



15
PERCES

ZSILIP

A munka és a magánélet között -
napi 15 perc, ami valóban rólad szól

hajtóerő



Kinek készült ez az ebook?

Ez az útmutató dolgozó nőknek szól, akik:



- sok szerep között élnek (munka, család, megfelelés)
- gyakran érzik magukat mentálisan túlterheltnek,
- elvesztek a munka-magánélet határán,
- nem akarnak drasztikus életmódváltást, csak egy **élhetőbb ritmust.**



Ez nem fogyókúra, nem böjt, nem szabályhalmaz, sokkal inkább egy **finom újrendezés.**

A PROGRAMUNK:

- nem megvon, hanem tehermentesít
 - nem kizsigere, hanem felpozsít
 - nem időrabló, hanem időt ad az újratervezéshez
 - koncentrált minőség, hosszútávú hatás
-

Ami támogat téged:

1.

HIDROLIZÁLT VEGÁN FEHÉRJE (TÍZÓRAI MELLÉ)

- **Táplál és stabilizál:** segít fenntartani az energiaszintet, anélkül, hogy stimuláló hatású lenne (mint koffein vagy cukor).
- **Izom- és szövetvédelem:** biztosítja, hogy a szervezet a tisztulás közben ne bontsa le az izomszövetet.
- **Emésztőrendszer kímélése:** könnyen emészthető fehérjeforrások
- **Idegrendszeri támogatás:** a stabil vércukorszint hozzájárul a nyugodtabb idegrendszerhez.

2.

INULINOS ROST (SZINTÉN TÍZÓRAI)

- **Prebiotikus hatás:** táplálékot biztosít a jótékony bélbaktériumok számára, ezáltal támogatja a bélflóra hosszú távú egyensúlyát.
- **Lassú felszívódás:** segít stabilan tartani a vércukorszintet, így csökkentheti a hirtelen energiaesést és fáradtságérzetet.
- **Kíméletes emésztéstámogatás:** nem irritálja a beleket, hanem finoman támogatja a természetes bélmozgást (perisztaltikát).

A CÉL:

- tisztább gondolatok
- minőségi éjszakák
- nyugodtabb idegrendszer
- kímélt emésztés
- éber döntések



Ami támogat téged:

3.

KOMPLEX MÁJTÁMOGATÁS (EBÉDDEL VAGY VACSORÁVAL)

- **Májfunkciók támogatása:** segíti a májat a hormonok lebontásában és a természetes méregtelenítő folyamatban, így hozzájárul a szervezet egyensúlyához.
- **Antioxidáns védelem:** támogatja a sejtek védelmét az oxidatív stressz káros hatásaival szemben.
- **Emésztési komfort:** a máj-epe rendszer működésének finom támogatásával segítheti a zsírok feldolgozását.
- **Kíméletes tehermentesítés:** nem drasztikus tisztítókúra, hanem a máj természetes működésének hosszú távú támogatása.

2.

PROBIOTIKUM (KORADÉLUTÁN)

- **Bélflóra egyensúly:** élő, jótékony baktériumokat juttat a bélrendszerbe, amelyek támogatják az emésztés természetes folyamatait.
- **Emésztési komfort:** hozzájárulhat a puffadás és a gázképződés csökkentéséhez, valamint a rendszeres bélműködéshez.
- **Immunrendszer támogatása:** a bélflóra állapota szoros kapcsolatban áll az immunrendszer működésével.
- **Mentális egyensúly:** a bél-agy tengelyen keresztül hozzájárulhat az idegrendszer kiegyensúlyozottabb működéséhez.



A CÉL:

- tisztább gondolatok
- minőségi éjszakák
- nyugodtabb idegrendszer
- kímélt emésztés
- éber döntések

ZSILIP - A program lelke

A zsilip egy átmeneti tér.

Nem munka.

Nem magánélet.

Hanem te.

Ez az a napi 15-30 perc, amikor

- nem reagálsz
- nem teljesítesz
- nem gondoskodsz másokról

Csak **létezel**. Ez nem luxus. Ez **idegrendszeri szükséglet**.





“NE ZAVARJANAK” – belső és külső határ

A Body Cleansing egyik általunk kitalált alapelve: **engedélyt adsz magadnak a csendhez.**

Ez lehet:

- egy reggeli ital csendben
- egy délutáni bögre tea
- vagy egy esti lelassulás

Multitasking mentesen.

