

Chill & Chili

Életmód magazin

Január - Február



LÉLEKFITNESS
EGÉSZSÉGTIPPEK
SIKERTIPPEK
EDZÉS
RECEPTEK



Bevezető

Köszöntelek kedves Olvasó!

Kívánom, hogy életed legjobb, legboldogabb, legsikeresebb éve legyen ez az idei!

Már talán az év végétől kezdve elkezdted te is tervezni az idei évet. Megvannak a terveid, kitűzted a célokat, átgondoltad, mit és hogyan fogsz idén másképp csinálni! De ne siessünk ennyire előre! Picit gondolkozz el azon, hogy mit adott neked az elmúlt év? Hogy sikerült? Úgy, ahogy tervezted? Mit kellene idén ahhoz tenned, hogy ez az idei év igazán fantasztikus legyen?

Mielőtt nekivágnál az idei év tervezésének, gondold át a fenti kérdéseket és utána, ennek a tudtában kezd el az idei év tervezését!

Legyen az idei mantrád :

„2024 az én évem, amire vágyom elérem!

Sikeres és boldog vagyok, a csodák útján haladok!”

Barátsággal:

Tamara

Lélekfitnessz

Őszintén! Te is minden évben megfogadod, hogy idéntől majd minden másként lesz? Jobban elkezdesz figyelni az étkezésekre, rendszeresen mozogni fogsz, és idén nyáron biztos, hogy magabiztosan, elégedetten fogsz ücsörögni a strandon? Először még eltervezel mindent, de ahogy kimondtad, egyre csak alábbhagy a lendület. Rájössz, hogy nagy energia befektetés a változás, neked pedig nincs idő, se kedved, és este jobban szeretsz már otthon, intézni a dolgaid, vagy csak ücsörögni a kanapén megnézni a kedven sorozatot, mint edzésre menni. A család sem eszi meg a reform kajákat, szóval a főzés is ugrott. Majd tavasszal nekiállsz, most úgyis takar még a ruha, odébb van még a nyár, most még minek elkezdeni....

Ezek a gondolatok, újévi fogadalmak szinte az összes nő fejében ott vannak, ilyenkor mindig felerősödnek. De őszinte leszek! Csakis nagyon kevesüknek, elvértve, a legelszántabbaknak sikerül csak változtatniuk. Hogy miért?

Mert a változáshoz idő és alázatosság kell! A változás lemondással jár! A változás csakis energiabefektetés után következik csak be!

És hogy min kell változtatunk? Az életsítünkön, a táplálkozásunkon, a gondolkodásmódunkon.



Lélekfittnesz

És hogy mi a siker titka? Az állandó (ön)motiváció fenntartása! Tudd, hogy mi miért csinálsz! Igazából fejből kell magadat legyőznöd, az életmódváltás első-sorban mentális kihívás!

Hogy hogyan állj neki mégis, mire figyelj?

Lépésenként, fokozatosan építkezve! Hagyd el a régi rossz szokásokat és helyükre építsd be az új, jó szokásokat.

Tűzz ki rövid és hosszú távú célokat!

Mindig jutalmazd meg magad és legyél büszke rá, hogy már az úton vagy!

Szeresd magad, ha tükörbe nézel! Ha most még nem megy, akkor kezd el minél előbb gyakorolni! Tegyéél meg mindent magadért, azért, hogy a lehető legjobb és legegészségesebb lehess!



Egészségtippek

Új év, új kamra!

Mivel minden a konyhában kezdődik, ezért összegyűjtöttem azokat a dolgokat, amelyeket érdemes kiiktatnod az otthonodból, és azokról is találsz egy listát, amit érdemes ezentúl beszerezned:

Amiket érdemes elhagynod:

Az alábbi ételek és alapanyagok listájának fogyasztását kerüld, ha tartós eredményt szeretnél elérni!

- liszt, és lisztes ételek, péksütemények és minél inkább a glutént
- fehércukor
- tej és minél inkább a tejtermékeket
- szója
- szénsavas, cukros üdítők
- édességek, nassolni valók, chipsek
- feldolgozott, fagyasztott, félkész élelmiszerek
- szalámik, virslik, húskészítmények, májkrémek, zsíros húsok
- bő olajban sült ételek
- cukrozott, konzervált gyümölcsök
- nikotin, alkohol
- kávé: helyett próbálj meg zöld teát inni

Alap bevásárlólista:

- szezonális gyümölcsök
- szezonális zöldségek
- növényi tej (kókusz/mandula/rizs vagy zabtej)
- olajos magvak (mandula, dió, tökmag, kesudió)
- növényi olajok (Oliva olaj, tökmagolaj, szőlőmagolaj, lenmagolaj)
- natúr fűszerek
- gabonapelyhek (zabpehely, kölespehely, puffasztott köles...)
- teljes kiőrlésű lisztek
- természetes édesítők, cukormentes házi lekvárok
- jó minőségű húsok

**Mit szólnál hozzá, ha végre elégedett lennél, amikor belenézel a tükörbe?
Ha végre elfogadnád, megszeretnéd, megismernéd magad?
Ha végre nem csak álmodoznád, de meg is tudnád valósítani az álmaidat?**

A mai világban egy nőnek egyszerre rengeteg helyen kell helytállnia, és ez nagyon frusztráló tud lenni...munka, család, főzés, háztartás vezetése és akkor még nem is beszéltünk az **ÉNidőről**...

