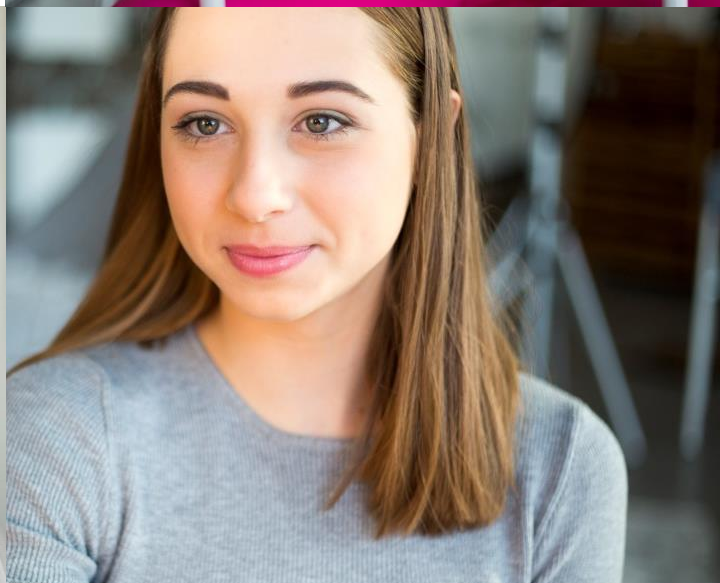




 **ALAKORVOSLÁS**
PROGRAM



Rövid programismertető

minden, amit a program elkezdéséhez tudnod kell



Miről szól Alakorvoslás Program?

- Az Alakorvoslás Programot azért dolgoztam ki, hogy segítsek az embereknek fogyni, és elérni azt az alakot, amit szeretnének.
- A program saját szakmai módszeremre, kizárólag a program keretében megvásárolható termékcsaládra épül.
- A program végezhető otthon, vagy kiegészítő orvosi konzultációval, amelyen BIA mérő segítségével testösszetétel elemzést végzünk és egyéni tanácsadást nyújtunk a fogyni vágyóknak.

Orvosként tudom, hogyan tudsz valóban lefogyni, nőként megértem, miért szeretnéd.

Az Alakorvoslás Program révén:

- nem leszel éhes,
- zsírból fogysz,
- a fogyásod tartós lesz.

Ez a rövid tájékoztató leírja, általában mit kell tenned a program során. Ha a „miért”, az egyes diéták és étrendek pontos részletei, a program orvosi háttere és a termékek hatásmechanizmusa is érdekel, akkor olvasd el a részletes programismertetőt is. Ha további kérdésed van, írd a hello@alakorvoslas.hu címre.



Mit kell tenned a program elkezdéshez?

1. A „Programismertető” menüpont alatt hozzáférsz a program teljes anyagához: az írásos tájékoztatókhoz, a videós magyarázatokhoz, az étrendekhez, az edzéstervekhez. A hozzáféréseid korlátlan időre szól.
2. A profilodban megadhatod az induló adataid és folyamatosan vezetheted az online naplód a fogyásodról. (Nem kötelező, ez egy lehetőség.)
3. A Webáruházban vásárold meg a MedWay Diet termékeket.
 - A MedWay Diet Shake a program fő terméke, napi háromszor fogyasztod. Összesen 3 dobozra van szükséged egy 2 hetes szakaszra. Csokis, epres és vaníliás ízben kapható.
 - A MedWay Diet alacsony kalóriás szelet az ebéd és vacsora előtti Shake helyett fogyasztható, vagy ha nagyon megéhezel a fogyókúra alatt, akkor plusz étkezésként. Epres, csokis, áfonyás és málnás-citromos ízben kapható.
 - A MedWay Diet protein szeletet, közepes és magas intenzitású edzés előtt egy órával javasoljuk. Almás-fahéja, banános-csokis, epres és áfonyás ízben kapható.
4. Ismerd meg az étrendeket, a Speed, az Easy és New Life szakasznak külön-külön étrendje van, rengeteg recepttel és pontosan kiszámolt értékekkel. Egy szakasz 2 hétig tart.
5. Ha a csatlakozás után bármikor úgy érzed, szeretnél személyes konzultációt kérni, írd a hello@alakorvoslas.hu email címre.
6. Kérdésed van, problémába ütköztél? Írd a hello@alakorvoslas.hu email címre, vagy írd Facebook Messengeren.



