Chill & Chili

Életmód magazin

szeptember- október

GYÓGYNÖVÉNYEK

Gyógynövényekkel a vírusok ellen- ezekkel a szuperélelmiszerekkel készülj fel a hidegre

RECEPTEK

Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

EGÉSZSÉGTIPPEK
ÉLETMÓDTIPPEK
SIKERTIPPEK
EDZÉS

Tartalom

- BEVEZETŐ

- GYÓGYNÖVÉNYEK
Gyógynövényekkel a vírusok ellen- ezekkel a szuperélelmiszerekkel készülj fel a hidegre

- RECEPTEK
Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

- EGÉSZSÉGTIPPEK

- ÉLETMÓDTIPPEK

- EDZÉS
Szabadtéri, saját testsúlyos edzésterv az őszi hónapokra

- SIKERTIPPEK
20 sikertipp, hogy másokkal ellentétben energiával és életkedvvel teli boldog őszi hónapok várjanak rád! És nem végső soron, amivel már alapot adhatsz a következő nyárnak is!

- LÉLEKFITNESS
Őszi elvonulás- lélek harmóniája

Bevezető

Viszlát nyár, jó volt veled!
Annak ellenére, hogy nyári gyerek vagyok, mégis az ősz a kedvenc hónapom. Csodálatos, magával ragadó, varázslatos...

Emellett ősz tökéletes alkalom arra, hogy elkezdjünk ismét picit lecsendesedni, magunkra figyelni a rengeteg nyári program, grillpartik, strandolás, utazások után.
Újra ki tudunk alakítani egy rendszert az életünkbe, amely segít megteremteni a harmóniát. Ezért is döntöttem úgy, hogy a magazin első számát őszre időzítem, amikor a pörgés után itt az ideje a befelé figyelésnek.

Az egészség nem szezonális!

Ezért remélem, hogy Te is minél előbb hasznosítani tudod majd a magazinban leírtakat, örömöd leleled az ételek elkészítésében, sikerül bevezetned a rendszeres sportot az életedbe és lesz időd elcsendesedned picit.

Legyél újra gyerek, élvezd az őszt minden szépségével együtt, sétálj nagyot az erődben, szívd magadba a természet energiáját, gyűjtsd faleveleket, gesztenyét, csinálj minél több szabadtéri programot, biciklizz, túrázz, csinálj bármit, és élvezd a pillanatot!

Most pedig főzz egy jó teát, ülj be a kedvenc foteledbe és jó olvasgatást!
Ha bármilyen kérdésed lenne, írj nyugodtan a **hello@chillchili.hu** email címre.

Tamara

Gyógynövények

Gyógynövényekkel a vírusok ellen- ezekkel a szuperélelmiszerekkel készülj fel a hidegre

Homoktövis.

Hatékonyan veszi fel a harcot a nátha illetve az influenzaszerű tünetekkel.
A homoktövist igazi csodanövénynek tartják, természetes immunerősítő, erős antioxidáns. Számos pozitív hatást gyakorol a szervezetünkre, rendkívül magas a vitamintartalma. Ezen kívül használhatjuk még immunerősítésre, szervezetünk vitalizálására, energiaszintünk normalizálására, májunk méregtelenítésére.

Szabályozza a pajzsmirigy működését, befolyásolja az anyagcsere folyamatokat, testsúlyoptimalizáló hatású

2-tipusú diabétesz, cukorbetegség kezelésére, normál vércukorszint megtartására, inzulincsökkentő hatású

Támogatja a kötőszövetet, a bőr rugalmasságának megőrzését, táplálja a hajat, erősíti a körmöket.

A gyümölcs leve és magjának olaja is jó.
Fogyaszd reggelente a homoktövis lenmagos kivonatát, 1 mokkáskanállal.

Gyógynövények

Gyömbér:

Igazi csodafegyver, vírusölő, torokfájásra és köhögésre is kiváló.
Így készíts belőle teát:
1-2 cm gyömbér meghámozva, apróra vágva, fél mokkáskanál fahéjjal, 1 késhegynyi kurkumával, 5-6 szegfűszeggel tedd bele egy hőálló kancsóba és leforrázd le kb. 1,5 liter vízzel. Hagyd állni kb 20 percre és fogyasztható melegen, de lehűtve is.