Ha te is olyan **tudatos Nő** vagy, aki bár kevés szabadidővel rendelkezik, de azt **szeretné** minél jobban kihasználni, **megismerni és megszeretni önmagát**, létrehozni egy egészséget és **harmóniát az életében**, akkor jó helyen jársz!

Ha készen állsz a változásra, és tennél is érte, akkor MOST eljött a TE időd! Kattints a linkre és nézd meg a 6 hetes Életmódváltó programom miben tud neked segíteni: <https://chillchili.hu/chill-chili-6-hetes-eletmodvalto-program/>

Sőt, most ne feledkezz meg az ajándékokról!



Ha január 20-ig csatlakozol, akkor most 10.000 Ft értékű ajándékban is részesülsz!

Sikertippek

12 sikertipp, amelyeknek a bevezetésével energikusabb leszel, erősíted az immunrendszered, támogatni tudod a testi-lelki egészséged! Ezek azok a dolgokat, amelyeket érdemes megfogadnod a 2024-es évre:

1. Aludj eleget! Minden este próbáld meg a legkorábban lefeküdni, hogy kipihenten ébredj reggelente!
2. Töltsd minél kevesebb időt a TV, telefon és laptop előtt! Helyette olvasd, hallgass relaxációs zenét, beszéljess.
3. Alakítsd ki egy rendszeres edzésrutint, hetente edz minimum kétszer, háromszor! Válassz olyan mozgásformát, amit szívesen végzel, variáld az edzéseket. Legyen köztük kardió, erősítő, valamint lágyabb stílus, amely a lelkedet is táplálja, pl. jóga, pilates, gerinctréning.
4. Alakítsd ki a bevásárlási, főzési szokásaid. Tervezd meg előre, hogy mikor mit fogsz főzni, és ezután menj csak bevásárolni. Legyél tudatos, csak azt vedd meg, amit elterveztél, amire szükséged van.
5. Figyelj a tápanyagdús, vitaminban gazdag, kiegyensúlyozott étkezésekre!
6. Az egészséged legyen a cél, ne sanyargasd magad, ne koplalj!
7. Fokozatosan, egyesével változtass a szokásaidon, folyamatosan hagyj el egy régi rossz szokást, helyette, pedig iktass be valami olyat, ami támogatja az egészséged!
8. Csökkentesd minimálisra a stresszfaktorokat! Lazítsd, nyújts, jógázz minél többet!
9. Figyeld meg a tested működését, ha valami nem esik jól neki, zárd ki az étrendedből! Akkor is ha szereted! Keress egészséges alternatívát!
10. Csökkentsd a méreganyagokat magad körül!
11. Egyél minden nap a lehető legtöbb zöldséget, és egyél minden nap valamilyen gyümölcsöt.
12. Csökkentsd minimálisra az alkohol fogyasztását!

Edzés

Kezdjük az alapoktól!

Ha idáig még nem edzettél, ne akard most azonnal megváltani a világot! Kezd fokozatosan, hetente elég csak 2 edzést bekitatnod, aztán ha abba már belerázódtál, akkor jöhet 3, majd 4.

Próbáld ki minél több mozgásformát, hogy megtaláld számodra az ideálisat, lehet több edzést is kombinálni, a lényeg, hogy érezd benne jól magad.

Ha van olyan edzésfajta, ami nem esik jól, fájnak tőle az ízületeid, akkor inkább válassz helyette más.

Az edzés előtt a bemelegítést, edzés után a nyújtást sose hagyd el!

Mindig figyelj a gyakorlatok helyes kivitelezésére és a légzéstechnikára.

Az év elejére, a lélekmelegítő gerincedzést hoztam, akkor is ideális, ha nem küzdössz gerincproblémával.

1. gyakorlat: Kiinduló helyzet jobb lábon, bal láb felhúzva, karok a törzs előtt, tenyerek érjenek össze. Majd innen, amikor nyújtod hátra a lábad, nyisd szét a karokat, zárd össze a lapockákat, és vissza, kiinduló helyzetbe. Ebből oldalanként szép lassan csinálj meg 20-20 darabot.



Edzés

2. gyakorlat: Kiinduló helyzet térdelőtámasz, majd ellentétes kar és lábemelés 16-16 darab.



Edzés

3. gyakorlat: Kiinduló helyzet hason fekvés, karok V alakban nyújtva a fül mellett, hüvelykujjak felfele nézzenek. Majd innen húzd le a karokat úgy, hogy a könyökök közelítsenek a törzshöz, majd told vissza. Csinálj lassan 20 darabot ebből a gyakorlatból.



