



 **ALAKORVOSLÁS**
PROGRAM



Programismertető
az Alakorvoslás intenzív programjához



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.
- Ez a speciális program nagyon intenzív, azoknak ajánlom, akik “határidőre” szeretnének gyorsan formába lendülni, és eredményt elérni. A program 4 hétig tart, de úgy zárjuk majd le ezt az időszakot, hogy ha még szeretnél fogyni, tudni fogod, hogyan tovább. Ha eléred a célod, azt is tudod majd, hogyan tartsd meg az eredményt.

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

Ez a tájékoztató nagyvonalakban bemutatja a lényegét, de az intenzív Strand program egyik különlegessége, hogy minden héten videóüzenetben mondom el neked a tudnivalókat és így vezetek végig a programon.



Az Alakorvoslás Program révén:

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

A termékek természetes úton segítenek a vércukorszint szabályozásában. Természetes összetevőkből állnak, fő alkotóelemük a borsóprotein, így korlátozás nélkül bárkinek, bármeddig fogyaszthatók. Ha a „miértek”, a program orvosi háttere és a termékek hatásmechanizmusa bővebben is érdekel, akkor olvasd el a részletes programismertetőt is, amit a program anyagai között találsz. Ha további kérdésed van, írd a hello@alakorvoslas.hu címre.



Melyek az általános szabályok?

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 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 tarts ki, ne add fel előbb! Ennyi időnek mindenképp el kell telnie, hogy a hízásról átállj testileg és lelkileg is fogyásra.
7. Heti minimum 150 percet mozogj.



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, kövesd az étrendet, és két étkezés között teljen el legalább 4 óra, 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.**
- **Ebéd és vacsora előtt 30 perccel idd meg a MedWay Diet Shaket vízzel elkészítve.** A MedWay Diet Shake elfogyasztása után mindig igyál meg 2-3 dl vizet



Az étrendekről

- Változatos és nagyon finom recepteket állítottunk össze neked profi dietetikussal. Mindenképpen olyat egyél, amit szeretsz és szívesen fogyasztasz.
- Ha a napi étel helyett inkább mást ennél, lecserélheted az adott napnak megfelelő másik étellel. Azt is csinálhatod, hogy két napig ugyanazt eszed, ha így könnyebb főzni, de itt is figyelj arra, mely napnál jársz.
- Ha nem szeretnél, vagy nincs időd főzni, esetleg étterembe mész, akkor a program anyagai között megtalálod a Speed to-go (nem főzős) étrendet, innen is választhatsz helyettesítő ételt az adott napra.



A fogyásod akkor lesz hatékony, ha az étrendekben meghatározott tápanyagösszetételeket és kalóriaértékeket betartod. Ne felejtse el, két étkezés között nem vihetsz be egyetlen kalóriát sem.



Az intenzív program felépítése

Az Alakorvoslás valamennyi programja 3 diétás szakasz szerint épül fel. A fogyókúrád intenzitása attól függ, hogy az egyes szakaszokat mennyi ideig csinálod.

1. A **Speed** az intenzív szakasz, amivel érdemes kezdeni, berobbantja a fogyást és átállítja a tested hízásról fogyásra. Ez azonban nem könnyű program, de megéri megcsinálni, mert nagyon hatásos és csak az eleje nehéz, utána nagyon gyorsan úgy érzed, menni fog!
2. Az **Easy** szakasz könnyebb, többet ehetsz, de ez továbbra is diétás étkezést jelent.
3. A **New Life** szakasz megtanítja, hogyan tartsd meg az elért eredményt.

Az intenzív Strand programban 4 hét Speed diétát fogsz megcsinálni, majd a végén, az eredménytől függően látni fogod, hogyan tovább.





Speed szakasz **kalória&tápanyag tartalom**

Napi megengedett energia bevitel:	1-3. nap: 800 kcal	4. nap: 900 kcal	5-7. nap: 1000 kcal
Tápanyag összetétel:	25% szénhidrát	35% szénhidrát	30% szénhidrát
	40% fehérje	40% fehérje	40% fehérje
	35% zsír	25% zsír	30% zsír





A 4 hét részletes menetrendje

- Minden hét **1-3. napján** reggel és este a MedWay Diet Shaket kell fogyasztani 2,5 dl 1,5% százalékos tejjel, vagy egy kis pohár natúr joghurttal keverve. Az ebéded pedig egy könnyű, fehérjében gazdag, de szénhidrátban szegény fogás, ami előtt 30 perccel kell meginni a Shaket, vízzel elkészítve. Az általános szabályoknak megfelelően két étkezés között minimum 4, maximum 6 óra teljen el.
- A **4. napokon** már van egy könnyű vacsora, ami előtt 30 perccel kell fogyasztani a 1,5 dl vízzel elkészített shaket. A reggeli és az ebéd ugyanúgy van, mint az első három napon.
- Az **5-7 napokon** picit több a vacsora, de a menetrend ugyanaz. Reggelire a Shaket 2,5 dl 1,5 %-os tejjel, vagy egy kis doboz natúr joghurtba keverve. Ebéd előtt 30 perccel Shaket vízzel, majd jön az ebéd az étrend szerint. Vacsorára ismét a Shake vízzel, majd 30 perccel később az étrend szerinti vacsora.