Csipkebogyó:

A csipkebogyóban nagyon sok hasznos vitamin megtalálható, mint például A-, B1-, B2-, P- és K-vitamin is, azonban kiemelkedően magas a C-vitamin tartalma. Egy kicsi bogyóban több C-vitamin található, mint egy egész citromban.
Kiemelkedő C-vitamin tartalma miatt kifejezetten jó immunerősítő hatással rendelkezik. A C-vitamin erősíti a vererek falát, valamint fokozza a szervezet védekezőképességét és ellenállását a fertőzésekkel, betegségekkel szemben.
Teáját, C-vitamin tartalmának megőrzése miatt, hideg vizes áztatással készítjük. 1-2 evőkanál (3-5g) csipkebogyó húst tegyünk 2,5dl hideg vízbe és áztassuk 5-6 órán át, majd szűrjük le.

Receptek

Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

Méregtelenítő kivis-ananászos smoothie:

Hozzávalók:
1 kivi
1/3 ananász
1 kávéskanálnyi friss, reszelt gyömbér
1 ek tökmag
4 db mentalevél

Elkészítés:
A hozzávalókat összevágjuk, felöntjük annyi hideg vízzel, hogy ellepje és összeturmixoljuk.

Receptek

Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

Málnás-körtés vitaminbomba:

Hozzávalók:
10 dkg málna
1 körte
1 lime leve
10 g kesudió

Elkészítés:
A hozzávalókat felöntjük annyi hideg vízzel, hogy ellepje és összeturmixoljuk.

Receptek

Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

Áfonyás álom smoothie tál

Hozzávalók:
1 maréknyi (110 gr) fagyasztott áfonya
1,5 dl növényi tej
1 ek méz
1 tk fahéj
1 ek (10 gr) kesudió
3 ek (10 gr) puffasztott köles

Elkészítés:
Az áfonyát összeturmixoljuk a növényi tejjel, mézzel, fahéjjal. Beleöntjük egy tálba, majd ráhalmozzuk a többi hozzávalót.

Receptek

Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

Körtesaláta grillcsirkével

Hozzávalók:
15 dkg csirkemell
csirkefűszer
1 körte
5 gr dió
1 marék madársaláta
kevés Olivaolaj
Elkészítés:
A madársalátát és a körtét megmossuk, majd a körét feldaraboljuk, és összekeverjük a salátával, és a dióval. Kevés Oliva olajjal lefújjuk. Grillezett csirkemellel fogyasztjuk.

Receptek

Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

Zöldséges kölestészta, friss salátával

Hozzávalók:
1 cukkini
1 fej vöröshagyma
1 sárgarépa
1 karalábé
1 marék fagyasztott zöldborsó
2 dl rizstejszín
100 gr kölestészta
1 ek kókuszolaj
Parajdi só

Elkészítés:
A cukkinit, a vöröshagymát, a sárgarépát és a karalábét apróra felkockázzuk, majd a zöldborsóval együtt az olajon megpároljuk. Amikor megpuhul, hozzáadjuk a rizstejszínt, összefőzzük, majd a kifőtt kölestésztára tesszük.

Receptek

Turbózd fel a szervezeted a télre ezekkel az immunerősítő, egészséges, kímélő ételekkel

Currys zöldségragu rizzsel, salátával

Hozzávalók:
1 édesburgonya
1 nagy sárgarépa
1 fej vöröshagyma
curry por
Parajdi só
80 gr rizs
1 ek kókuszolaj

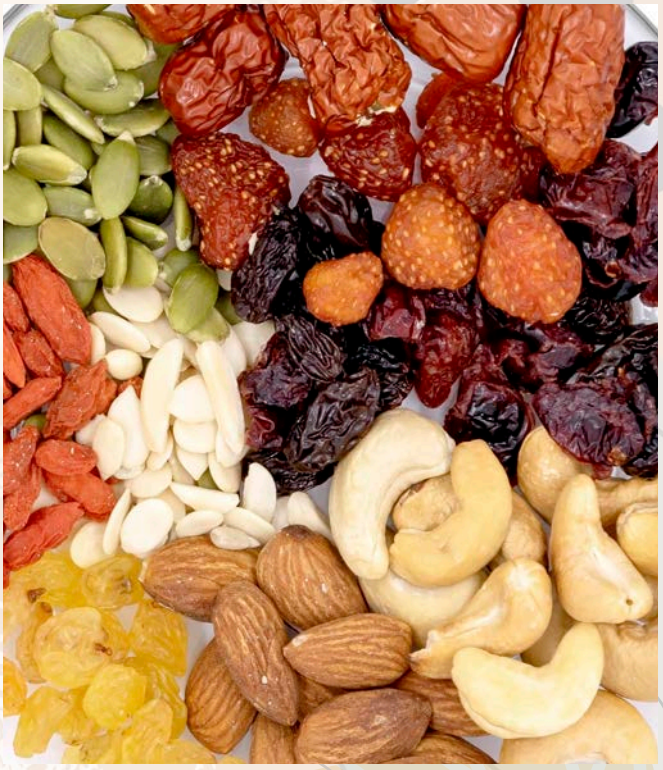
Elkészítés:
A kókuszolajon megpároljuk az apróra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a megtisztított, kockára vágottédesburgonyát és sárgarépát. Felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi és fűszerezzük. Fedő alatt, alacsony lángon, többször megkevergetve puhára főzzük.