Kétfény és telefon nélkül.

Hírek és inspirációk nélkül.

Sikeresen a jelenben.

Ez a “Ne zavarjanak” tábla - kifelé és befelé is. Negyed óra, ami rólad szól a konyhában, a fürdőszobában vagy akár egy parkban.



Tápláló italok – a rendszer alapjai

Ebben a programban az italok:

- nem stimulálnak túl
- nem savasítanak
- nem borítják fel a vércukrot



REGGELI INDÍTÓ ITAL (SIMA ESPRESSO VAGY TEJESKÁVÉ HELYETT)

Hozzávalók:

- fél banán vízzel turmixolva
- egy csésze espresso
- kókuszolaj vagy MCT
- fahéj

Hatás:

- kíméli a beleket
 - ébreszt, de nem pörget
 - stabil fókusz ad
-

ZÖLD, TÁPLÁLÓ VERZIÓ - MENTÁLIS FRISSESSÉGHEZ

Hozzávalók:

- moringa por (kis mennyiség)
- 1 kisebb banán és fél érett avokádó
- 2dl vízzel vagy növényi tejjel turmixot készítünk
- 1 csipet fahéj

Hatás:

- mikrotápanyag-pótlás
- tiszta gondolkodás
- koffeinmentes energia



KÍMÉLŐ, KOFFEINMENTES ESTI ITAL

Hozzávalók:

- 1,5dl növényi tej, 0,5dl meleg víz
- 1tk karob
- glicin szükség esetén
- egy csipet fahéj és vanília

Hatás:

- idegrendszeri megnyugvás
- emésztési támogatás
- jobb alvásminőség





Rostok és fehérjék – finoman, okosan

A program nem erőlteti a változást, megtartja az eredeti étkezési szokásokat, célja, hogy kiszűrjük a kellemetlen tüneteket okozó élelmiszereket.




ALAPELV: NEM MINDENT EGYSZERRE

- gyökérzöldségek, húskok, és alacsony glikémiás indexű köretek maradhatnak
- tej / tojásfehérje / glutén kiváltása apró trükkökkel
- folyamatos figyelem a test jelzéseire

A fehérje:

- kiegészít, táplál
 - támogatja a hormonrendszer működését
-



Ez a program nem kötött edzéshez, hanem idegrendszeri biztonságot ad. Például egy könnyű séta, lélegzőgyakorlatok.

Célzott módon kiegészíthető vitaminokkal, támogató készítményekkel, pl. citromfüves magnéziummal, 3 kazettás multivitaminnal, vagy alváskönnyítővel, egyénre szabott megfigyelések és tapasztalatok alapján.

Nincs próbacsomag, viszont a gyártó garanciát vállal a termékcsomagra

Mentális detox – csend a fejben

Ez a program legalább annyira mentális, mint fizikai.

NAPI KÉRDÉSEK A ZSILIP IDEJÉRE:

- Mi fáraszt most igazán?
- Mi az, ami nem az enyém?
- Mire lenne ma szükségem?

Nem kell válasz.

Elég a jelenlét, a szembenézés azokkal a feladatokkal, amelyek nem hozzánk tartoznak.





Mire számíthatsz 7-14 nap után?

Nem leszel más ember.
Csak újra önmagad.

- kevesebb belső zaj
- tisztább döntések
- kevésbé szélsőséges fáradtság, jobb alvásminőség
- finom önbizalom-visszatérés

