

Marton Melinda

# Testtudatos táplálkozás tanfolyam II.



Választ kapsz az egyéni táplálkozás kialakításának  
5 legfontosabb kérdésére

**MARTON MELINDA**

---

**Testtudatos táplálkozás  
tanfolyam II.**

---

**Választ kapsz az egyéni táplálkozás kialakításának  
5 legfontosabb kérdésére**

Marton Melinda  
Testtudatos táplálkozás tanfolyam II. (pdf) ©

[www.testtudatos-taplalkozas.hu](http://www.testtudatos-taplalkozas.hu)  
[melinda@testtudatos-taplalkozas.hu](mailto:melinda@testtudatos-taplalkozas.hu)

Kiadó: Marton Melinda e.v.  
Első kiadás  
Budapest, 2019

Illusztráció: a Shutterstock licence alapján használva  
Felelős szerkesztő: Bányai Balázs

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 a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját. A munkafüzetet a szerzői jogról szóló 1999. LXXVI. hatályos törvény védi.

Jogtulajdonos: © Marton Melinda, 2019

A könyvben leírtak a saját kutatásomon és tapasztalatomon alapulnak, nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, és diagnózist. Ezért kérek, mindenképp konzultálj szakorvossal és dietetikussal! Sem a szerző, sem a kiadó nem vállal jogi felelősséget a könyvben leírt tanácsok követéséből, az információk félreértéséből, és a helytelen következtetések levonásából bekövetkező sérülés vagy betegség bekövetkeztéért.

[testtudatos-taplalkozas.hu](http://testtudatos-taplalkozas.hu)

# Tartalom

Köszönetnyilvánítás	5
A szerzőről	6
Kiknek szól ez a könyv?	7
Személyes történetek	8
Vélemények	12
A szerző előszava	16
8+1 leggyakoribb hiba az ételtársításban	19
A vegyes táplálkozás buktatói	36
A tudatos vízfogyasztás szabályai	47
Étkezz a természettel összhangban!	58
Bűn és büntetés, avagy az érzelmi étkezés veszélyei	68
Hogyan tovább?	82

## A szerzőről

Marton Melinda tudományos kutató. A Testtudatos táplálkozás (2015), a Testtudatos életmód (2016), a Testtudatos táplálkozás tanfolyam (2017), és a Gluténmentes kisokos (2019) című könyvek 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.

Eddig több mint 100 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. Folyamatosan jelennek meg cikkei a médiában, és rendszeresen hívják előadónak és főzőversenyekre szakmai zsűrinek. Munkája elismeréseként 2014-ben megválasztották az Év Vegetáriánusának. 2013 óta vezeti a Gluténmentes teljes értékű növényi Főzőiskoláját. Év Kiváló Szakembere 2017 díjazott.

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?

Ez a könyv azoknak szól, akik:

- keresik a kiutat a táplálkozási irányzatok, divatdiéták és az egymásnak ellentmondó táplálkozási tanácsok útvesztőjéből,
- szeretnék rendbe tenni a táplálkozásukat az alapoktól kezdve,
- tudni szeretnék, hogy mit, mivel, mikor, mennyit és hogyan egyenek, igyanak
- elvégezték a Testtudatos táplálkozás tanfolyam I. részét,
- szeretnék a táplálkozást egy teljesen új nézőpontból megismerni,
- szeretnék elmélyíteni a tudásukat olyan témákban, mint az ételtársítás, leggyakoribb táplálkozási hibák felismerése, tudatos vízivás, érzelmi étkezés, szezonális táplálkozás,
- elfogadják, hogy mindannyian egyediek vagyunk, de szeretnék megismerni azokat az általános táplálkozási alapelveket, amik mindenkire ugyanúgy érvényesek,
- szeretnék kialakítani az egyéni táplálkozásukat,
- vállalják a felelősséget a saját testükért.

## A szerző előszava

A testtudatos táplálkozás tanfolyam első részében végigjártam az 5 legfontosabb témát a táplálkozásban, melyek a következők voltak:

1. Az ételtársítás 7 legfontosabb szabálya
2. Hogyan kerül el a gluténmentes táplálkozás csapdáit?
3. Hányszor egyél naponta?
4. A koplalástól a zabálásig! Mennyit kellene enni valójában?
5. Hogyan szabadulj meg a rossz táplálkozási szokásoktól?

Már 2016-ban az első tanfolyam sikeres fogadtatása után tudtam, hogy további előadásokra lesz szükség, hogy a testtudatos táplálkozás alapjait végleg lerakjam.

A tanítás során egyre jobban letisztult bennem, hogy mik azok a területek, amelyek még szükségesek ahhoz, hogy egy teljes képet adjak a testtudatos táplálkozásról.

Újra lelkesen belevetettem magam a kutatómunkába, megkerestem a legjobb, leghitelesebb forrásokat. Az információ mozaikdarabkákat újra összeillesztettem, átgondoltam, és rendszereztem. A végeredmény egy új és egyedi, gyakorlatban használható tudás lett.