Egészségtippek

1 marék egészség

Hogy miért fogyassz naponta egy kis maréknyi olajos magvat? Mivel ennél egészségesebb nassolnivalót el sem lehetne képzelni. Tele vannak vitaminokkal, magas az ásványi anyag és a fehérje tartalmuk, emellett antioxidánsban is rendkívül gazdagok, ezért felveszik a harcot a szabadgyökökkel. Rendszeres, kis mértékű fogyasztásukkal megelőzhetőek a szív és érrendszeri panaszok, gyulladások és a 2es típusú cukorbetegség.

Naponta fogyassz változatosan 10 grammot, ezt nyugodtan keverd bele a délelőtti smoothiedba.



Diéta a család mellett?

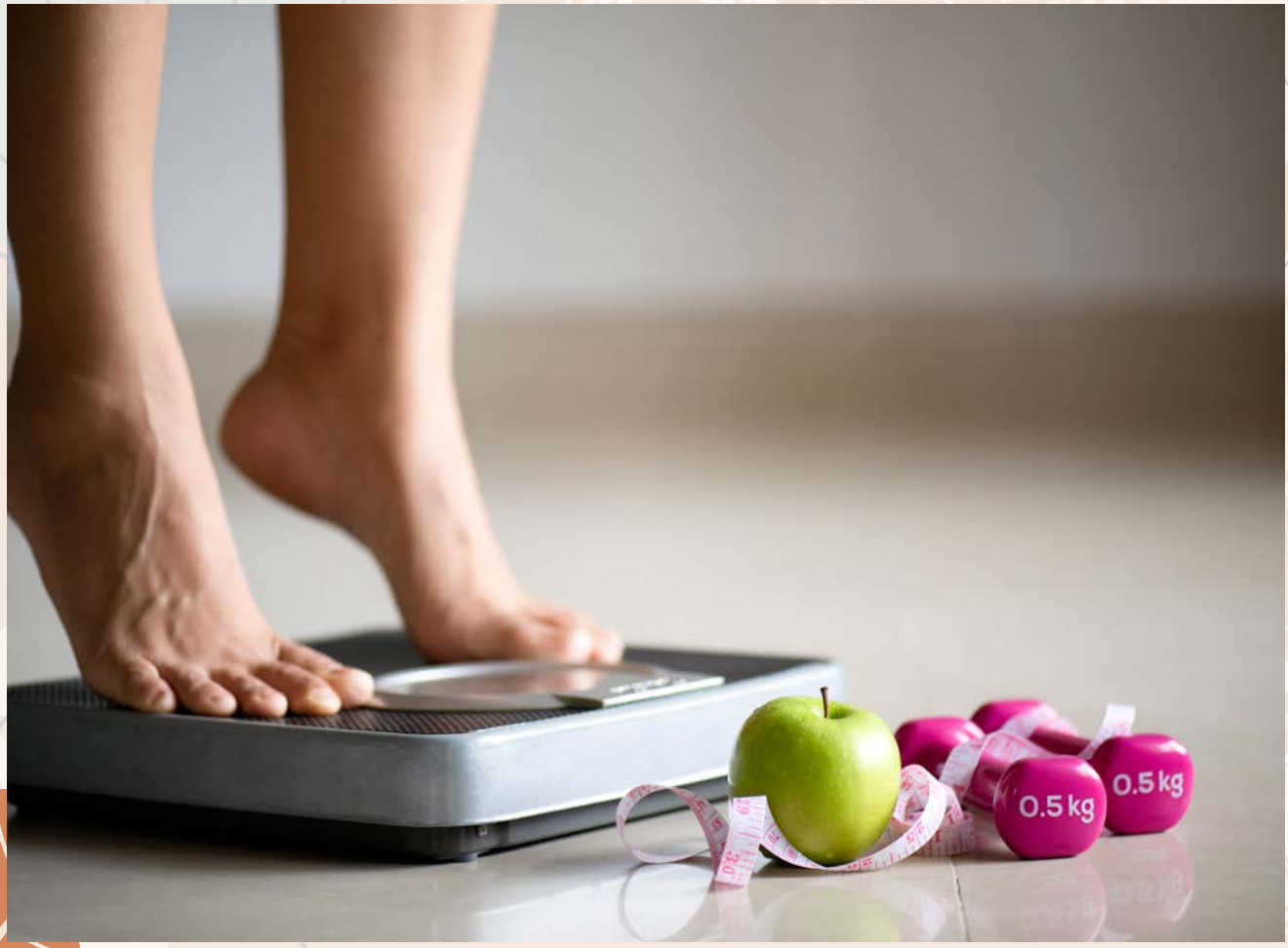
A legtöbb anyuka még arra is panaszkodik, hogy nehezen jut ideje a napi teendők mellett a főzésre, nem az, hogy kétfele készítse az ebédet. De mégis mit tehetsz, ha a kevés idődd mellett mégis szeretnél figyelni a saját és a családod egészségére?