ZÁRÓ GONDOLAT

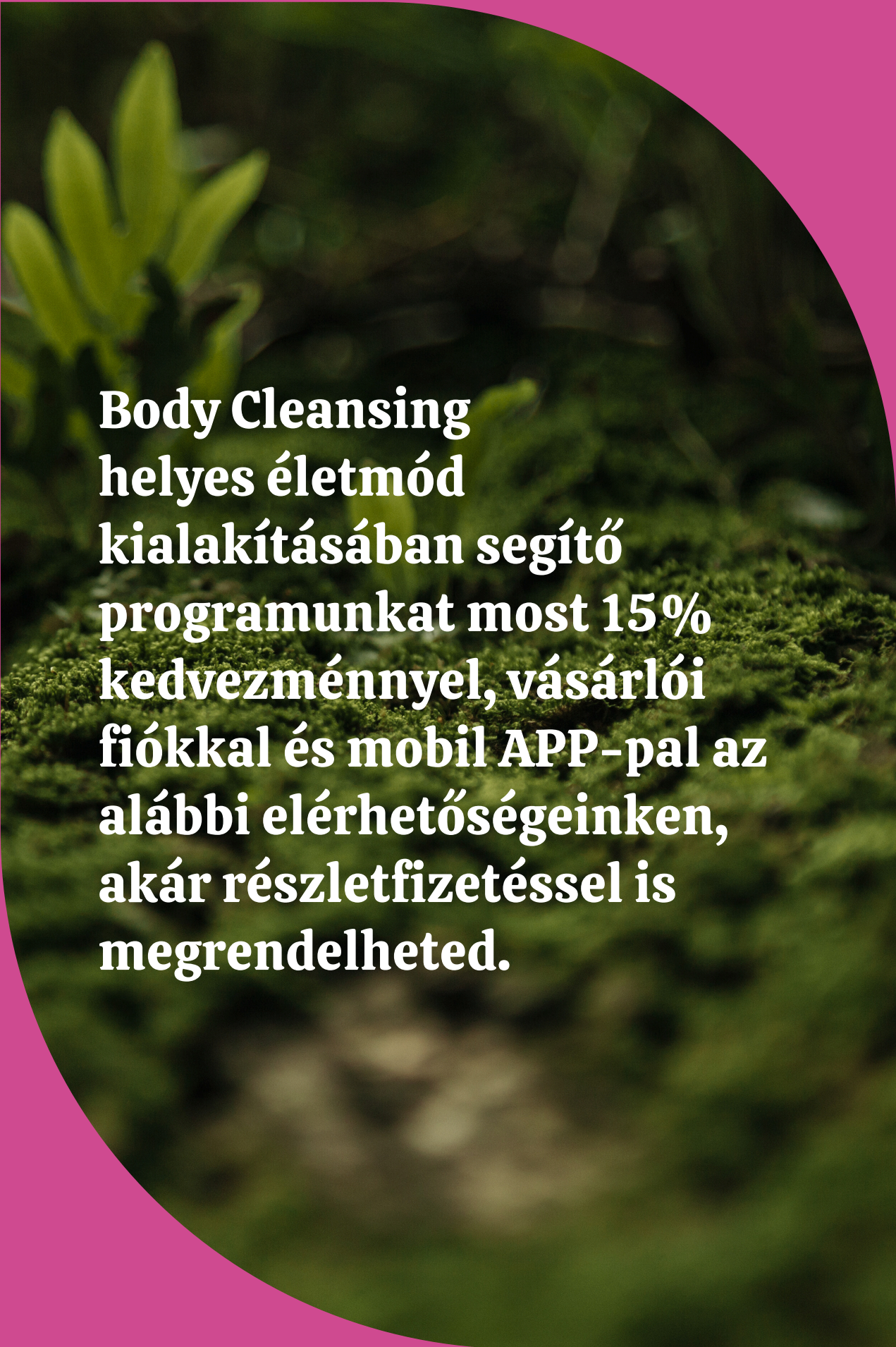
Az a Body Cleansing nem egy program.

Belső kontroll.

Megállni és visszatérni önmagunkhoz a zsilipelt időszakokban. És úgy hazamenni önmagadhoz, hogy közben a világ nem omlik össze.

A csend nem üresség.

A csendben **felfedezheted önmagadat.**



**Body Cleansing
helyes életmód
kialakításában segítő
programunkat most 15%
kedvezményel, vásárlói
fiókkal és mobil APP-pal az
alábbi elérhetőségeinken,
akár részletfizetéssel is
megrendelheted.**

Köszönöm, hogy letöltötted és elolvastad rövid ebook-omat!

Ha szeretnéd tovább mélyíteni az életmódbeli szemléletedet, vagy olyan valódi, támogató közösséget keresel, ahol nőként fejlődhetsz, szeretettel várlak személyes találkozómon vagy életmód programjaink egyikén.

Ha pedig konkrét tanácsadásra, vitaminszint mérésre van szükséged, bátran írd vagy hívd az alábbi elérhetőségeimen - örömmel segítek, hogy a legjobbat hozd ki magadból!

*A legőszintébb drukkered,
Kitti*



Szabó Kitti



06 30 513 8439

H-P 10-18



hajtoero.hu



hello.hajtoero@gmail.com