

ageloc

# TRME

## A TE UTAD: **BODY** BALANCE GUIDE

Egy rendszer a saját céljaidra szabva



# TARTALOM

<b>TÁPLÁLKOZÁS</b> .....	4
A kiegyensúlyozott étrend alapjai .....	5
Mondj NEMET a diétázás kultúrájára .....	6
Így készíthetsz könnyű és tápláló ételeket .....	7
Az étrendedbe illő fehérjék kiválasztása .....	8
Mondj IGENT a jó szénhidrátokra .....	9
Jótevény zsírok .....	10
Tippek és tanácsok, hogy visszatalálj az éhségérzethez .....	12
Mit jelent az intuitív étkezés? .....	14
<b>TÁMOGATÁS</b> .....	16
TRME INNERNu .....	19
TRME MyEDGE .....	21
TRME MyGOAL .....	23
TRME REALMe .....	25
TRME M-Bar .....	27
TRME Weight Management Kit .....	28
<b>TESTMOZGÁS</b> .....	30
Útmutatás a testmozgáshoz .....	32
Motivációs kártyák .....	33
Egy lehetséges edzésterv .....	34

Üdvözlünk!

Megfog valami az „energia”, „erő” és „rugalmasság” szavakban? Akkor jó helyen jársz! Ez itt a **Body Balance Guide**, amelynek segítségével megtalálhatod a benned szunnyadó erőt.

A „body balance”, azaz a „test egyensúlya” kifejezés az egészséges szokások, életmód és jóllét közötti egyensúlyra utal. Ennek az állapotnak a megeléje nagyban hozzájárul az általános egészség támogatásához. Ezért alkottuk meg a TRME termékcsaládot! A TRME rendszere lehetővé teszi, hogy a saját céljaidnak megfelelően alakítsd az utadat.

**Különleges és gyönyörű vagy!** Segíteni szeretnénk, hogy jobban érezd magad a bőrödben. Tudjuk, hogy nem létezik olyan megoldás, amely mindenkinek megfelel – ebből az útmutatóból kiderítheted, hogyan igazíthatod a rendszert teljesen a személyes utadhoz.

**Készen állsz, hogy próbára tedd a TRME-t? Meglátod, nagyszerű élmény lesz!**



## TÁPLÁLKOZÁS



A személyre szabott táplálkozás első lépéseként olyan kiegyensúlyozott étkezésekre van szükség, amelyek fedezik egyéni igényeidet, és (újból) megtanítanak az éhség és a jóllakottság érzésére.



## TÁMOGATÁS



Szeretnéd elérni a céljaidat? Nálunk megtalálod azt a kis pluszt, amire szükséged van a TRME exkluzív termékei és némi motiváló támogatás formájában.



## TESTMOZGÁS



A mindennapos testmozgás több energiával lát el! Fedezd fel, milyen bámulatosan jótékony testi és szellemi hatásokkal járhat, ha mozogsz!

**AMIT ÍGÉRÜNK** | Egy testre szabható program személyes céljaid eléréséhez!

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

# KÜLÖNLEGES VAGY!

# TÁPLÁLKOZÁS

#CustomizedNutrition  
#IntuitiveEating

A táplálkozás az egészségünk egyik alapvető eleme.

A testünket elsődlegesen evés útján tudjuk ellátni a megfelelő működéshez szükséges tápanyagokkal. Az étel azonban több fehérjénél, zsíroknál, szénhidrátoknál, vitaminoknál és ásványi anyagoknál. Örömteli pillanatokat szerez, összehozza a családtagokat és barátokat, egyúttal pedig a szellemi egészségünket is táplálja.

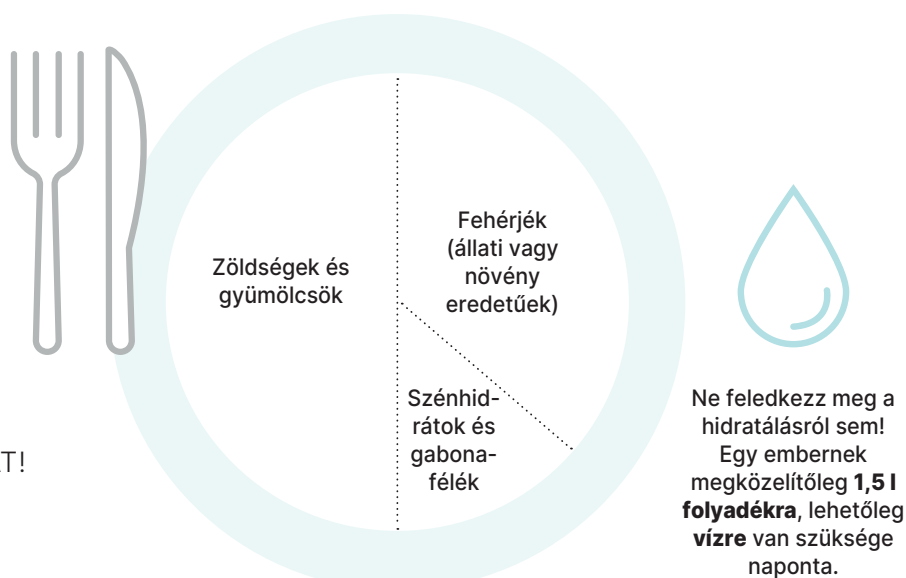
A Body Balance Guide szerint az étkezés nagyon fontos, ugyanakkor örömteli része is mindennapjainknak. Ezért nem írunk elő szigorú étrendet. Segítünk, hogy ezentúl tudatosabban állj hozzá az elfogyasztott ételekhez, és hogy kiegyensúlyozottabban tudd kezelni az utánuk való sóvárgást. Támogatunk, hogy sikerüljön pozitív kapcsolatot kialakítanod az evéssel.

Jól tudjuk, hogy egyetlen univerzális étrend összeállításával lehetetlen mindenki igényeit kielégíteni. Éppen ezért a következő fejezetben segíteni fogunk abban, hogy finomhangolás útján olyan kiegyensúlyozott étrendet dolgozhass ki, amely jól illik a saját életviteledhez. Közben pedig ne felejtse el a testi és szellemi igényeidet, a céljaidat és a kultúrádat is szem előtt tartani.

