Marton Melinda

Testtudatos életmód

Kétheti étrend és teljes életmódváltó program
Több mint 70 gluténmentes recepttel

Orvos és dietetikus ajánlásával

Vállald a felelősséget a testedért!

A nagy sikerű *Testtudatos Táplálkozás* című receptkönyv szerzőjének legújabb könyve.

Ennyire még sosem volt könnyű az életmódváltás! Ezzel a könyvvel garantáltan sikerül! Ismerd meg a *Testtudatos Életmód* három pillérét, és kezdd el alkalmazni az életedben! Kezdd a táplálkozással, most segítségedre lesz Melinda fantasztikus két hetes étrendje, a *Társító Diéta*©!

Marton Melinda tudományos kutató, a helyes ételtársítás és a gluténmentes, teljes értékű növényi táplálkozás szakértője. A *Testtudatos táplálkozás*© módszerének megalkotója. Célja, hogy minél több emberrel megismertesse az egészséges táplálkozás alapelveit.

„Melinda szívvel lélekkel népszerűsíti a teljes értékű növényi – gluténmentes táplálkozást és időközben kellően beágyazta az étrendjét egy tágabb, szakmailag megalapozott környezetbe. Receptjei nagyszerű kiindulópontjai lehetnek a helyes életmódváltásnak."

Dr. Tamasi József – belgyógyász szakorvos – www.tamasidr.hu

„Az egészséges táplálkozás „híveinek" és azok számára is, akik csak ki akarják próbálni a növényi étrendet, nagy segítséget nyújthatnak Melinda már hosszú évek óta kipróbált, változatos, könnyen elkészíthető, egészséges alapanyagokból összeállított receptjei."

Komsa Ildikó – dietetikus, egészségtan tanár, fitoterapeuta

---

www.testtudatos-taplalkozas.hu

MARTON MELINDA

Testtudatos életmód

Kétheti étrend és teljes életmódváltó program
Több mint 70 gluténmentes recepttel

www.testtudatos-taplalkozas.hu

Marton Melinda
Testtudatos életmód (pdf) ©

www.testtudatos-taplalkozas.hu
melinda@testtudatos-taplalkozas.hu

Kiadó: Marton Melinda e.v.
Második javított kiadás
Budapest, 2017

ISBN 978-963-12-7280-2

A recepteket lektorálta, és az étrendet jóváhagyta:
Komsa Ildikó – dietetikus
Ételfotók: Marton Melinda és Kollár Erika
Illusztrációk: a Shutterstock licence alapján használva
Felelős szerkesztő: Bányai Balázs
Borítót készítette: Ez Design

Minden jog fenntartva.

Az e-book – a kiadó előzetes írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve az éttermi, vagy bolti felhasználást, a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

Jogtulajdonos: © Marton Melinda, 2016

A könyvben leírtak a saját kutatásomon és tapasztalatomon alapulnak, nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, és diagnózist. Ezért kérlek, mindenképp konzultálj szakorvossal és dietetikussal!

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	7
A szerzőről	8
Kiknek szól ez a könyv?	10
Ajánlások	11
Személyes történetek	14
Vélemények	22
A szerző előszava	30
A tudatosság	32
A testtudatos életmód 3 pillére	33
Tudatos légzés	34
Testmozgás	36
Testtudatos táplálkozás	37
Tudatos szemléletváltás a táplálkozásban	42
Állapotfelmérés	45
A mentes időszakokon át a rendszeres böjtig	47
5 kulcs az egészséghez	49
8+1 leggyakoribb hiba az ételtársításban	54
Önts tiszta vizet a pohárba!	56
Útmutató a receptekhez	57
10 dolog, amit az én receptjeimben nem találsz	59
Legfontosabb eszközök, amikre szükséged lesz	60
Vásárlási tanácsok	61
Általános instrukciók	63
Társító Diéta	69
Letölthető ajándék fejezet	170

A szerzőről

Marton Melinda tudományos kutató. A Testtudatos táplálkozás című könyv szerzője, a helyes ételtársítás és a gluténmentes, teljes értékű növényi táplálkozás szakértője. A Társító Diéta© és a Testtudatos táplálkozás© módszerének megalkotója. Célja, hogy minél több emberrel megismertesse az egészséges táplálkozás alapelveit.

A könyv megjelenéséig több mint 70 saját képzést tartott, főzőtanfolyamot, tréninget, előadást, amiken több mint 1.000 fő vett részt. A képzéseit saját maga dolgozta ki, és azt tanítja, amit ő maga is él, és gyakorol.

