

Marton Melinda

# Testtudatos táplálkozás tanfolyam



Választ kapsz az egyéni táplálkozás kialakításának  
5 legfontosabb kérdésére

MARTON MELINDA

---

# **Testtudatos táplálkozás tanfolyam**

---

Választ kapsz az egyéni táplálkozás kialakításának  
5 legfontosabb kérdésére

Marton Melinda  
Testtudatos táplálkozás tanfolyam (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, 2017

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. Az e-book-ot a szerzői jogról szóló 1999. LXXVI. hatályos törvény védi.

Jogtulajdonos: © Marton Melinda, 2017

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

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.

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

# Tartalom

Köszönetnyilvánítás	5
A szerzőről	6
Kiknek szól ez a könyv?	7
Személyes történetek	8
Vélemények	14
A szerző előszava	18
Tudatos szemléletváltás a táplálkozásban	20
Miért van szükség szemléletváltásra?	25
A leggyakoribb táplálkozási irányzatok	26
Testtudatos táplálkozás	28
Az ételtársítás 7 legfontosabb szabálya	29
8+1 hiba az ételtársításban	32
Táplálkozási alapismeretek	35
A Tudatos Ételtársítás 7 arany szabálya	44
Hogyan kerül el a gluténmentes táplálkozás csapdáit?	45
A tudatos vásárlás szabályai	49
Hányszor egyél naponta?	56
Mikor ne egyél?	58
Mikor egyél?	59
Testünk működésének alapvető ciklusai	63
A kínai szervóra	64
A koplalástól a zabálásig! Mennyit kellene enni valójában?	69
Mi befolyásolja, hogy mennyit eszünk?	71
Mennyit kellene enni valójában?	76
Hogyan szabadulj meg a rossz táplálkozási szokásaidtól?	81
A leggyakoribb rossz étkezési szokások	84
Legyél tudatos a konyhában!	88
Hogyan tovább?	92

## A szerzőről

Marton Melinda tudományos kutató. A Testtudatos Táplálkozás és a Testtudatos Életmód 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.

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?**

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,
- 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

Szeretnék megteremteni egy új táplálkozási kultúrát, ami a testtudatosságon alapszik. Hiszek abban, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ezért szükség van az egyéni táplálkozás kialakítására. Ugyanakkor hiszek abban is, hogy vannak olyan általános táplálkozási alapelvek, amik mindenkire ugyanúgy érvényesek. Ezeknek az általános táplálkozási alapelveknek az ismerete ad alapot az egyéni táplálkozás kialakításához. Ezek mentén racionális, tehát ésszerű döntéseket tudsz hozni a táplálkozásoddal kapcsolatban, és képessé válsz a tested rendeltésszerű használatára.

A több éves kutatómunkám során megszereztem ezeket az általános táplálkozási alapelveket, kiegészítettem a gyakorlatban szerzett tapasztalatommal, és megalkottam a testtudatos táplálkozás módszerét.

2016-ban elindítottam az első Testtudatos Táplálkozás tanfolyamot, ami átfogó képet ad a táplálkozás témájában a mit, mivel, mikor, mennyit, és hogyan témakörökben.

A célom az volt, hogy ezzel a gyakorlatban használható tudással a résztvevők megtanulják rendeltésszerűen használni a testüket, és képessé váljanak arra, hogy tudatosan kialakítsák az egyéni táplálkozásukat vállalva a felelősséget a saját testükért.

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! Most már te is közéjük tartozol!

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 ésszerű döntéseket tudsz hozni a táplálkozásoddal kapcsolatban, és képessé válsz a tested rendeltetésszerű használatára.

A célom, hogy megismerd a választási lehetőségeket, alternatívákat és legfontosabb táplálkozási alapismereteket és megtanuld, hogy hogyan változtasd meg a táplálkozási szokásaidat tudatosan.

Nem szeretnék meggyőzni arról, hogy neked mi volna a helyes, és hogyan kellene táplálkoznod, inkább arra szeretnék bízgatni, hogy járj a saját utadon!



---

# **Tudatos szemléletváltás a táplálkozásban**

---

Ebből a fejezetből megismered **a legfontosabb egészséget befolyásoló tényezőket.**

**Megismered a 4 fő okot,** ami miatt szükség van szemléletváltásra a táplálkozásban.

Egy táblázatban bemutatom **a legismertebb táplálkozási irányzatokat.** A táblázat jól szemlélteti, hogy mi a különbség az egyes irányzatok közt.

Kapsz egy rövid kedvcsináló összefoglalást a könyvben érintett 5 témához.

**Megismered a testtudatos táplálkozás meghatározását.**

---

# **Az ételtársítás 7 legfontosabb szabálya**

---

Ebben a fejezetben megismered a **8+1 leggyakoribb hibát**, amit el lehet követni az ételtársításban. Részletesen kifejtem a két leggyakrabban elkövetett hibát: **a hús és zsír, valamint a cukor és zsír szabályt, ami az ételtársítás egyik legfontosabb szabálya.** Tudni fogod, hogy ezeket az ételeket miért ne edd együtt, és milyen ételtársításokat kerülj a jövőben.

A **táplálkozási alapoktól** kiindulva eljutunk a helyes ételtársításig. Ezen az úton haladva megismered a **makro- és mikrotápanyagokat és az öt fő ételcsoportot.** Meg fogod érteni, hogy a testednek miért van szüksége mindegyikre. Felidézem az **emésztőrendszer működését**, a táplálékfelvételtől az emésztésen át a kiválasztásig, mert fontos ismerni az emésztés közegét. Megtanulod a **helyes székelést**, hogy megóvd a bélrendszered egészségét.

Részletesen bemutatom, hogy **mi a különbség a szétválasztó diéta és a tudatos ételtársítás között**, hogy ezt a kettőt ne keverd össze.