# A kiegyensúlyozott étrend alapjai


## Mi kerüljön a tányérra?



- ✓ Válassz sok-sok zöldséget és gyümölcsöt.
- ✓ Részesítsd előnyben a jó minőségű sovány fehérjéket.
- ✓ Fogyassz teljes kiőrlésű gabonaféléket.
- ✓ Kis mennyiségben egészítsd ki egészséges zsírokkal, például növényi olajokkal.
- ✓ Korlátozd a zsírokat, cukrokat és/vagy sót nagy mennyiségben tartalmazó feldolgozott élelmiszerek fogyasztását.





## Miből mennyit?


MÉRD KI KÉZZEL AZ ADAGOKAT!  
EGYÉL NAPONTA

6 x  1 maréknyi gyümölcsöt és zöldséget;

3 x  1 tenyérnyi teljes kiőrlésű kenyeret VAGY  ½ maréknyi barna rizst vagy tésztát;

2-3 x  1 maréknyi tejet, joghurtot, krémsajtot VAGY  2 hüvelykujjnyi sajtot;

2-3 x  1 tenyérnyi méretű húst, halat vagy vegetáriánus alternatívát;

2-3 x  1 ujjbegynyi zsiradékot vagy olajat.

Ezek átlagosan méretezett adagok; a személyes szükségletek bizonyos szempontok, például a fizikai aktivitás vagy az életkor miatt kis mértékben eltérhetnek tőlük.



# Mondj nemet a diétázás kultúrájára!

A Body Balance System jó hírekkel szolgál! Azt tanácsoljuk, bátran egyél többet... abból, ami előnyös a szervezeted számára! Nem kell szigorúan diétáznod a céljaid eléréséhez. Helyette ügyelj inkább arra, hogy táplálóbb ételeket fogyassz. Ezzel nemcsak a testednek szükséges tápanyagokat fogod biztosítani, hanem az táplálékbevitelledet is egyensúlyba hozod. Az előnyös dolgokból többet fogyasztani annyit tesz, hogy kevesebb a korlátozás, és nincsenek tiltólistás ételek sem. Jólaksz majd a rostokban dús és/vagy fehérjében gazdag harapnivalókkal. Így a többi, zsírokkal és hozzáadott cukrokkal teli élelmiszernek nem is marad majd hely.

Habár a szigorú diéta tagadhatatlanul fogyást eredményez, az intuitív megközelítést vallók szerint a diétázás egyben az alábbiak kockázatát is növeli:

1. **Egésztelen kapcsolat az étkezéssel.**
2. **A leadottnál is több súlyfelesleg felszedése a diéta elhagyása után.**

Az online és könyvekben fellelhető népszerű diétákkal ellentétben nincs szükség bizonyos „rossz ételek” teljes elutasítására. Meggyőződésünk, hogy a tápláló ételekre helyezett hangsúly az egészség szempontjából fenntarthatóbb. Alakítsd át a táplálkozási szokásaidat apránként és korlátozások nélkül.

## **Jó, de hogyan?**

Mindez rendben is van, de hogyan tudod megvalósítani? Lépésenként haladva! Ebben az útmutatóban végigvezetünk az intuitív étkezés alapelvein, hogy elsajátítsd, hogyan hallgass a testedre és a lelkedre, és megadhasd nekik, amire szükségük van.

# Így készíthetsz könnyű és tápláló ételleket

Először is részesítsd mindig előnyben a növényi alapú ételleket! Azt már tudod, mi mindennek kell a tányérodra kerülnie (lásd az 5. oldalon): a felét zöldségeknek kell elfoglalniuk valamilyen sovány fehérjeforrás és egy kevés szénhidrát kíséretében. De még ennél is fontosabb, hogy ínycsiklandónak találd a tányérod tartalmát. Engedd, hogy a képzelőerőd irányítson! Örömet is kell lelned az ételben, amit elfogyasztasz. Ennek érdekében gondold végig, hogy mit ennél szívesen, de a fehérjeforrások és a szénhidrátok helyett először a zöldségekre összpontosíts.

1. Milyen zöldségeket ennél ma szívesen?
2. Hogyan készíted el őket: grillezve, sütve, főzve vagy párolva?
3. Milyen (növényi) fehérjeforrással párosíthatod őket?
4. Adj hozzájuk gabonaféléket vagy szénhidrátokat – lehetőleg teljes kiőrlésűeket!
5. Válassz hozzájuk öntetet (paradicsom, joghurt stb.)!
6. Ne felejtse el egy csipet zöld- vagy egyéb fűszerrel is ízesíteni az ételt!

## Nem hiányozhatnak a kamrádból:

- ✓ Változatos zöld- vagy egyéb fűszerek.
- ✓ Különböző növényi olajok.
- ✓ Száritott hüvelyesek.
- ✓ Paradicsompüré vagy fűszerezetlen paradicsomszós.

## Elsőként a gyümölcsöket és zöldségeket válaszd ki!

### Legyenek:

- ✓ **TÁPANYAGOKBAN DÚSAK:**  
tartalmazzanak rostokat, fitotápanyagokat, vitaminokat és ásványi anyagokat.
- ✓ **KALÓRIASZEGÉNYEK:**  
tápanyagokban gazdagok, de kalóriában szegények.
- ✓ **LAKTATÓAK:**  
segítsenek, hogy úgy érezd, jóllaktál.

## ÉTKEZZ OKOSAN:

válassz sovány fehérjéket, a zsírokat és a kalóriadús ételleket pedig helyettesítsd gyümölcsökkel és zöldségekkel a céljaid eléréséhez!

# Az étrendedbe illő fehérjék kiválasztása

## Mire jók, és mely fehérjék a leoptimálisabbak?

A fehérjék a test építőelemei. Szervezetünk az izom- és szövetképződésben hasznosítja őket. A fehérjék köztudottan hozzájárulnak **az izmok növekedéséhez** és megtartásához, ami miatt a Body Balance Systemnek is elengedhetetlen részét képezik.