Így született meg a tanfolyam második része, és az újabb 5 téma, amiben a mit, mivel, mikor, mennyit és hogyan kérdéseket jártam körül egy újabb megközelítésben:

6. A 8+1 leggyakoribb hiba az ételtársításban
7. A vegyes táplálkozás buktatói
8. A tudatos vízfogyasztás szabályai!
9. Étkezz a természettel összhangban!
10. Bűn és büntetés, avagy az érzelmi étkezés veszélyei

Az 5 új előadásban tovább mélyítettem az ételtársítási ismereteket a 8+1 leggyakoribb ételtársítási hiba tudatosításával, ismertettem a vegyes táplálkozás legfőbb buktatóit, megfelelő mennyiségű támpontot adtam a tudatos vízfogyasztás megtervezéséhez, a szezonális táplálkozás gyakorlati kivitelezéséhez, az érzelmi étkezés felismeréséhez és tudatos megváltoztatásához.

2017-ben indítottam el a Testtudatos táplálkozás tanfolyam II. részét, amivel teljessé vált a testtudatos táplálkozás témája a mit, mivel, mikor, mennyit, és hogyan témakörökben. Az első tanfolyam annyira jól sikerült, hogy azóta még kétszer megismételtem. 2017-ben pedig egy napossá tettem, hogy a tudást rövidebb idő alatt is meg lehessen szerezni. A tanfolyamon eddig több mint 100-an vettek részt. Büszke vagyok arra, hogy azok, akik rám találnak és eljönnek a képzéseimre jóval tudatosabbak az átlagnál!

Végül a tudást online is elérhetővé tettem, hogy innentől kezdve bárki lakóhelyétől függetlenül elvégezhesse, vidékiek és külföldön élők egyaránt.

Így most már a két tanfolyam anyaga, a 10 előadás téma együtt egy teljes képet ad a testtudatos táplálkozásról.

A korábbi tanfolyamhoz hasonlóan ezt a tanfolyamot is a lényeglátásom és az egyszerű közérthetőség hatja át. A tanfolyami anyagot a legjobb tudásom szerint készítettem el.

A testtudatos táplálkozás tanfolyam célja, hogy megadja a szükséges információkat ahhoz, hogy felismerd a legfontosabb döntési helyzeteket a táplálkozásodban, és tudatosan ki tud alakítani a saját egyéni táplálkozásod a mit, mivel, mikor, mennyit, hogyan kérdések mentén a tested működésével összhangban.



Egy olyan rendszert kapsz, ami segíteni fog neked a szemléletváltásban és a jó alapok lerakásában. Ezeknek az általános táplálkozási alapelveknek az ismerete ad alapot az egyéni táplálkozás kialakításához. Ezek mentén racionális, tehát észszerű döntéseket tudsz hozni a táplálkozással kapcsolatban, és képessé válsz a tested rendeltetésszerű használatára.

A célom, hogy a Testtudatos táplálkozás tanfolyam I-II. együtt egy teljes képet adjon a testtudatos táplálkozásról. Ez a két részes tanfolyam nem egyetlen alkalomra szól, hanem egy életre szóló tudást ad. Innentől kezdve csak rajtad múlik, hogy tudatosan alakítsd a táplálkozásodat a saját tested szükségletei szerint. Abban szeretnék segíteni neked, hogy a divatdiéták, fogyókúrák eredménytelen váltogatása helyett megtanulj a táplálkozásban is sikeresen a saját utadon járni!

Egy életre szóló tudást kapsz!

## 8+1 leggyakoribb hiba az ételtársításban

A helytelen ételtársítás miatt az emésztés nem tud hatékonyan végbemenni. Emiatt az emésztés jóval tovább tart és több energiát visz el. A végeredmény fáradtság és energiátlanság lesz. Ha pedig egy rossz szokást rendszeresen megismétlünk, akkor a pangó megemésztetlen étel hosszútávon komoly egészségügyi problémákhoz, betegségekhez fog vezetni. Ezért rendkívül fontos a hibák tudatosítása és elkerülése.

Ebben a fejezetben tisztázom, hogy mi az ételtársítás. Részletesen bemutatom, hogy mi különbözteti meg az ételtársítást a szétválasztó diétától. Választ adok arra, hogy miért hasznos az ételtársítás alkalmazása. Bemutatom egy példán keresztül, hogy mi történik a helytelen ételtársítás miatt a testünkben. Részletesen elmagyarázom, hogy mi a leggyakoribb 8+1 hiba az ételek társításában. Választ adok arra, hogy miért ne egyél együtt:

1. húst és zsírt,
  2. húst és gabonát,
  3. húst és burgonyát,
  4. húst és gyümölcsöt,
  5. tejet és gyümölcsöt,
  6. nyers gyümölcsöt és gabonát,
  7. zöldséget és gyümölcsöt,
  8. gyümölcsöt és olajos magokat,
- +1 zsírt és cukrot.

Az egyes ételtársítási hibákat részletesen bemutatom. Gyakorlati tippeket adok a vegyes táplálkozásban az ételek helyes társításához. Gyakorlati tippeket adok az egyes ételfajták fogyasztásához, bemutatom a gyümölcsök előnyeit és a zöldségek főbb jellemzőit.

