

Miért nem fogysz?

**A 7 leggyakoribb ok, ami miatt a legtöbb nő
hiába próbálkozik – és hogyan lépj túl rajtuk.**

Süli Tamara

Előszó

Ha ezt olvasod, valószínűleg már legalább egyszer megpróbáltál lefogyni.

Lehet, hogy:

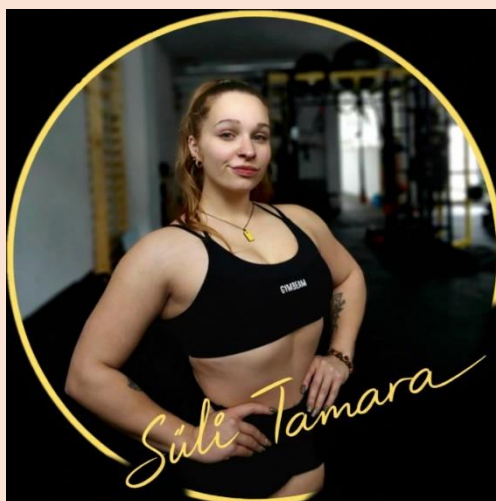
- számoltad a kalóriákat,
- kihagytad a vacsorát,
- kardióztál minden nap,
- vagy mindig újrakezdted hétfőn.

És mégsem lett tartós az eredmény.

Nem azért, mert veled van a baj.

A legtöbb nő egyszerűen rossz helyen keresi a problémát.

Ebben az útmutatóban megmutatom, melyek azok a hibák, amiket nap mint nap látok edzőként – és azt is, hogyan tudsz elindulni egy fenntarthatóbb úton.



Tami vagyok, IFBB Certified Personal Trainer, Holisztikus Táplálkozási Tanácsadó és testépítő.

Én is azért kezdtem el edzeni, mint a legtöbben – nem voltam megelégedve magammal.

Az évek során annyira szerelemmé vált az edzés, hogy ez lett a hivatásom.

Végigjártam azt az utat, amivel sokan küzdenek; elkezdtem, abbahagytam, megint elkezdtem, kipróbáltam edzésterveket, diétákat, megküzdöttem a bulímiával és a falásrohamokkal.

Megtanultam szeretni önmagam, flexibilisen étkezem, versenyekre készülök és a legnagyobb örömforrásom az életben az, hogy nap mint nap csodálatos nőkből hozhatom ki a maximumot!

*Készen állsz, hogy te legyél a következő, akinek megmutatom, hogy bárki lehet
MEGÁLLÍTHATATLAN?*

További információt, elérhetőséget a www.sulitami.hu oldalon találsz!

Gyors önellenőrző teszt

Jelöld be azokat, amelyek igazak rád!

- ☐ Hétfőn mindig újrakezdem.
- ☐ Este szinte mindig rám tör az éhség.
- ☐ Nem tudom, mennyi fehérjét eszem.
- ☐ Csak akkor érzem sikeresnek a napot, ha alig ettem.
- ☐ A hétvégéken teljesen elengedem magam.
- ☐ Inkább kardiózok, mint súlyzózok.
- ☐ Ha egy étkezést elrontok, úgy érzem, az egész nap elveszett.
- ☐ Gyakran össze-vissza eszem.
- ☐ Nem tudom, mennyi kalóriára lenne szükségem.
- ☐ Már rengeteg diétát kipróbáltam.

Mit jelent az eredményed?

Ha 0–3 igaz rád:

Nagyon jó alapjaid vannak.

Valószínűleg már csak finomhangolásra van szükséged.

Ha 4–7 igaz rád:

Nem a motiváció hiányzik.

Valószínűleg nincs még egy stabil rendszered.

Ha 8–10 igaz rád:

Ne aggódj.

Nem vagy reménytelen.

Viszont valószínűleg túl sok különböző tanácsot próbáltál követni egyszerre.

Most ideje leegyszerűsíteni az egészet.

A 7 leggyakoribb ok, amiért nem fogysz

✗ 1.

Túl sokat akarsz egyszerre változtatni.

Nem kell holnaptól tökéletesnek lenned.

Elég, ha egy szokással kezdesz.

✗ 2.

Napközben alig eszel.

Aztán este megeszel mindent, amit találsz.

Ez nem akaraterő kérdése.

Ez biológia.

✗ 3.

Túl kevés fehérjét fogyasztasz.

A fehérje:

- segít jóllakni,
- támogatja az izomzatot,
- megkönnyíti a diétát.

✗ 4.

Csak a mérleget nézed.

A tested sokszor hamarabb változik, mint a testsúlyod.

✗ 5.

Túl sok kardió.

A kardió hasznos.

De nem helyettesíti a súlyzós edzést.

✗ 6.

Mindig hétfőn kezded újra.

Az eredmény nem a tökéletes hetektől jön.

Hanem a következő hónapoktól.

✗ 7.

Nincs terved.

A legtöbben minden nap újra kitalálják, mit egyenek.

Ez elképesztően fárasztó.

A fogyás Roadmap

1 Ne diétázz. Építs rendszert.



2 Egyél elegendő fehérjét.



3 Mozogj rendszeresen.



4 Aludj eleget.



5 Légy türelmes.

Egy dolog, amit szeretnék, ha megjegyeznél.

A fogyás nem attól lesz sikeres, hogy 3 hétig tökéletes vagy.

Hanem attól, hogy 6 hónap múlva is csinálod.

A következetesség a lényeg, és az, hogy az alkalmankénti kilengések után milyen gyorsan tudsz visszaállni!

Mi a következő lépés?

Ha ezt az útmutatót végigolvastad, már többet tudsz, mint amit a legtöbb divatdiéta valaha megtanít.

Viszont az információ önmagában ritkán elég.

A valódi változást az hozza, amikor valaki segít a tudást a saját élethelyzetedre szabni.

Ha szeretnél egy olyan rendszert, ahol:

- személyre szabott makrókat kapsz,
- az életviteledhez illő edzéstervet állítunk össze,
- rendszeres visszajelzést és támogatást kapsz,
- és nem egyedül próbálsz kitalálni a következő lépést,

akkor szeretettel várlak az online coachingban.

Ezen a linken tudsz jelentkezni:

<https://www.sulitami.hu/csomagjaim/>