Mutatok pár olyan trükköt, amivel nem kell kétfele főznöd, és nem kell megválni a régi, megszokott ízektől sem, csak egy kicsit megreformálva, egészséges hozzávalókból, kevesebb kalóriával készítünk el.

Az első lépés, hogy cseréljük le csapvízre, vagy cukrozatlan teára a cukrozott gyümölcsleveket, üdítőket, szörpöket. ezzel rengeteg felesleges cukortól megóvjuk a szervezetünket

Aztán, tüntessük el az egészségtelen nassolni valókat, csokikat, chipseket a kamrából, helyette jöhetnek az egészségesek, természetesen ezt se vigyük

túlzásba. Hogy melyek az egészséges alternatívák: a natúr olajos magvak, almachipsek, étcsoki, de már rengeteg egészséges alternatívát lehet kapni a bioboltba, vagy készítsünk otthon akár közösen bármilyen cukormentes, gyümölcsös finomságot.
Ami még nagyon fontos, hogy iktassuk ki a bő olajban sült, finomított, fehérlisztes, fehércukros ételeket.
Rántás helyett próbáljuk ki a habarást, tejföl helyett pedig a natúr joghurtot.
A normál tészták helyett válasszuk a durumtésztát, vagy a teljes kiőrlésűt.
A rántott hús és zöldségek helyett fogyasszunk inkább grill, illetve roston sült ételeket.
Minimum hetente egyszer fogyasszunk halat.
Ha ezeket bevezetjük, máris sokat tettünk az egészségünk érdekében!



Életmódtippek

Őszi méregtelenítés

Bizony véget ér a nyár... Ha az elmúlt pár hónapban te is, többet ettél a kelleténél, nem tudtál ellenállni a strandon a lángosnak, jégkrémnek és most nem vagy a legjobb formádban, akkor itt az ideje a méregtelenítésnek.
Ne keseredj el, nem vagy egyedül, ilyenkor mindenki jobban elengedi magát, de szerencsére az ősz a legtökéletesebb időpont a méregtelenítésre!
Azért, hogy a hűvösebb őszi napokon könnyebben beleférj a régi farmerodba ahelyett, hogy újat vásárolnál, kezdj el törődni most magaddal!
Hogy mit tehetsz?
Fogyassz minden nap 2,5-3 liter vizet!
Egyél meg minden nap fél kiló zöldséget!
Mondj le a cukorról, csokiról, fagyiról, jégkrémről, minden egészségtelen nasiról!
Kerüld a gyors- és bő olajban kisütött ételeket!
Ne igyál alkoholt, kávét, cukros, szénsavas üdítőt!