Edzés

4. gyakorlat: Kiinduló helyzet hanyatt fekvés, talpak a talajon. Majd innen csípőtolás felfele, majd lassan engedd le a feneked a talajra. Csinálj meg 20 darabot szép lassan.



Receptek

Télen felesleges nekiállni vadul diétázni, salátázni, sanyargatni magad. Ilyenkor a szervezetünk raktározó üzemmódban van, fűteni, melegen kell tartani a szervezetet. Egyél ilyenkor inkább melegítő éteket, fűszerezz, fogyassz könnyű leveseket, sült zöldséget.

Ehhez adok most neked tippet, 4 forró, melegítő leves receptet.

Kókusztejszínes- currys zöldségleves

Hozzávalók:

1 fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
2 sárgarépa
1 fehérrépa
fél karfiol
6 kelbimbó
4 burgonya
100 gr gomba
100 gr zöldborsó
200 ml kókusztejszín
1 ek curry
parajdi só
1 ek csicseriborsó liszt
1 zöldségleves kocka
1 ek kókuszolaj

Elkészítés:

Kevés kókuszolajon üvegesre pároljuk a hagymát, majd hozzáadjuk az apróra összevágott répákat és a kelbimbót. Felöntjük kb 1,5 liter vízzel, sózzuk és hozzáadjuk a zöldségleves kockát. Ha felforrt, hozzáadjuk a többi zöldséget, forralás után alacsony lángon készre főzzük. A kókusztejszínt kikeverjük a curryvel és a liszttel és behabarjuk vele a levest.



Receptek

Tárkonyos raguleves vajgombóccal

Hozzávalók:

3 db sárgarépa
2 db fehérrépa
30 dkg zöldborsó
30 dkg kukorica
2 dl főzötejszín
tárkony
tengeri só
bio vegeta
2 ek vaj
4 ek teljes kiőrlésű liszt
kókuszolaj

Elkészítés:

A répákat megpucoljuk, felaprítjuk, majd kókuszolajon megpirítjuk. Felöntjük kb 1,4-2 liter vízzel, beletesszük a többi zöldséget, a tárkony felét, sózzuk, vegetázzuk. Ha puhára főtt, a tejszínnel és a maradék tárkonnyal felforraljuk és hozzáadjuk a vajgaluskát. Pár percig főzzük, majd elzárjuk. Tálaláskor citromlével ízesítjük.

A vajgaluskához összekeverjük a felolvasztott vajat a liszttel és picit sóval és gombócokat formázunk belőle.



Vegán húsleves

Hozzávalók:

25 dkg sütőtök (az a része amiben a mag volt, szálas)
3-4 szál sárgarépa
1 nagyobb szál fehérrépa
1 nagyobb burgonya
3-4 db gomba
1 kisebb zeller
1 kisebb karalábé
1 kisebb cukkini (hámozás nélkül)
1 kisebb fej vöröshagyma
2-3 gerezd fokhagyma
2-3 db koktél paradicsom vagy 1 szelet paradicsom
1 szelet paprika
3-4 „rózsányi” karfiol
3-4 „rózsányi” brokkoli
1 csésze borsó
4-5 db kelbimbó
1 közepes babérlevél
5-6 szem feketebors
1 mokkáskanal egész kömény
1 bors nagyságú egész gyömbér
1 bors nagyságú egész szerecsendió
parajdi só esetleg
1 zöldségleves kocka

Elkészítés:

A hozzávalókat meghámozom, kivéve a cukkinit, megmosom, feldarabolom kb. hasonló nagyságúra és beleteszem egy duplafalú fazékba. A fűszereket teatojásba teszem, így nem kell leszűrni, amikor kész a leves. Az arányok változtathatóak ízlés szerint.
Először megvárom, hogy forrjon, majd lassú tűzön főzöm 2-3 óráig, mint a húsleves. Amikor minden hozzávaló teljesen puha, akkor kész a leves.



Céklakrémleves pirított baconnel

Hozzávalók:

5 db cékla
kb. 1-1,5 liter víz
1 nagy fej hagyma
kókuszolaj
tengeri só
vegamix
2 dl rizstejszín
1 csomag szeletelt húsos szalonna

Elkészítés:

A hagymát és a céklát megpucoljuk, apróra felvágjuk és kókuszszíron fedő alatt pároljuk 5-6 percig. Majd felöntjük picit több vízzel, mint ami ellepi. Fűszerezzük és addig főzzük, amíg meg nem puhul.
Ezután turmixoljuk össze a tejszínnel.
A bacon szalonnát 180 fokban sütőben, sütőrácsra kb 20 perc alatt meggrillizzük.



Miben tudok Neked segíteni?

CHILL & CHILI
ÁTALAKULÁS
6 HETES
ÉLETMÓDVÁLTÓ >>



ÉTRENDEK >>



WEBSHOP >>



Ha kérdésed lenne, keress nyugodtan:
hello@chillchili.hu

*Ha érdekelnek a további lehetőségek,
nézz szét az oldalamon:*

www.chillchili.hu