Speed szakasz **Mikor, mennyit, milyen összetételben ehetsz?**

Reggeli

Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel

4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka

Ebéd előtt 30 perccel Shake vízzel

	1-3. nap 400 kcal	4. nap 350 kcal	5-7. nap 350 kcal
Ebéd	40g fehérje	40g fehérje	40g fehérje
	10g szénhidrát	25g szénhidrát	20g szénhidrát
	18g zsír	10g zsír	12g zsír

4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka

A 4-7 nap vacsorája előtt 30 perccel Shake vízzel.

	1-3. nap	4. Nap	5-7. nap
V A C S O R A	Shake 1,5%-os tejjel, ez a vacsora, más nincs.	250 kcal	340 kcal
		20g fehérje	30g fehérje
		20g szénhidrát	20g szénhidrát
		8g zsír	15g zsír



Mi történik a 4 hét után?

Attól függően, hogy meddig jutottál a célod elérésében és hogy érzed most magad, több lehetőség van.

1. Ha szeretnél még fogyni és úgy érzed készen állsz még egy 2 hetes Speedre, akkor csináld meg még egyszer a Speed szakaszt. Ehhez találsz a programban még egy kiegészítő 2 hetes étrendet, hogy új ételekkel segítsen neked változatosabbá tenni a diétát. Ezután a 2 hetes szakasz után azonban mindenképpen meg kell állnod, és a következő pont szerint folytatnod.
2. Ha szeretnél még fogyni, de úgy érzed, nehéz lenne még egy 2 hetes Speed szakasz, akkor válts az Easy szerinti étrendre, melyet az anyagok között megtalálsz. Itt egy picit többet ehetsz és minden nap ugyanannyit. Haladj az Easy szerint egészen a célodig, ezt korlátlan ideig csinálhatod. Ha picit stagnál a súlyod, vagy úgy érzed szeretnél egy kis lendületet vinni a fogyásodba, akkor megcsinálhatsz majd megint egy 2 hetes Speed szakaszt.
3. Ha elérted a célod a 4 hét alatt, akkor a legfontosabb feladat az, hogy elérd a tartós anyagcsereváltozást és fokozatosan kezd el növelni az energiabevitelt, de úgy, hogy a súlyodat továbbra is tartsd. Csináld meg egy 2 hetes Easy szakaszt, amit kiegészíthetsz a Snack étkezéssel, ha továbbra is csökken a súlyod.



Ha már elérted az álomsúlyt, akkor a legfontosabb feladat, hogy meg is tartsd. Erre dolgoztam ki a New Life programot, aminek étrendjét szintén itt találod. Ebből csináld meg 2 hetet azért, hogy megtanuld azokat a mennyiségeket, amiket ha fogyasztasz, akkor tartod a súlyod. Itt már csak a reggeli ajánlott a Shake fogyasztása, tehát napi egyszer.



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.



Mit találsz a programban?

- Találsz egy **bővebb általános programismertetőt**, amiben mindezt jó részletesen kifejtettem neked. Ha ilyen részletességgel érdekel, akkor azt is olvasd el.
- Találsz egy **“Menekülőétkezések” anyagot**. Ha nem bírod a diétát, éhes vagy, esetleg szédülsz, akkor ezek közül válassz egyet és fogyaszd el.
- Találsz egy **Shake variációs anyagot**, ha szeretnéd picit feldobni a Shaked, akkor megmutatom, hogyan tudod.
- Találsz egy **Gyakori kérdések és válaszok anyagot**, amiben összeszedtem azokat a kérdéseket, amik általában fel szoktak merülni és megválaszolom neked őket.
- Végül egy **Sport és Snack anyagot**, hogy ha mozogsz (amit nagyon remélem, hogy fogsz), akkor ezek alapján tudsz egy plusz étkezést beletenni a napodba. Az anyagban látod pontosan, hogy mikor, milyen edzéshez, milyen snack választható.
- Az adott heteknél megtalálod a **heti étrendeket**, amiből szabadon tudsz válogatni, de az adott időszakon belül.

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 betegségeddel, 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, szülésznőgyógyász.

- Ha kisbabát vársz, a programot meg kell beszélned a várandósgondozást végző szülésznőgyógyászoddal.
- 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.