Az egészséges táplálkozás egyik meghatározó hazai képviselője. Megszervezett több mint 130 táplálkozási szakértői fórumot, a Vega Estek főszervezője és állandó háziasszonya. Folyamatosan jelennek meg cikkei a médiában, és rendszeresen hívják főzőversenyekre szakmai zsűrinek. Munkája elismeréseként 2014-ben megválasztották az Év Vegetáriánusának.

Mindig is a fejlődés motiválta, hogy az élet minél több területén tudatossá váljon, és ezt másoknak is lehetővé tegye.

Mottója:

„A helyes táplálkozás létünk összes területén egészséget teremt."

T. Colin Campbell, PhD
a Kína-tanulmány szerzője

Kiknek szól ez a könyv?

Mindazoknak, akik

- jó alapokon szeretnének életmódot váltani,
- valamilyen okból gluténmentes növényi táplálkozást folytatnak,
- szeretnék kipróbálni a gluténmentes növényi táplálkozást,
- szeretnék tehermentesíteni két hétre a szervezetüket,
- fontosnak tartják a megelőzést és az egészségmegőrzést,
- szeretnének egészségesen táplálkozni,
- nem tudnak maguknak gluténmentes növényi étrendet összeállítani,
- nem akarnak gondolkozni azon, hogy mit főzzenek,
- szeretnének eligazodni az egymásnak ellentmondó táplálkozási irányzatok, és a divat diéták közt,
- hajlandók változtatni a táplálkozásukon,
- megbízható, hiteles forrásból szeretnének tanulni.

De legfőképp azoknak szól, akik vállalják a felelősséget a saját testükért.

A szerző előszava

Már az első könyvem (Testtudatos táplálkozás) megjelenése után 2015 novemberében felmerült bennem a folytatás kérdése. Többen megkerestek, hogy javasoljak konkrét napi menüket, és állítsak össze heti étrendet a könyvben szereplő receptekből. Egyéni étrendek összeállítását nem vállaltam, mivel az dietetikus feladata, hiszen szinte mindenkinek van valamilyen érzékenysége, vagy betegsége. Ugyanakkor már ekkor megfogalmazódott bennem, hogy milyen jó lenne egy általános jellegű étrend, amit aztán mindenki saját magára szabhat. A célom az volt, hogy a saját étrendemet a tökélyre fejlesszem. Ezért végeztem el a táplálkozási tanácsadó képzést is, hogy a tudásomat megerősítsem, és közben egyre jobban beleástam magam a munkába.

Többen megkerestek azzal is, hogy lehetne több egytálétel a könyvben és konkrét menüötletek. Olyan ételeket szerettek volna, amit munka után gyorsan össze tudnak dobni vacsorára, és másnapra el tudják csomagolni akár ebédre is. Szerették volna, ha nem kell állandóan azon a kérdésen gondolkozniuk, hogy „mit főzzek ma?" Ez újabb kihívás elé állított. Így aztán az egész év hosszas kísérletezésekkel telt.

Aztán újabb kérés érkezett hozzám dr. Tamasi József doktor úrtól, hogy az egyszerűség és a praktikum miatt a receptek lehetnének kétadagosak. Így ha valaki egyedül van, akkor is jól tudja használni a receptjeimet, megeszi két étkezésre, vagy esetleg meghív valakit ebédre, vacsorára magához. Azt is kérte, hogy két hetes legyen az étrend, hogy legyen idő megtapasztalni a gluténmentes teljes értékű növényi táplálkozás jótékony hatásait.

Volt, aki azzal keresett meg, hogy mivel helyettesítse a receptekben szereplő szójababkészítményeket (tofu, tempeh), a mandulát és a kesudiót, mert érzékeny rájuk. Így aztán úgy döntöttem, hogy az új könyvemben ezek az alapanyagok sem kerülnek be.

Végül a képzéseimen többen visszajelezték, hogy szeretnék, ha segítenék az életmódváltásukban is. Így egyre jobban körvonalazódott egy olyan könyv előttem, amiben szó lesz az életmódról és lesznek benne hasznos életmódtippek, amiben konkrét étrend is lesz kétadagos új receptekkel, sok-sok könnyen elkészíthető egytálétellel, maximum 1 órás készítési idővel. Közben kerestem megfelelő szakmai segítséget is a munkámhoz, hogy a recepteket és az étrendet dietetikus lektorálja.