## Minden étkezés alkalmával fogyassz sovány fehérjét (változatos forrásokból):

- ✓ Sovány csirke-, pulyka-, marha- és sertés.
- ✓ Hal és tenger gyümölcsei.
- ✓ Hüvelyesek, például bab, lencse, csicseriborsó, tofu és szójatej.
- ✓ Tojás.
- ✓ Tejtermékek, például túró, joghurt, sajtok és tej.



### Tudtad?

A fehérjeszükségleted a fizikai aktivitásodtól és a testsúlyodtól függ! Ami pedig még fontosabb, hogy önmagában, fehérje fogyasztása útján nem számíthatsz izomgyarapodásra. Az izmoknak fizikai aktivitásra is szükségük van a fehérje mellett.

## Étvágyszabályozás

A test a jóllakottság vagy az éhség érzését növelő jelzéseket küldve szabályozza az étvágyat. Ezeket a jelzéseket elsősorban a testben felszabaduló hormonok váltják ki.

- **A grehlin** elnevezésű „éhséghormon” étkezések előtt termelődik a gyomorban az ételfogyasztás serkentése érdekében.
- **A leptin** a zsírszövetekben szabadul fel, és a jóllakottságról küld jelzést az agyba.

Az étvágy szabályozás azonban ennél sokkal összetettebb. Számos egyéb tényező és hormon is közrejátszik, így például az YY-peptid és a glukagonszerű peptid-1 (GLP-1).

# Mondj igent a jó szénhidrátokra

## A tested támogatása és a sóvárgások elkerülése érdekében

Szénhidrátok számos termékben előfordulnak, egészséges és kevésbé egészséges élelmiszerekben egyaránt. Gondolj csak a szervezet számára létfontosságú két élelmiszer-kategóriára, a gyümölcsökre és a hüvelyesekre. A hozzáadott cukrok bevitelét azonban érdemes mindig korlátozni.

A szénhidrátok **fontosak mind a test, mind az agy számára**. Tudtad, hogy hozzájárulnak a normál agyi funkciók fenntartásához? Ha megfelelő szénhidrátforrásokat választasz, azzal esszenciális tápanyagokkal, úgymint vitaminokkal, ásványi anyagokkal és rostokkal is ellátod a szervezetedet.

Milyen típusú szénhidrátokat érdemes választanod? **Teljes kiőrlésű gabonákat!** A teljes kiőrlésű gabonák szénhidrátokat és rostokat is biztosítanak. Fontos megjegyezni, hogy noha a gyümölcsök és a zöldségek is tartalmaznak szénhidrátokat, jellemzően mégsem soroljuk őket a szénhidrátforrások közé.

### EGÉSZSÉGES SZÉNHIRÁTOK:

- ✓ quinoa
- ✓ teljes kiőrlésű búza
- ✓ barna rizs
- ✓ árpa
- ✓ zab
- ✓ hajdina
- ✓ köles

**Tudtad**, hogy ha kevesebb szénhidrátot fogyasztasz, mint amennyire a szervezetednek szüksége van, akkor helyette a fehérjéket és zsírokat fogja energiaforrásként felhasználni?

## Hogyan kerülhető el az ételek utáni sóvárgás?

- ✓ Gondoskodj kiegyensúlyozott étkezésekről.
- ✓ Legyen meg a napi 3 étkezésed (amelyet még kiegészíthetsz 1 vagy 2 kiegyensúlyozott köztes étkezéssel).
- ✓ Ügyelj a fehérjékre és szénhidrátokra is.
- ✓ Ne bélyegezz meg semmilyen ételt ellenségként, egyszerűen a kedvenc ételeid mértékletes fogyasztásával alakítsd ki az étkezési rutinodat.

Mivel orvosolnád az alábbi érzelmi állapotokat, ha az evés nem jöhetne szóba?



FESZÜLT?



SZOMORÚ?



EGYKEDVŰ?



KIMERÜLT?

# Jótevény zsírok

## Honnan tudhatod, melyek a jók?

A zsírokat nemigen övezi nagy népszerűség, mégis létfontosságúak az ember egészségéhez! Persze ennek ellenére csak mértékkel érdemes őket fogyasztani. A zsírok fontos energiaforrások, és elősegítik a **zsírban oldódó vitaminok felszívódását** (ilyenek az A-, D-, E- és K-vitamin) is.

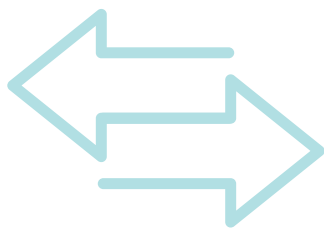
Gondos megválogatásuk kedvező hatással lehet a koleszterinszintünkre. Erről az előnyről pedig nagy kár lenne lemondani! A zsíroktól ízesebbek lesznek az ételek, sőt, a teltség és jóllakottság érzéséhez is hozzájárulnak.

Azt tanácsoljuk, dönts a „jótevény” zsírok mellett, és használd őket okosan. Az úgynevezett „jótevény” zsírok telítetlen zsírsavak, amelyek **növényi eredetű termékekben és halakban** fordulnak elő!

## Íme néhány példa:

- ✓ **diófélék:** mandula, pekándió, dió, kesudió, földimogyoró;
- ✓ **magvak:** napraforgómag, tökmag, chiamag, lenmag;
- ✓ **zsíros halak;**
- ✓ **avokádó;**
- ✓ **olajok:** olívaolaj, avokádóolaj, napraforgóolaj (használd őket mértékkel, hogy megízesebbé tegyék az ételt).