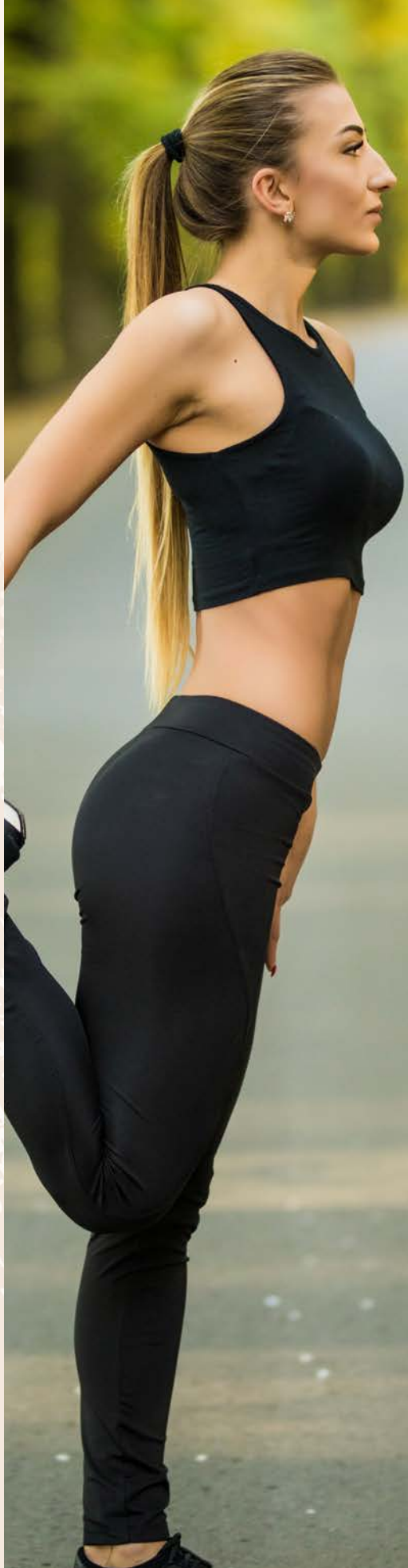
Emellett, ha még komolyabb támogatásra vágysz, direkt erre a célra kidolgoztam egy 6 hetes életmódprogramot, amely segít neked abban, hogy sokkal, de sokkal jobban érezd magad a bőrödben, útmutatást adjon lépésről lépésre. Ha egyedül nem, már többször próbálkoztál, de valahogy sosem jártál sikerrel, akkor kattints a linkre, és nézd meg, hogy miben tudok segíteni neked!

Edzés

Szabadtéri, saját testsúlyos edzésterv az őszi hónapokra

Az ősz ideális a kinti edzésekhez, mivel már nincs túlzottan meleg, ezért próbálj meg beiktatni minél több kardió edzést a szabadba. A futást kombinálhatod saját testsúlyos edzésekkel, ettől még látványosabb lesz az eredményed!
Törekedj minden nap a 10.000 lépés eléréséhez, legyél aktív! Ha megteheted, használd minél kevesebbet az autód, lépcsőzz, sétálj!
A kardióedzés lehet biciklizés, görkorizás, rollerezés, tempós séta, kocogás. Attól függ, milyen edzettségi szinten vagy.
A futásnál mindig figyelj a futótechnikára, ugyan úgy, mint járásnál, gördülő talptechnikával haladj!
A hátad legyen egyenes, a lapockák zártak, laza a váll, ne felfele, hanem előre nyújtózz a fejeddel. A karok derékszögben hajlítva és ellentétes kar láb mozdulattal, csak a felkar mozogjon előre-hátra, ne az alkar!
A légzésed legyen egyenletes, próbáld a hasadba venni a levegőt, ezáltal a pulzusod lejjebb tudod vinni.
Ha kezdő vagy, akkor a tempós sétát váltogasd a lassú kocogással, a lényeg, hogy ne állj meg, csak lassíts, ha már nehéznek érzed.

Alapos bemelegítés után, végezd el ezeket a gyakorlatokat a megadott darabszámban edzettségi szinttől függően több körben, vagy akár futással kombinálva. A végén az alapos nyújtásról se feledkezz meg!



Edzés

Szabadtéri, saját testsúlyos edzésterv az őszi hónapokra

1 lábas guggolás:
Állj a padnak háttal, tedd fel az egyik lábad, mellkasod nézzen előre, legyen a törzsed egyenes, nyújtózz meg fejtetővel felfele, majd hajlítsd be a lábad és vidd le derékszögig belégzésre. Kilégzésre nyújtsd ki a, és állj vissza kiinduló helyzetbe. Lábanként csinálj belőle 20-20 darabot.

Fekvőtámasz lábemeléssel:
Támaszkodj meg a padon, az ujjak nézzenek srégen befelé, a vállak legyenek a csukók fölött, húzd be a köldököd és tartsd bent végig. Majd innen engedd le a mellkasod belégzésre, közben emeld fel az egyik lábad és kilégzésre told fel magad kiinduló helyzetbe, zárd a lábaid. Következőnél emeld fel a másik lábad, ebből csinálj váltva 20 darabot. Ha már úgy érzed, hogy nem tudod megtartani a szabályos helyzetet, fájna a derekad, akkor inkább csinálj kevesebbet, de szabályosan.