Hogyan épül fel az Alakorvoslás Program?

A súlycsökkentő program **három egymásra épülő diétás szakaszból** áll. Ezek a Speed, az Easy és a New Life nevet viselik. Mindegyik diétás szakaszhoz külön étrend tartozik.

- A **Speed szakasz** az első, úgynevezett beindító szakasz, ami szigorú és intenzív szakasz. Fontos ezzel kezdeni és legalább 2 hetet végigcsinálni, rendezti anyagcseréd működését és beindítja a fogyásod. Érdemes min. 2 hétig csinálni, de ha jól bírod, akkor egészen 6 hétig folytathatod, utána mindenképp váltani kell az Easy szakaszra.
- Az **Easy szakasz** könnyebb és egészen a fogyási célod eléréséig folytathatod. Ha az Easy szerint diétázol már és szeretnéd egy picit felgyorsítani a fogyás ütemét, akkor alkalmanként visszatérhetsz a Speed szakaszra és beiktathatsz egy-egy 2 hetes Speed-et.
- A **New Life szakasz** szerint megtanulod, hogy tartsd meg az elért alakodat. Érdemes legalább egy 2 hetes szakaszt megcsinálni, hogy begyakorolod a mennyiségeket, utána szabadabban, de a keretet tartva táplálkozz. Bármikor picit kilengsz, egy-egy Speed és Easy szakasszal vissza tudod állítani az egyensúlyt.

Speed

Beindító, intenzív szakasz

Az elején berobbantja a fogyásod.

Ideje:
Min. 2 hét,
max. 6 hét.

Easy

Könnyű, de dinamikus szakasz

Amit könnyen végig tudsz vinni a fogyási célod eléréséig.

Ideje: a fogyási cél
elérésig

New Life

Súlymegtartó szakasz

Amivel megtarthatod a súlyod, a kalóriák számolgtatása nélkül.



Melyek az általános szabályok?

Az **Alakorvoslás Programban 7 egyszerű szabályt** kell követned. Ez a keretrendszer, amit mindenkinek be kell tartania, ha fogyni akar.

1. Reggelire csak a MedWay Diet Shake-et fogyaszthatod, tejjel vagy natúr joghurttal.
2. Ebéd és vacsora előtt 30 perccel fogyassz el egy-egy adag MedWay Diet Shake-t vízzel, vagy egy MedWay Diet szeletet.
3. Minimum 4, maximum 6 órának kell eltelnie két étkezés között!
4. Minden nap meg kell innod 3 liter vizet!
5. Minden nap minimum 7 órát kell aludnod!
6. Legalább 2 hétig csináld a programot!
7. Mozogj hetente minimum 150 percet!



Ezt be kell tartanod, nincs olyan, hogy hát kábé, vagy nem is tudom: vagy így csinálod, vagy jobb, ha bele sem kezdesz.



Hogyan étkezz?