## A vegyes táplálkozás buktatói

A vegyes táplálkozást is lehet tudatosan végezni. Nem kell lemondani semmiről, mindössze meg kell tanulni pár általános táplálkozási szabályt és alapelvet arról, hogy mit hogyan együnk helyesen. Fontos megérteni, hogy nem lehet mindent mindennel „büntetlenül” összeenni, mindennek van következménye. Az egyes ételcsoportoknak megvannak a sajátos jellemzőik.

Ebben a fejezetben bemutatom a legelterjedtebb nyugati étrend, a vegyes táplálkozás buktatóit.

Részletesen bemutatom az állati eredetű táplálékok, a hús, tojás, tejtermékek hátrányait. Ismertetem a „3 fehér mérreg” finomított liszt, a cukor és a só problémakörét.

Felhívom a figyelmet arra, hogy mire figyelj a zsírok és olajok fogyasztásánál.

Végül tisztázom, hogy mi a különbség az élelmiszer és a táplálék között, mik a fő jellemzőik és miért válaszd inkább a teljes értékű táplálékokat.

## **A tudatos vízfogyasztás szabályai**

A helyes vízívási szokások kialakítása legalább annyira fontos, mint a táplálkozás rendbetétele. A kettő ráadásul még kölcsönhatásban is van egymással. Így az egyik legfontosabb feladat, hogy megtanuld összeegyeztetni az evést és az ivást, és az erre vonatkozó szabályokat megfelelően tudd alkalmazni.

Ebben a fejezetben részletesen bemutatom a víz tulajdonságait.

Kitérek arra, hogy használd a vizet kívül és belül.

Részletesen ismertetem a víz szerepét a testünk működésében.

Felhívom a figyelmedet arra, hogy mit okoz a vízhiány és miért fontos, hogy időben felismerd a szomjúságot.

Bemutatom, hogy milyen előnyös tulajdonságai vannak a víznek. Választ adok arra, hogy milyen vizet igyál, ismertetem a legjobb választási lehetőségeket.

A fejezetben választ adok arra, hogy mikor és mennyit igyál, és hogyan tudod összeegyeztetni az ivást és az evést. Kapsz tőlem egy részletes napi ivás mintatervet, ami alapján el tudod készíteni a saját ivás tervedet. Végül kitérek a böjt szerepére és fontosságára is.

## **Étkezz a természettel összhangban!**

Rendkívül fontosnak tartom, hogy megértsd az egyik legfontosabb elvet, hogy az táplál a legjobban, amit a természet ad. Ami a természetben megterem, azt a minőséget érdemes egész évben nap mint nap magadhoz venni, mert az tudja megadni Neked a szükséges tápanyagokat, vitaminokat és ásványianyagokat, és energiát. Így tudsz változatosan és testtudatosan táplálkozni!

Ebben a fejezetben megismered az emberi élet főbb ciklusait.

Bemutatom testünk működésének három alapvető ciklusát, ami a táplálkozást alapvetően meghatározza. Részletesen megismered a kínai szervóra működését. Megismered a fő természeti ciklusokat. A táplálkozás és a természet összefüggéseiben bemutatom a holdállások, az 5 elem, és a Jin Jang jellegek szerepét a táplálkozásban. Részletesen ismertetem az évszakok és a táplálkozás kapcsolatát. Megismered a szezonális táplálkozás lényegét. Bemutatom a szezonális táplálkozás két legfontosabb elvét és a fő táplálkozási szabályt, ami hozzá kapcsolódik.

## **Bűn és büntetés, avagy az érzelmi étkezés veszélyei**

Az érzelmek hatással vannak a táplálkozásunkra, befolyásolják, hogy mikor mit, mennyit és hogyan eszünk. Napjainkban a stressz és az érzelmek gyakorolnak komoly negatív hatást a táplálkozásunkra. Ezért fontos megtanulni kezelni a stresszt és az érzelmeket, és megtanulni újra élvezni az étkezés örömét.

Ebben a fejezetben bemutatom a fogyasztói társadalom táplálkozásra gyakorolt hatását. Megismered az 5 nagy médiaüzenetet ami fogyasztásra sarkall. Rámutatok arra, hogy miért kedvelünk egyes ételfajtákat jobban, mint másokat, mi az evolúciós örökségünk. Részletesen megismered, hogy mik az érzelmi étkezés veszélyei. Megismered az érzelmi étkezés fajtáit, az 5 érzelmi evési stílust. Bemutatom, hogy milyen kapcsolat van az érzelmi szükségletek és az ételféleségek között. Bemutatom, hogy az evést hogyan befolyásolják az egyéni tapasztalatok. Megérted azt, hogy mit jelent az, hogyha egy ízt túlzásba viszünk. Megismered a 4 leggyakoribb kondicionált érzelmi étkezési szokást. Megismered a leggyakoribb étkezési zavarokat és betegségeket és a mögöttük meghúzódó lelki okokat. Megtanulod megkülönböztetni az érzelmi és a testi éhséget. Megismered, hogy az érzelmek hol jelentkeznek a testben, és hogyan hatnak az érzelmek a testünkre.