# Egyél többet abból, ami egészséges ahelyett, hogy kevesebbet ennél!

## A lényeg a váltás

Gyümölcslevekről

> **friss gyümölcsökre, gyümölcssalátákra vagy gyümölcsnyársakra.**

Cukorkákról

> **gyümölcsszeletekre, diófélékre és magvakra.**

Cukros italokról

> **cukormentes italokra és ízesített vizekre.**

Jégkrémről

> **fagyasztott gyümölcsökre és joghurtra, gyümölcsös-joghurtos fagyinyalókákra.**

Péksüteményekről

> **sós kekszerekre, diófélékre vagy magvakra, levesekre, zöldségekre mártogatóssal.**

Feldolgozott hústermékekről

> **zöldséges mártogatósokra, sovány húsokra, sajtokra.**

Készételekről

> **zöldségben gazdag házi készítésű ételekre (sok van, ami gyorsan és könnyen elkészíthető).**

**Egyéb kiegyensúlyozott harapnivalók:**

savanyított vagy nyers zöldségek, grillezett zöldségek, diófélék vagy magvak, joghurt stb.



# Tippek és tanácsok, hogy **visszatalálj az éhségérzethez**

Napjainkban az ételek bőséges választékában dúskálhatunk a nyugati világban. Annyi enivaló vesz körül bennünket, hogy sokunk már azt sem tudja, milyen éhesnek lenni. Legtöbbször megszokásból adott időpontokban étkeznek, teljesen figyelmen kívül hagyva, hogy egyáltalán éhesek-e vagy sem. És persze a temérdek nassolnivalóról se feledkezzünk meg, amelyeket gyakran csak élvezetből fogyasztunk.

## Milyen jelek utalnak rá?

ÉHSÉG	SÓVÁRGÁS
Bármilyen étel jól esne 	Egy adott ételfélére vágysz 
Gyengének érzed magadat 	Olyan <b>érzelmek</b> váltják ki, mint az unalom, a stressz vagy a szomorúság 
Olyankor tör rád, amikor <b>egy ideje már nem ettél</b> 	Akár <b>közvetlenül egy teljes étkezés</b> után is rád törhet 
Apránként alakul ki 	Gyakori, hogy <b>hirtelen</b> jelentkezik 
Idővel sem <b>múlik el</b> 	Sok esetben <b>idővel elmúlik</b> 

## Te emlékszel még, milyen **érzés éhesnek lenni?**

Ne az érzelmek vagy szokások kiváltotta sóvárgásra gondolj, hanem a fizikai éhségre. Tanuljuk meg együtt, hogyan kerüljünk újból kapcsolatba a testünkkel, hogy megtapasztaljuk, milyen érzés az éhség, és hogyan reagáljunk rá megfelelően.

## Hogyan ismerjük fel az éhséget és a jóllakottságot?

1. Minden étkezés előtt tedd fel a kérdést: „Éhes vagyok?”  
.....
2. Ha nem, akkor próbáld késleltetni az evést, amíg éhesnek nem kezdted érezni magadat.  
.....
3. Amikor már tényleg éhes vagy, vizsgálj meg közelebbről is az érzést. Lélegezz mélyeket, és rögzíts egy mentális képet az érzésről, hogy máskor is fel tudd majd idézni.  
.....
4. Fogyaszd el az adott köztes vagy rendes étkezésre választott fogást.  
.....
5. Már az első falattól figyeld a tested jelzéseit, és csak addig egyél, amíg jóllakottságot nem érzel.  
.....
6. Ezután rögzítsd a jóllakottság érzését is.



Normális, hogy néha  
gondolatok, benyomások vagy  
érzelmek hatására eszünk.

Ismerd fel anélkül, hogy  
elítélnéd magadat érte.

# Mit jelent az intuitív étkezés?

Szakítsd meg a diétázás ördögi körét – formáld át a gondolkodásmódodat az intuitív étkezés elve szerint.

Az intuitív étkezés olyan alapelveken nyugszik, amelyek segítségével újból felfedezheted a testeddel és az elfogyasztott ételekkel kialakított egészséges kapcsolatot. Megtanítja továbbá, hogyan **hagyatkozz a tested által küldött jelekre**, változatlanul tiszteletben tartva a táplálkozással és egészséggel kapcsolatos **tudományos ajánlásokat**.

Kövesd az alapelveket a megérzéseid szerint, a prioritásaidtól és attól függően, milyen kihívásokra állsz készen.

1. **Tartsd tiszteletben, ha megéhezel:** add meg a testednek az energiát, amelyre szüksége van.
2. **Békéld meg az ételekkel:** az ártalmasnak bélyegzett ételek egyszerűen jobban vonzzák az embert.
3. **Érezd, amikor jóllaksz:** tanuld meg felismerni a jóllakottságra utaló jeleket.
4. **Ne nyomd el az érzéseidet:** inkább tanulj meg megbirkózni velük.
5. **Tiszteld a kiegyensúlyozott étrend alapelveit:** mondj nemet a diétázásra, de azért tartsd egyensúlyban az ételfogyasztásodat.



# Ideje **FELHAGYNI** a kalóriák számlálgatásával

Ne engedd, hogy a mérleg tönkretegyje az egész napodat! A kalóriák megszállott számlálása komolyan akadályozhatja, hogy egészséges kapcsolatot alakíts ki az étellekkel. Ideje magad mögött hagynod az elavult szemléletmódokat. A tested jelezni fogja, mikor és mennyit egyél. Csak meg kell tanulnod hallgatni rá!

Félsz, hogy kicsúszik a kezedből az irányítás? Semmi okod rá! Miután megismerkedsz az éhség és jóllakottság érzésével, elkezdheted kialakítani a napi rutinodat 3 főétkezéssel. Idővel pedig még egy (kiegyensúlyozott) köztes étkezést is beiktathatsz. Két étel közül is választhatsz egy étkezés alkalmával? Válaszd azt, amelyik laktatóbb a számodra, miközben kiegyensúlyozott tápanyagbevitt is biztosít.

## És ne feledd!

Zöldségek, gyümölcsök, fehérje, szénhidrátok, bizonyos zsírok és hidratálás. Már tudod, milyen fontosak. A kiegyensúlyozott táplálkozásnak nem kell a kalóriák számlálásáról szólnia, sőt, a finom ízekről se kell lemondanod!