Edzés

Szabadtéri, saját testsúlyos edzésterv az őszi hónapokra

Tricepsz nyújtás:
Támaszkodj meg a padon, ujjak nézzenek a törzs irányába, húzd ki magad, emeld ki a mellkasod, fejtetővel nyújtózz meg felfele. Arra figyelj, hogy a feneked minél közelebb legyen a padhoz. Majd innen belégzésre engedd le a feneked, hajlítsd be a karod derékszögig, és kilégzésre nyújtsd ki újra a karod, told fel magad kiinduló helyzetbe. 20 darabot próbálj megcsinálni ebből a gyakorlatból is.

Planktámasz térdhúzással:
Tenyereid tedd le a talajra, az ujjak nézzenek előre, lábujjaid legyenek a padon, nyújtsd ki a lábad, tartsd meg a törzsed, húzd be a köldököd. Kilégzésre húzd be az egyik lábad a mellkasod alá, belégzésre tedd vissza, majd a következő kilégzésnél húzd be a másik lábad és vissza. Ebből csinálj összesen 20 darabot.

Edzés

Szabadtéri, saját testsúlyos edzésterv az őszi hónapokra

Fellépés:
Az egyik lábaddal lépj fel a padra, figyelj arra, hogy a térded maradjon a boka fölött, karokkal dolgozz ellentétesen. Majd innen a talajról húzd fel a lábad, úgy, hogy a combod párhuzamos legyen a talajjal, majd engedd vissza a talpad a talajra. Lábanként itt is törekedj a 20-20 darabra.

Felugrás:
Ülj le a padra úgy, hogy a térdek maradjanak a bokák fölött. A karokat hozd a mellkas elé, majd ugorj fel, a karod segítségével emelkedj el minél jobban a talajról, és ülj vissza. Ebből is csinálj 20 darabot.

Sikertippek

20 sikertipp, hogy másokkal ellentétben energiával és életkedvvel teli boldog őszi hónapok várjanak rád! És nem végső soron, amivel már alapot adhatsz a következő nyárnak is!

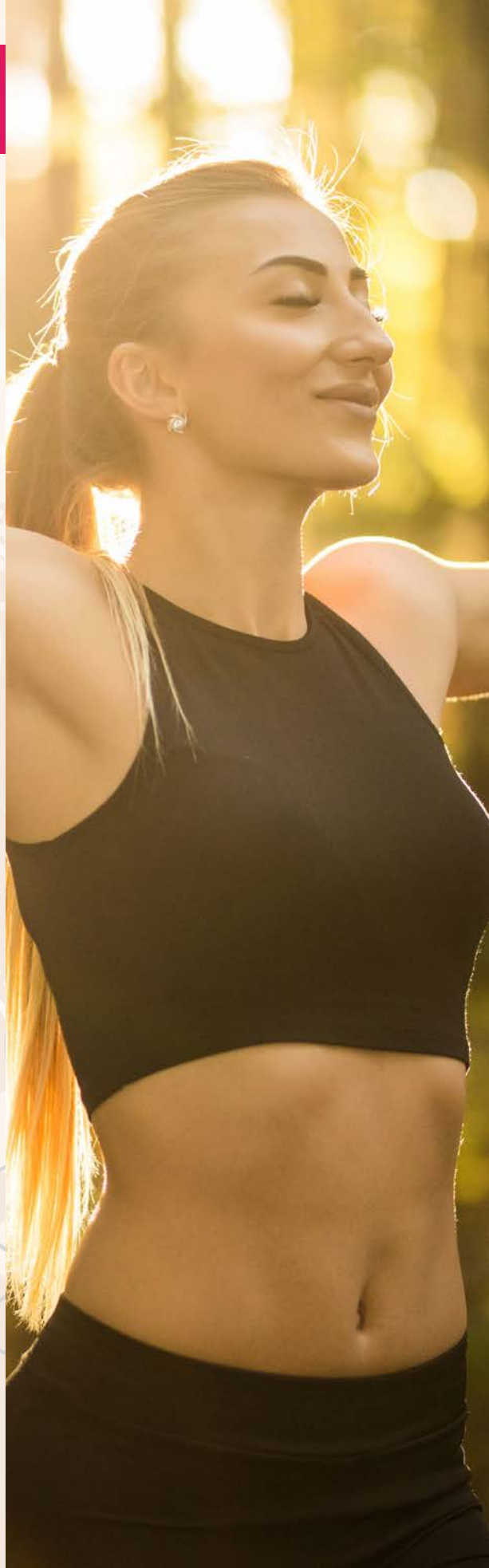
1. Kezdj el mozogni minden egyes nap!
2. Igyál elegendő folyadékot, lehetőleg tiszta vizet!
3. Ne állj a mérlegre minden egyes nap!
4. Minden nap reggelizz!
5. Ne számold a kalóriákat, helyette inkább hallgass a tested jelzéseire!
6. Egyél lassabban, alaposan rágj meg minden egyes falatot!
7. Egyél meg minden nap minimum fél kiló zöldséget!
8. Nevess minél többet!
9. Mindig legyen kéznél valami egészséges nassolni való, gyümölcs, mázliszelet, esetleg pár szem mandula...
10. Csökkentesd a képernyőidőt!
11. Kávé helyett fogyassz inkább egy csésze zöld teát!
12. Tervezz előre, tervezd meg a napod, az edzéseid, az étkezéseid, a családi programokat!
13. Figyelj a minőségi családi időre!
14. Mindig legyen célod, tudd, hogy miért kelsz fel reggel!
15. Aludj eleget, feküdj le minél korábban!
16. Minden nap olvass legalább 10 percet!
17. Fűszerezd az életed! A legjobb őszi fűszerek: fahéj, gyömbér, kurkuma, szerecsendió, kardamon
18. Ne feledkezz meg a napi pár perc énidőről!!
19. Meditálj, relaxálj minél többet!
20. Törekedj a napi 10.000 lépésszám eléréséhez!

