmixban vagy botmixerrel pürésítjük
- Ha szükséges, további folyadékkal hígíthatjuk

MEGJEGYZÉS

A zöld püréleves is fontos része az egészséges étkezésnek. Tele van tápanyaggal, rosttal és vitaminnal. Fogyaszd melegen!

AMIRE FIGYELJ!

1

BIO-ORGANIKUS FORRÁS

Ha teheted a hozzávalókat szerezd be bio vagy organikus forrásból. Kifejezetten igaz ez a zöldségekre, amelyek nagyon könnyen magukba szívják a vegyszereket.

2

KIEGYENSÚLYOZOTT KISÉTKEZÉS

A zöldségturmixok alapvetően szénhidrátból állnak, így az arra érzékenyeknél gyors vércukoremelkedést tudnak okozni. Ennek elkerülése végett fogyaszd kisétkezés részeként kiegészítve zsiradékkal és fehérjével.

3

RÁGD MEG!

Fura gondolat, de fontos a pürés ételeket is megrágni. Ezzel felkészíted az emésztésedet az új tápanyag érkezésére.





TETSZETT???

Gratulálok, hogy megtettél egy lépést a jobb egészség felé!

Ha beiktatod a zöld turmixok fogyasztását a napi rutinodba, a tested meg fogja hálálni. Remélem ez a kis füzet ad neked egy kis inspirációt ahhoz, hogy elkezd bevezetni ezt a szokást az életedbe.

De az útnak itt nincs vége! Ahhoz, hogy visszaszerezd az életerődet és újra egyensúlyba kerülj számos területen szükséges változtatni.

Ha szeretnél többet tudni arról, hogyan segít a gyulladáscsökkentő életmód az autoimmun tünetek leküzdésében, akkor írd nekem ide kattintva:

<https://m.me/havancsakizabellaeletmodmentor>



Üdvözléssel,

IZABELLA

Az általam átadott információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. A leírt információk a saját ismereteim és tapasztalataimat tükrözik, melyeket az olvasó a saját felelősségére használja. Az ismeretek egyéni alkalmazása és értelmezése kizárólag az olvasó felelőssége. Bármilyen étrend- és életmódbeli változtatással kapcsolatban minden esetben ki kell kérni kezelőorvos véleményét.

Az általam megjelent szövegek, képek, ingyenesen letölthető tartalmak szerzői joga engem illet. Kérlek ne másold és ne jelentesd meg más online vagy offline felületen!

© Minden jog fenntartva Egyszerű AIP 2021-2023