Felejtsd el a napi öt étkezést! Ne szóljon az egész napod a kajáról! **Egyél 3 alkalommal egy nap. Két étkezés között teljes el legalább 4 óra, de maximum 6 óra.**

- A programban a **reggeli a MedWay Diet Shake** elfogyasztását jelenti, **tejjel vagy natúr joghurttal készítve.**
- Az **ebéd legyen a legbőségebb** étkezésed, ekkor egyél több szénhidrátot.
- **Vacsorára kevesebbet egyél, és fogyassz fehérjedús ételeket, kevés szénhidráttal.**
- **Ebéd és vacsora előtt 30 perccel idd meg a MedWay Diet Shaket vízzel elkészítve.**
- **Ha min. 40 percet sportolsz, akkor jár egy plusz snack étkezés is.**



Férfi étrend (főzős)

Speed ős

Női étrend (főzős)

Speed ős



Étrendek

- A programismertetőnél minden egyes szakaszhoz, programhoz megtalálod az **étrendet** is. Profi dietetikus készítette, nagyon pontosan kiszámolta és részletes receptet írt hozzá. Külön gondoltunk az elfoglaltakra is, így vannak úgynevezett TO-GO étrendek is, nem főzős, hanem rendelős, éttermes, menzás javaslatokkal.
- Készítettünk **Snack étkezésekre** is javaslatokat.
- **Shake variációs** étlapunkból klassz recepteket állítottunk össze, ha variálni szeretnéd a Shake-ed.

A fogyásod akkor lesz hatékony, ha az étrendekben meghatározott tápanyagösszetételeket és kalóriaértékeket betartod. Ehetsz mást, ami jól esik, de a megadott kalória-és tápanyag összetételt tartanod kell, ha szeretnéd elérni a célod.



Mit tegyél, ha nem bírod?

- **Ihatsz még egy MedWay Diet Shake-et** (a glükomannánnal dúsítottat ajánlott) vízzel, vagy cukormentes mandulatejjel, vagy egyél meg egy MedWay Diet Low Calorie szeletet.
- **Vagy a következő zöldségekből fogyaszthatsz egy adagot** (amelyik nyersen nem fogyasztható, azt párolva):
 - karalábé,
 - mángold,
 - zöldbab,
 - sóska,
 - spenót,
 - paradicsom,
 - csiperke,
 - vargányagomba,
 - savanyú káposzta,
 - vöröskáposzta,
 - zöldpaprika,
 - kelkáposzta,
 - csemege uborka,
 - cékla,
 - kínai kel,
 - patisszon,
 - retek (piros, fehér, fekete),
 - spárga,
 - tök,
 - vegyes savanyúság,
 - cukkíni,
 - kovászos uborka,
 - zeller,
 - uborka,
 - csicsóka,
 - karfiol,
 - padlizsán,
 - brokkoli.



A menekülőétkezésnél nem kell nézned, hogy mikor volt az előző étkezésed. Ezek olyan étkezések, amelyek nem emelik meg vércukorszinted, tehát a bűvös 4-6 órás számmal itt nem kell foglalkoznod.

Kapcsolat

- Alakorvoslás Program **Facebook** oldal: <https://www.facebook.com/medwaydiet/>
- Alakorvoslás Program **Instagram**: dr.farkaskitti
- Alakorvoslás Program **BLOG**: <https://alakorvoslas.blog.hu/>
- Alakorvoslás Program Résztvevők Zárt csoportja
- Email: hello@alakorvoslas.hu
- Telefon: 06 (70) 882 2338





Néhány figyelmeztetés

Orvos vagyok, aki szakszerű programmal segít neked elérni azt a súlyt, amit szeretnél. De nem vagyok a betegségeiddel, állapotoddal kapcsolatban a kezelőorvosod. Ezt fontos leszögezni. Az általános egészséged, illetve betegséged kezelése szempontjából háziorvosod a kezelőorvosod, illetve az adott betegség szakorvosa. Pl. diabetológus, endokrinológus, szülész-nőgyógyász.

- Ha kisbabát vársz, a programot meg kell beszélned a várandósgondozást végző szülész-nőgyógyászoddal.
- Ha bármilyen alapbetegséged van, a program elkezdését egyeztetned kell a kezelőorvosoddal.
- Gyógyszerszedés esetén a fogyásod alakulását egyeztetni kell kezelőorvosoddal, mert előfordulhat, hogy a gyógyszer adagolásán a fogyásod miatt változtatnod kell.