Nem volt könnyű feladat ennek a sok szempontnak mindnek eleget tenni egy könyvben! Valóban nagyon nagy kihívás elé állított és sokszor úgy éreztem, hogy nem fog menni, de aztán mégis sikerült erőt, bátorságot meríteni a feladathoz és természetesen elmélyülni a tudás szintjén, szakmailag fejlődni és így végül sikerült megírni a könyvet.

Egy évet dolgoztam azért, hogy ez a második könyv is megszülethessen, hogy még több embernek legyen a segítségére, mint az első könyvem! Folyamatosan tökéletesítettem a recepteket és teszteltem, hogy mennyire állják meg a helyüket a hétköznapokban. Így született meg a kéthetes Társító Diéta és a könyv, amit most a kezedben tartasz! Ez a könyv az elmúlt 10 évben szerzett tapasztalatomnak az esszenciája, a legjobb tudásomat tettem bele! Bízom benne, hogy a könyvem hasznodra válik és sok örömet fog okozni Neked és családodnak is!

Marton Melinda

A tudatosság

Tested fellegvárában a tudatosság az alap, a légzés, a mozgás, és a táplálkozás a három pillér és az életmód a tető. A tudatosság egy teljesen racionális tevékenység, melynek a középpontjában az értelem áll.

Mit jelent számomra a tudatosság? A tudatosság alapja a figyelem és a tudás. Ami a figyelmed fókuszába kerül, azzal kapcsolatban tudsz tapasztalatot szerezni. Ha tanulsz a tapasztalatodból, akkor fejlődni fogsz. Így válsz egyre tudatosabbá. Az életben minél nagyobb területre terjed ki a figyelmed, annál több területen vagy képes tudatossá válni.

Fontos, hogy az értelmedet arra használd, hogy olyan célokat tűzz ki, amik segítenek jobb emberré válni. Legyenek rövid és hosszútávon elérhető céljaid is. Ha van célod, akkor lesz hozzá elég akaraterőd is, hogy megvalósítsd.

Az élet legfőbb mozgatórugója a fejlődés. Akkor tudsz fejlődni, ha kilépsz a komfortzónádból, ha feszegeted a határaidat és letérsz a megszokott útról.

A fejlődés utáni vágyad lesz önmagad felemelésének a legfőbb hajtóereje. Ha te, mint egyén jobbá válsz, akkor a világ is egy jobb hely lesz. Gyakorold a tudatosságot a koncentráció, a meditáció és a kontempláció (az egység megtapasztalása) által.

A holisztikus megközelítés alapján az ember hármas felosztású, test, lélek és szellem. Ennek a hármas egységnek a harmonikus működése jelenti az egészséget.

Az egészséget legnagyobb mértékben az életmódod befolyásolja. Ezért az első feladat, hogy tedd rendbe egyszer s mindenkorra az életmódodat!

A testtudatos életmód 3 pillére

Az egészséget befolyásoló tényezők:

- életmód – 50%
- genetika – 20%
- környezet – 10%
- egészségügy – 10 %
- egyéb – 5%

Az egészségünket döntő százalékban az életmódunk határozza meg, és csak ezután jön az összes többi tényező. Az egészségünkért mi magunk vagyunk a felelősek az életmódunkkal. Az életmód, ahogy az elnevezésében is benne van, azt jelenti, hogy milyen módon, hogyan éled az életed.

Egészséget csak egészséges életmód eredményezhet. Az egészséges életmód kialakítása nem egy pillanat műve, hanem egy hosszú folyamat eredményeként jön létre. Az egészségünkért napról napra erőfeszítéseket kell tennünk.

Buddha tanítása szerint a helyes életmódhoz a helyes nézeteken, elhatározáson, beszéden és cselekvésen át vezet az út. Éppen ezért, ha szeretnéd, hogy az egészség életmódoddá váljon, először a nézeteid szintjén kell rendet raknod. A nézeteink tükröződnek az elhatározásainkban, szavainkban és tetteinkben, melyek együttesen alkotják életmódunkat, vagyis azt, ahogyan élünk.

Tedd rendbe a nézeteidet az életmódoddal kapcsolatban!

9. nap

„A mozgás a király. A táplálkozás a királyné.
Együtt övék a királyság.”