## Fincsi, mégis egészséges cserék, amelyeket bárki könnyen be tud tartani!

Darált húsos taco > **színes zöldségekkel, fekete babos zsírszegény darált hússal töltött taco citromlével ízesítve.**

Parmigiana > **grillezett padlizsán gránátalmával és joghurtöntettel.**

Csokitorta > **csokoládés-cukkinis torta.**

Bolognai spagetti > **teljes kiőrlésű tészta arrabbiata szósszal és zsírszegény sajttal.**

Szendvics fehér kenyérből > **pirított teljes kiőrlésű kenyér humusszal és erjesztett zöldségekkel.**

Hamburger > **teljes kiőrlésű wrap falafellel.**

Füstölt lazac pirítósan > **sütőben sült friss lazac édesköménnyel és bulgurral.**

Húsos carpaccio > **carpaccio halból grépfrúttal és pisztáciával.**

# TÁMOGATÁS

#Vegan  
#GlutenFree





## Neked is kijár egy kis önszeretetet!

- ✓ Készíts emlékeztető cetliket arról, hogy milyen nagyszerű ember vagy.
- ✓ Indítsd pozitív hangulatban a napot, törődj kicsit magaddal (jógázz, végezz lélegzőgyakorlatokat, tegyél egy rövid sétát, olvass...).
- ✓ Tartsd tiszteletben a testedet és azt, ha éhes.
- ✓ Fogadd el azt is, amit nem szeretsz a testeden.
- ✓ Ne méregesd magad minden tükörben, de ha mégis, akkor légy elismerő: „Jól nézek ki!”
- ✓ Ne próbáld magadat kisebb méretű ruhákba belepréselni, viselj olyat, amit kényelmesnek érzel.
- ✓ Valld a testpozitivitás és testsemlegesség elveit (lásd a 22. oldalon).
- ✓ Add meg a testednek kiegyensúlyozott táplálkozással és rendszeres testmozgással azt, amire szüksége van.
- ✓ Hallgass az érzéseidre, ne hagyd őket figyelmen kívül.
- ✓ Ne ítélezz, amikor az érzelmeid alapján döntöd el, hogy mit eszel.
- ✓ A nap végén sorolj fel három dolgot, amire büszke lehetsz.

„Igen, pontosan úgy vagy nagyszerű, ahogy vagy!”

# Emésztéssel kapcsolatos tippek és tanácsok



Fogyassz egyszerre kisebb adagokat



Éjjelente és az étkezések között hagyd pihenni a bélrendszeredet



Válassz kevésbé zsíros ételeket



A hidratálás kulcsfontosságú

Tudtad, hogy a stressz, a mértéktelen evés és az étrendbeli változások mind kihathatnak az emésztésedre?

# A **TRME INNERNu** articsókát tartalmaz, amely a **méregtelenítést**, és gyömbért, amely az **emésztést** támogatja\*

Indítsd **TRME**-vel közös utadat a **TRME INNERNu**val, vagy akár **rendszeresen**, egész végig is használhatod.



- ✓ 2 kapszula naponta
- ✓ Étkezés közben elfogyasztva
- ✓ 30 napon át

## Gyömbérrizóma-kivonat

A gyömbér termesztése hosszú múltra tekint vissza, és ez a növény az egyik leggyakrabban fogyasztott ételízesítő a világon. A Délkelet-Ázsiában és Kínában honos gyömbérrizómát évszázadok óta használják fűszer gyanánt.

- Támogatja az **emésztést**.\*
- Hozzájárul a **tápcsatorna** normál működéséhez.\*

## Articsókalevél-kivonat

A Földközi-tenger térségében elterjedt articsókát széles körben fogyasztják. A Római Birodalom idején a társadalom felsőbb rétege az articsókát csemegeként, előételként és emésztéssegítőként fogyasztotta.

- Támogatja a **méregtelenítést**.\*
- Hozzájárul a **bélrendszer megfelelő működéséhez**.\*
- Támogatja az **emésztést**.\*
- Hozzájárul a **tápcsatorna** normál működéséhez.\*

A **TRME INNERNu** gyömbért és articsókát tartalmaz, amelyek támogatják a **bélrendszer megfelelő működését**



\* Függő státuszú állítások

**ÖSSZETEVŐK:** articsókalevél-kivonat (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 kapszula), tömegnövelő szer: mikrokristályos cellulóz, kapszula: hidroxipropil-metil-cellulóz, gyömbérrizóma-kivonat (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 kapszula), csomósodást és lesülést gátló anyagok (zsírsavak magnéziumsói, szilícium-dioxid).

# Hogyan gyűrheted le az **ételek** utáni sóvárgást?

Édesszájú vagy? Előfordul, hogy nassoláson kapod magadat? Az ételek utáni sóvárgásnak számos oka lehet! Néha egyszerűen az, hogy éhes vagy; míg máskor azért nassolsz, hogy jobban érezd magadat; néha pedig csak megszokásból vagy unaloműzőként.

Teljesen normális, hogy megkívánunk ételeket, de ha szeretnéd kézbe venni a sóvárgások feletti irányítást, abban a TRME MyEDGE sokat segíthet. A TRME MyEDGE a benne található szentjánoskenyérfa-por jóvoltából képes csökkenteni az ételek iránti sóvárgást, hogy **egészségesebb étkezéssel** hozhass – beleértve az egészségtelen nassolnivalók kerülését is.



Böngéssz a Nu Skin Eszköztárában található finom receptek között, amelyeket akár a TRME MyEDGE hozzáadásával is elkészíthetsz.

# A **TRME MyEDGE** szentjánoskenyérfa-port tartalmaz, amely segít **csökkenteni az ételek utáni sóvárgást\***

Szedd a TRME MyEDGE-t **igény szerint**. Nem kell naponta bevenned.



- ✓ 1 tasak 100 ml folyadékban elkeverve
- ✓ Közvetlenül étkezés előtt vagy közben elfogyasztva
- ✓ Minden csomag 20 tasakot tartalmaz

## Fehéreperefafelevel-kivonat

Az eperfa termését Kínában már évszázadok óta hasznosítják. Az utóbbi években a növény levelének kivonata az **egészségre gyakorolt jótékony hatásai** miatt egyre nagyobb népszerűségnek örvend.