Őszi elvonulás- lélek harmóniája

Eljött az ideje a befele figyelésnek ... Ne aggódj akkor sem, ha még nincs benne túl nagy tapasztalatod, nem kell semmit sem erőltetned, szépen lassan fokozatosan szoktasd hozzá magad a meditáláshoz. A lényeg, hogy legyél türelmes és próbáld a mindennapokba beépíteni a magadra figyelést.

Hogyan meditálj?

- Keress egy csendes helyet, ahová el tudsz vonulni a meditáció idejére.
- Kapcsold ki a mobilod és zárd ki az összes zavaró tényezőt!
- A szoba hőmérsékletére is figyelj, ne legyen se túl meleg, se hidegben nem fog jólesni.
- Helyezd magad kényelembe, keresd meg a neked legkényelmesebb pozíciót, ahogy el tudsz lazulni. Ez lehet egy kényelmes fotelben ülve, (itt figyelj arra, hogy a hátad legyen egyenes, a fejed legyen megtámasztva) vagy esetleg fekvő helyzet is. Be is takarhatod magad.



Őszi elvonulás- lélek harmóniája

- Hunyd be a szemed, és kezd el figyelni a légzésedet. Csak figyeld, ahogy az orrodon be és kiáramlik a levegő.
- Próbáld kizárni a gondolatokat, de ne ess kétségbe sem, ha elkalandoznál, csak szépen tereld vissza a gondolatod a légzésre.
- Ha viszket valahol és vakaróznod kell, nyugodtan vakard meg magad.
- Próbálj meg mindig ugyan abban az időben, ugyan azon a helyen, kb. 10 percet csakis magadra figyelni.

Miért is érdemes egyáltalán megtanulnod meditálni?

• Rendszeres meditációnak köszönhetően sokkal nyugodtabbá válhatsz, és olyan élethelyzeteket is könnyebben kezelhetsz amelyek korábban sok stresszel jártak. Sokkal gyorsabban és könnyebben meg fogsz tudni nyugodni.

• A figyelem és a koncentrációs képességed is javulni fog.

• A gondolataid kitisztulnak.

• Egyre jobban megismered magad,

Őszi elvonulás- lélek harmóniája

elkezdődik egy fantasztikus belső utazás, önmegismerés.

• A meditációval nőni fog az önbizalmad, az önértékelésed.