Végül megismered a **Tudatos Ételtársítás 7 aranyszabályát**, aminek az alkalmazásával minőségi változást fogsz elérni a táplálkozásodban.

A szabályok nem azért vannak, hogy korlátozzanak, hanem azért, hogy megértsd őket, és racionális alapon tudatos döntéseket tudj hozni az élhető élet jegyében.

---

# **Hogyan kerüld el a gluténmentes táplálkozás csapdáit?**

---

Ebben a fejezetben megismered, hogy **mi a glutén, miben fordul elő, mit jelent a keresztszennyezés. Melyek a gluténérzékenység fokozatai és a betegség tünetei, hogyan lehet vizsgálatokkal kideríteni, hogy érzékeny vagy-e.**

Innentől kezdve tudni fogod, hogy mire figyelj vásárláskor. Megismered **a tudatos vásárlás legfontosabb szabályait**, hogy miket kerülj el jó messzire, és mi alapján válassz.

Tudni fogod, hogy **mire figyelj az élelmiszerboltokban, a pékségekben, éttermekben és az ételkiszállítóknál.** Megtanulod, hogy bátran kérdezz, és állj ki magadért!

Meg tanulod megkülönböztetni a feldolgozott, finomított élelmiszereket és a **teljes értékű táplálékokat.**

Meg fogod érteni, hogy a gluténmentes táplálkozásban sem elég lecserélni és helyettesíteni az alapanyagokat. Megismerkedsz a hozzáadott adalékanyagokkal, **az E-számokkal.**

Részletesen megismered **a gluténmentes gabonák, és álgabonák széles választékát.** Meg fogod látni, hogy a hagyományos köreteken (rizs, burgonya, búzakenyér) számos választási lehetőség és alternatíva létezik. Ezeknek a beiktatásával változatosabbá teheted a táplálkozásodat.

---

# Hányszor egyél naponta?

---

Ebben a fejezetben arról lesz szó, hogy mikor és hányszor egyél naponta. Ezután fel fogod ismerni a legfontosabb döntési helyzeteket, és ki tudod alakítani a táplálkozásod időrendjét a saját ritmusod szerint.

Először végigvesszük, hogy **milyen élethelyzetekben és körülmények közt ne egyél**. Tudni fogod, hogy mi az a legfontosabb dolog, amire figyelned kell, hogy tudd **mikor egyél**.

**Megismered az éhség 7 fajtáját.**

Meg fogod ismerni **tested működésének alapvető ciklusait**. Bevezetlek a **kínai szervóra** működésének rejtelmeibe.

Energikus szeretnél lenni, vagy hatékony emésztést szeretnél? Bemutatom és részletesen elmagyarázom **A legtöbb energia és a leghatékonyabb emésztés törvényét**.

**Végül részletesen bemutatom az optimális étkezési időpontokat**, amik alapján el tudod készíteni a saját étkezésed időtervét aszerint, hogy 1x, 2x, 3x, vagy 5x szeretnél étkezni egy nap.



---

**A koplalástól a zabálásig!  
Mennyit kellene enni  
valójában?**

---

Ebből a fejezetből meg fogod tudni, hogy mi az a **két tényező, ami döntően befolyásolja, hogy mennyit eszel**. Meg fogod érteni, hogy **miért jó, ha összhangban vagy a természettel**. Az időjárás, hogyan befolyásolja, hogy mennyit eszel.

Egyszerű képletekkel **megtanulod kiszámítani az alapanyag-cserédet, a napi energiaszükségletedet és a testtömegindexedet, hogy ki tud számítani, hogy mennyit ehetsz**. Ehhez kapsz hasznos segédtablázatokat.

**Megtanulod tudatosítani a testi érzeteidet**, amikre evés közben figyelni kell, hogy ne edd túl magad.

Megismered **az ideális ételmennyiség megválasztásának szabályát**. Részletes **kiindulási alapot kapsz az adagok méretéhez 1x, 2x, 3x** étkezések esetére.

Megismered **az ökölszabályt, a féltányéros szabályt és a 20 perces szabályt**, amik segítenek kontrollálni az elfogyasztott ételek mennyiségét.

Választ kapsz arra, hogy **a legjobb falat, hogyan befolyásolja az elfogyasztott étel mennyiségét**.

---

# **Hogyan szabadulj meg a rossz táplálkozási szokásaidtól?**

---

Ebből a fejezetből megismered a **6 fejlődési vonalat a csecsemőkortól a racionális evésig.**

Tudni fogod, hogy a **táplálkozási szokások kialakulásában melyik időszak a legmeghatározóbb.**

Részletesen bemutatom a **leggyakoribb rossz étkezési szokásokat példákkal alátámasztva.**

Kapsz egy **útmutatót ahhoz, hogy meg tudd különböztetni a testi éhséget az érzelmi éhségtől.** Megismered az érzelmi étkezés **négy leggyakoribb előfordulási formáját.**

Választ kapsz arra is, hogy **mit jelent, ha az egyik ízt túlzásba viszed.**

Meg fogod érteni, hogy **mi a jó szokás lényege és miért fontos, hogy te legyél a konyhafelelős!**

Meg fogod érteni, hogy miért fontos, hogy **tudatosan átalakítsd a személyes környezetet.**

Végül kapsz még pár jó tanácsot, hogy mire figyelj az egyéni táplálkozásod kialakításakor.

A Testtudatos Táplálkozás pillérei:

- Válaszd a teljes értékű táplálékokat!
- Változtasd meg az étkezési szokásaidat!
- Ne kövess táplálkozási irányzatokat! Tanulj belőlük, és alakítsd ki a segítségükkel az egyéni táplálkozásodat!

**Vállald a felelősséget a testedért!**