- Hozzájárul a **normál vércukorszinthez**.\*
- Hozzájárul a szénhidrát-anyagcsere fenntartásához.\*

## Szentjánoskenyérfa-por

A szentjánoskenyérfa-por a szentjánoskenyérfa megszártott és őrölt terméséből nyerhető ki. Hagyományosan a Földközi-tenger térségében termesztik. Külsője alapján nagyon hasonlít a kakaóporra, és gyakran használják **természetes édesítőszerként** pékárukhoz.

- Támogatja az **étvágy szabályozást**.\*
- Segít csökkenteni az **ételek utáni sóvárgást**.\*
- Segít fokozni a **jóllakottság érzését**.\*

## Króm

A króm természetes formában, nyomokban számos különböző élelmiszerben megtalálható. Olyan esszenciális nyomelem, amelyet az emberi szervezet kis mennyiségekben hasznosít.

- Hozzájárul a **megfelelő vércukorszint** fenntartásához.
- Hozzájárul a **makrotápanyagok normál anyagcseréjéhez**.

\* Függő státuszú állítások

**ÖSSZETEVŐK:** eperfelevel-kivonat (*Morus alba* L.) (1250 mg/tasak), szentjánoskenyérfa-gyümölcs-por (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/tasak), aromák, csomósodást és lesülést gátló anyag: szilícium-dioxid, króm-III-klorid (154 mcg/tasak, 385% NRV: napi beviteli referenciaérték [felnőttek számára])

A TRME MyEDGE eperfelevel-kivonatot, szentjánoskenyérfa-port és krómot tartalmaz



# Testpozitivitás és -semlegesség

Habár mindkettőnek megvan a maga előnye, az egészséges testkép kialakításához érdemes lehet kicsit mind a testpozitivitás, mind a testsemlegesség megközelítéséből meríteni!

A **testpozitivitás** a feltétlen önszeretetre, az elfogadás elsajátítására összpontosul a pozitív testkép kialakításáért.

A **testsemlegesség** lényege mindannak az elismerésében és megbecsülésében rejlik, amire a testünk képes, tekintet nélkül arra, hogyan néz ki.

> A felnőttek 50%-a számolt be **testsúly miatti megbélyegzésről** az Amerikai Egyesült Államokban, az Egyesült Királyságban, Ausztráliában, Franciaországban és Németországban

Böngéssz a Nu Skin Eszköztárában található finom receptek között, amelyeket akár a TRME MyGOAL hozzáadásával is elkészíthetsz.



# A TRME MyGOAL ördögnyelvet tartalmaz, amely hozzájárul a **fogyáshoz\***

Szedd a TRME MyGOAL-t a **súlykontroll** terén tett erőfeszítéseid mellé minden étkezés előtt.



- ✓ 3 tasak/nap 250 ml folyadékban elkeverve
- ✓ Étkezés előtt 15-20 perccel elfogyasztva
- ✓ Keverd össze és idd meg azonnal
- ✓ 30 napon át

## Ördögnyelv

Az ördögnyelv az Ázsia meleg és trópusi térségeiben őshonos **konjak növény** gyökeréből származó élelmi rost. Kiváló vízfelvételi képességgel rendelkezik, és folyadékkal elegyedve viszkózus, gélszerű réteget képez a gyomorban, amelynek révén képes csökkenteni a későbbi energiabevitelt.

- Korlátozott energiataralmú étrend keretében hozzájárul a **fogyáshoz**.

## C-, B6- és B12-vitamin

Súlykontroll során is hasznos lehet, ha vitaminokkal támogatod a szervezetedet.

- Hozzájárulnak a normál **energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz** (a C-, B6- és B12-vitaminok).
- Támogatják a normál homocisztein-anyagcserét. Egyéb funkciói mellett a homocisztein a **szív- és érrendszeri egészség** markere is (B6- és B12-vitaminok).
- Hozzájárulnak a normál **fehérje- és glikogén-anyagcseréhez**. Ez azt jelenti, hogy hasznos szerepet töltenek be a fehérjék és szénhidrátok előállításában és lebontásában (B6-vitamin).

Tápanyagok	3 tasakban (ajánlott napi bevitel)	% NRV
C-vitamin	36 mg	45%
B6-vitamin	0,63 mg	45%
B12-vitamin	1,14 µg	46%
Ördögnyelv	3 g	-

A TRME MyGOAL ördögnyelvet tartalmaz a súlykontroll támogatásáért, valamint C-, B6- és B12-vitaminokat



\* A jótékony hatások napi 3 g ördögnyelv bevitelével érhetők el, három, egyenként 1 grammos adagban, 1-2 pohár vízzel együtt, étkezés előtt, energiaszegény étrend keretében.

**ÖSSZETEVŐK:** *Amorphophallus konjac* K. Koch gyökérkivonat (ördögnyelv), nátrium-L-aszorbát, közepes láncosságú trigliceridek, csomósodást és lesülést gátló anyag: szilícium-dioxid, emulgeálószer: napraforgó-lecitin, piridoxin-hidroklorid, cianokobalamin.



# A **TRME REALMe** Curcuma longát, azaz kurkumát tartalmaz, amely **megakadályozza a zsír elraktározását, és elősegíti a zsírlebontást a májon keresztül\***

A TRME REALMe a TRME **Body Balance System** tökéletes alkotóeleme.



- ✓ Naponta egyszer 2 kapszula
- ✓ Tetszőleges étkezéssel elfogyasztva
- ✓ 30 napon át

## Kurkuma

A Curcuma longa a gyömbérfélék családjának tagja. A köznyelvben **kurkumaként** ismert. Fűszerként a világ több kultúrájában is hosszú múltra tekint vissza, Indiában pedig évszázadok óta az egészség megőrzése érdekében fogyasztják.

- **Megakadályozza a zsír elraktározását, és elősegíti a zsírlebontást a májon keresztül.\***

## Moringalevél-kivonat

A moringalevél-kivonat egy Észak-Indiában őshonos, nagy méretű fából származik. Többféle néven ismert, így például moringafaként, dobverőfaként vagy lóretekfaként is szokták emlegetni. A TRME RealMe étrend-kiegészítőhöz is felhasznált levelek a növény legértékesebb részei.