Jack LaLanne

Reggeli: Fahéjas szilvás köleskása

Ebéd: Kakukkfüves sárgarépa-krémleves
Tabulé saláta quinoával

Vacsora: Magyaros lencsefőzelék kenyérrel
(12 óra áztatást igényel)

Reggeli

Fahéjas szilvás köleskása

2 adag
Elkészítési idő: 20 perc

200 g köles
800 ml natúr kókusztej
50 g aszalt szilva
25 g mazsola
1 kk fahéj
1 g citromnád (elhagyható)
4 csepp citromolaj
1 ek citromlé
7 csepp folyékony stevia

A kölest átmossuk, majd főzőedénybe tesszük, és felöntjük a kókusztejjel. Hozzáadjuk az aszalványokat, a fűszereket, a citromlevet és a steviát. Majd 20 perc alatt készre főzzük. Végül kivesszük belőle a citromnádat.

Ebéd

Kakukkfüves sárgarépa-krémleves

2 adag
Elkészítési idő: 30 perc

300 g sárgarépa
50 g fehérrépa
1 ek natúr vegamix
1 kk borsikafű
1 kk morzsolt kakukkfű
1 db babérlevél
500 ml tisztított víz
2 ek bio kókusztej
(konzerv kókusztej sűrűje)
1 tk Himalája só

A zöldségeket megmossuk, és megtisztítjuk, majd karikára vágjuk. Főzőedénybe tesszük, hozzáadjuk a fűszereket, és felöntjük a vízzel. Fedő alatt 20 percig főzzük. Kivesszük belőle a babérlevelet. Szükség esetén pótoljuk az elpárolgott vizet. Hozzáadjuk a kókusztejet és a sót. Majd botmixerrel krémesre turmixoljuk. Petrezselyemmel díszítjük.

Tabulé saláta quinoával

2 adag
Elkészítési idő: 5 perc + 25 perc főzési idő

150 g quinoa
300 ml tisztított víz
1 ek natúr vegamix
1 tk Himalálja só
150 g kígyóuborka
50 g kaliforniai paprika
50 g lila hagyma
150 g koktélparadicsom
4 g fokhagyma
½ citrom leve
1 ek szőlőmagolaj

A quinoát kimérjük, egy tésztaszűrőben folyóvíznél átmossuk. Közepes méretű edénybe tesszük, felöntjük a vízzel, és 25 perc alatt fedő alatt készre főzzük. Ezalatt elkészítjük a zöldségeket. A zöldségeket megmossuk, az uborkát, a paprikát és a lilahagymát 0,5 cm-es kockákra vágjuk, a paradicsomot negyedeljük, a fokhagymát lereszeljük, a petrezselymet felaprítjuk, a citromot kifacsarjuk. A zöldségeket egy nagy salátás tálba tesszük, hozzáadjuk a szőlőmagolajat és jól összekeverjük. Miután elkészült a quinoa, hozzáadjuk a zöldségekhez és jól összekeverjük.

Vacsora

Magyaros lencsefőzelék kenyérrel

2 adag
Elkészítési idő: 20 perc főzés + 12 óra áztatási idő

125 g barna lencse
400 ml natúr kókusztej
2 db babérlevél
1 kk natúr vegamix
1 tk pirospaprika
1 kk vöröshagyma granulátum
1 kk Himalája só
20 g barna rizsliszt
50 ml natúr kókusztej

A lencsét megmossuk, és 12 órára beáztatjuk. Leöntjük róla az áztató vizet és folyóvíznél szűrőben alaposan leöblítjük. Főzőedénybe tesszük, hozzáadjuk a 400 ml kókusztejet, a fűszereket és a sót, és fedő alatt 15 percig főzzük. A barna rizslisztet simára keverjük 50 ml kókusztejjel, és folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a lencséhez. Végül további 5 perc alatt készre főzzük és kivesszük belőle a babérleveleket.

Testtudatos Táplálkozás© Tanfolyam

Itt a lehetőség arra, hogy tudatossá válj a táplálkozásodban!
Tanulással te is képes leszel tenni az egészségedért!
Tudni fogod, hogy mit, miért, mikor és mivel egyél!

A tanfolyam témái:

- Az ételtársítás 7 legfontosabb szabálya.
- Gyakorlati tippek, hogy mit mivel egyél!
- Hogyan kerüld el a gluténmentes táplálkozás csapdáit?
- Hányszor egyél naponta?
- A koplalástól a zabálásig! Mennyit kellene enni valójában?
- Hogyan szabadulj meg a rossz táplálkozási szokásaidtól?

Gyakorlatban kipróbált, azonnal alkalmazható tudás

www.testtudatos-taplalkozas.hu