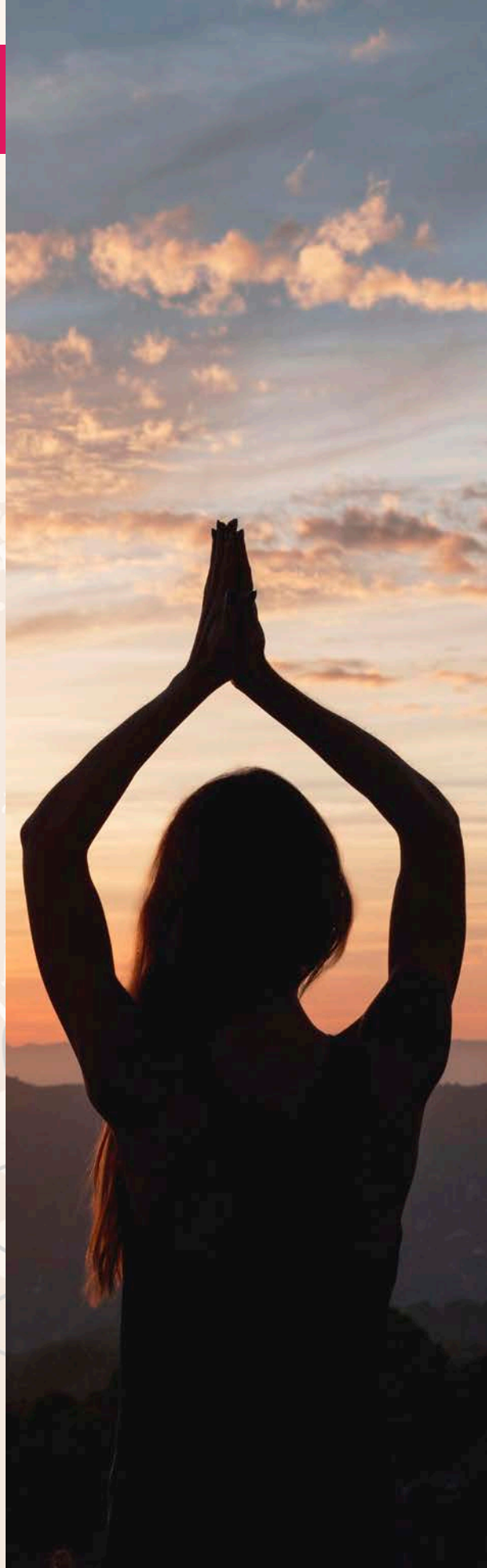
• Javulni fog a környezeteddel való kapcsolatod is, könnyebben meg fogsz érteni és elfogadni másokat.

Légzésterápia- lélegezz az egészségedért!

Ha egyenlőre távol áll tőled, és nem szeretsz meditálni, már az is sokat segít, ha leülsz, és pár percig nyitott szemmel csak figyeled a légzésed. Manapság szinte mindenkit érint a stressz, ezért próbálj meg időt fordítani a lazításra, kikapcsolódásra, hallgass relaxációs zenét, lélegezz mélyeket.

Az emberek nagy többsége éppen csak annyi levegőt szív be, ami arra ami ahhoz elég, hogy ne fulladjon meg nem használja ki a tüdő kapacitását. A tüdőcsúcsba veszi a levegőt és piheg.

Próbálj meg minél inkább az orrodon venni



Őszi elvonulás- lélek harmóniája

a levegőt, lélegezz mélyeket, így több oxigén jut be a véráramba, amely pozitív hatással lesz az anyagcsere folyamtokra és segíti a salakanyagok eltávolítását, kiürülését.
A helytelen légzéstechnika gyakran a betegségek, pl. magas vérnyomás kialakulásához is vezet.
Észrevetted már, hogy sokat ásítozol? Akár edzés közben is? Az ásítozás, sóhajtozás egy szabályzó mechanizmus, ami a szén-dioxid többlet eltávolítását segíti, és a savtöbblet közömbösítésén is dolgozik.

Legyél minél többet a friss levegőn, de minimum naponta 1 óra, legjobb, ha összekötöd egy sétával a természetben, ez segít kikapcsolódni, lazítani és csökkenteni a stressz.
Ha naponta csak 10 percet figyelsz a helyes légzéstechnikára: **Amelyet mély belégzés, hosszú kilégzés követ**, már sokat tettél a szervezeted egészsége érdekében.

Miben tudok Neked segíteni?

CHILL & CHILI ÁTALAKULÁS 6 HETES ÉLETMÓDVÁLTÓ PROGRAM >>

CHILL & CHILI 4 HETES TURBÓ PROGRAM >>

CHILL & CHILI MY TIME KLUB >>

Chill & Chili
body, mind & spirit
Ha kérdésed lenne, keress nyugodtan:
hello@chillchili.hu
Ha érdekelnek a további lehetőségek,
nézz szét az oldalamon:
www.chillchili.hu