## Currylevél-kivonat

A currylevél-kivonat a *Murraya koenigii* vagy *Bergera koenigii* néven ismert trópusi és szubtrópusi fából származik. A currylevél aromás összetevő, és az indiai konyha nélkülözhetetlen alapanyaga. A legtöbb indiai háztartásban megtalálható.

A TRME REALMe kurkumát, valamint moringalevél- és currylevél-kivonatot tartalmaz.



Tudtad, hogy a megfelelően működő máj nagyban hozzájárul az általános egészség és jóllét megőrzéséhez? Az emberi test legnagyobb belső szerveként a máj fontos szerepet játszik a szervezet különböző folyamataiban. Részt vesz például a szénhidrátok, fehérjék és **zsírok** anyagcseréjében. Az epe termelésének köszönhetően segíti az étrendi zsírok megemésztését is. Emellett a szervezet őréként is funkcionál, ugyanis feldolgozza, valamint segíti **eltávolítani a káros anyagokat**.

\* Független állítás. A zsír elraktározásának megelőzése összefügg a zsír máj általi lebontásával, ami a kurkuma hatóanyagának köszönhető.

**ÖSSZETEVŐK:** moringalevél-kivonat (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 kapszula), currylevél-kivonat (*Murraya koenigii* [L.] Spreng) (270 mg/2 kapszula), kapszula: hidroxipropil-metil-cellulóz, tömegnövelő szer: mikrokristályos cellulóz, kurkumagyökér-kivonat (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 kapszula), csomósodást és lesülést gátló anyagok (szilícium-dioxid, zsírsavak magnéziumsói).



# A TRME M-Bar szeletek támogatnak a súlykontrollért tett erőfeszítéseidben

Fogyaszd a TRME M-Bar-t **igény szerint** azokon a napokon, amikor szükséged van rá.



- ✓ Napi 1 vagy 2 szelet
- ✓ Egy szelet egy főétkezést helyettesít

A család, munka, társasági élet és teendők közötti egyensúly fenntartásával zsúfolt mindennapok során nem könnyű időt vagy energiát szakítani a kiegyensúlyozott étkezésre. A TRME M-Bar szeletek azonban egy-egy étkezés praktikus és finom helyettesítői lehetnek! Ugyanakkor arról sem szabad megfeledkezni, hogy a fogyasztásának megfelelő napi folyadékbevitellel, rendszeres testmozgással és változatos, kiegyensúlyozott étrenddel kell párosulnia.

- Étkezhelyettesítőként egyetlen szelet legalább a **vitaminokra és ásványi anyagokra vonatkozó beviteli referenciaérték 30%-át** biztosítja a szervezet számára.
- Szeletenként **14 g fehérjét** tartalmaz, ami képes hozzájárulni az izomtömeg növekedéséhez és fenntartásához.
- **Magas rosttartalom és alacsony cukortartalom** jellemzi, és vegán\*.
- A TRME M-Bar szeleteket olyan **korlátozott energiatartalmú étrend részeként** kell alkalmazni, amely egyéb élelmiszereket is tartalmaz.

## HASZNÁLATA

1 szelet egy étkezést helyettesít

**Ahhoz, hogy hozzájáruljon a fogyás utáni testsúly megőrzéséhez:** fogyassz el napi 1 szeletet egy nagy pohár vízzel, hogy kiváld vele korlátozott energiatartalmú étrended egyik étkezését.

**Ahhoz, hogy hozzájáruljon a fogyáshoz:** fogyassz el napi két szeletet egy-egy nagy pohár vízzel, hogy korlátozott energiatartalmú étrended két étkezését is kiváld vele.

\* A TRME M-Bar Chocolate nem tartalmaz állati eredetű összetevőket. Nem szándékoltn azonban tartalmazhat a feldolgozás során segédanyagként vagy a gyártói létesítményben használt nem vegán anyagokat.

**ÖSSZETEVŐK:** csicszeriborsóliszt, céklából nyert oldódó rost, szójafehérje, nedvesítőszer: maltítszirup, glicerin- és szorbítszirup, étcsokoládé édesítőszerrel (10%) (kakaómassza, édesítőszer: maltit, kakaóvaj, emulgeálószer: lecitin [szója], természetes vaníliaaroma), borsófehérje, ásványi anyagok (kálium-foszfát, kalcium-karbonát, nátrium-foszfát, magnézium-karbonát, vas-pirofoszfát, cink-citrát, réz-glükonát, mangán-szulfát, nátrium-szelenit, kálium-jodid), keményítő, napraforgóolaj, kakaóvaj, aromák, akáciarost, szeletelt kakaóbab, természetes aroma, só, stabilizátor: kalcium-karbonát, vitaminok (C-vitamin, E-vitamin, B3-vitamin [niacin], A-vitamin, B5-vitamin [pantoténsav], B8-vitamin [biotin], B6-vitamin, B12-vitamin, D-vitamin, B2-vitamin [riboflavin], K-vitamin, B1-vitamin [tiamin], B9-vitamin [folsav]), malto-dextrin, emulgeálószer: szójalecitin, édesítőszer: szukralóz.




A TRME M-Bar szeletek útközben is egyszerűen elfogyasztható étkezhelyettesítőként szolgálnak, amelyekben minden megvan egy teljes étkezés kiváltásához.



## TRME Weight Management Kit M-Bar szeletekkel vagy M-Bar szeletek nélkül





Készen állsz,  
hogy elindulj a  
„Body Balance”  
eléréséhez vezető  
úton?



# TESTMOZ- GÁS

#Strength  
#Flexibility  
#Cardio

Mind tudjuk, hogy a napi rendszerességgel végzett mozgás az egészség és a jóllét kulcsfontosságú feltétele. Miután megtalálod a hozzád illő mozgásformát, már gyerekjáték lesz ehhez tartanod magadat. Mikor volt utoljára, hogy **magáért a mozgás örömeért** végeztél valamilyen fizikai tevékenységet?

A TRME Body Balance Systemmel arra szeretnénk ösztönözni, hogy az érzés szeretete miatt mozogj, ne pedig azért, mert muszáj!

Meggyőződésünk, hogy mindenki számára létezik ideális mozgásforma, legyen az a tánc, a jóga, a súlyemelés vagy épp az úszás!

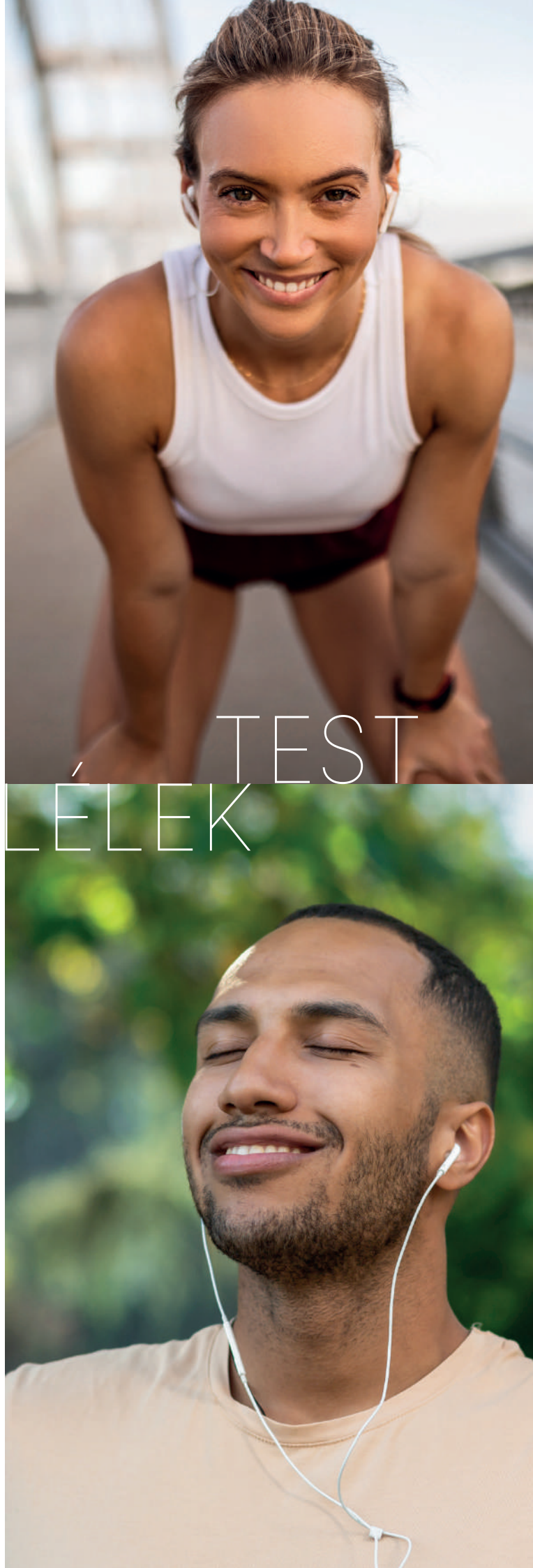
**A fizikai aktivitás a testre és a lélekre egyaránt jótékonyan hat!**

## TEST

- ✓ Izomerő
- ✓ Állóképesség
- ✓ Anyagcsere
- ✓ Jobb fizikum
- ✓ Súlykontroll
- ✓ Életminőség

## LÉLEK

- ✓ Jobb közérzet
- ✓ Fokozottabb koncentráció
- ✓ Jobb alvásminőség
- ✓ Kevesebb stressz
- ✓ Hatékonyabb kognitív működés
- ✓ Nagyobb önbecsülés



# Útmutatás a testmozgáshoz



## Gyakoriság

Heti 5 edzés

- 2x erőnléti edzés
- 3x kardió- vagy rugalmassági edzés (>150 percnyi kardió hetente)



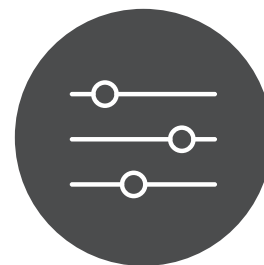
## Változatosság

Kardió-, erőnléti és rugalmassági edzések kombinációja



## Időtartam

30–60 perc  
alkalmanként



## Intenzitás

Közepestől  
magas  
intenzitásig (első  
a biztonság)



TUDTAD, hogy a testzsír izomvesztés nélküli csökkentéséhez a **kiegyensúlyozott étkezéseknek rendszeres testmozgással kell párosulniuk?**

Ne feledd, hogy az izom nehezebb, mint a zsír, így a súlygyarapodás nem utal minden esetben egészségtelen hízásra! Ehelyett pozitív változásokra lehetsz figyelmes az alakodat illetően, és szembetűnhet, hogy másképp állnak rajtad a ruhák.

Mindig egyeztess az háziorvosoddal, mielőtt új edzési rutinba kezdenél.



Minden lépés számít!



A formába lendülés egy hosszabb út, nem gyorsasági verseny!



Légy kedves a testeddel.



Nem a győzelem számít, hanem az önmagadra fordított figyelem és a jókedv.



Ragadj meg minden adódó lehetőséget!



A kor nem akadály, fejből dől el, hogy korlátként tekintesz-e rá.



A szenvedély legyen az első, a többi megy majd magától.



Nehézségek ugyan adódhatnak, de ha hiszel magadban, semmi sem állíthat meg.

# Egy lehetséges edzésterv

	Alacsony intenzitású példák	Közepes intenzitású példák	Magas intenzitású példák
Kardió	Könnyű séta/kerékpározás 10–15 perc napi 2x	Közepes intenzitású séta/ kocogás/kerékpározás 30 perc heti 5x	Intenzív futás/kocogás/ kerékpározás 30 perc heti 5x
Erőnléti edzés	Saját testsúlyal végzett gyakorlatok (guggolás, kitörés, plank stb.) 10 perc heti 2x	Saját testsúlyal/kis súlyokkal végzett gyakorlatok (kisebb súlyok fokozatos bevonásával) 15 perc heti 2x	Közepes-nagy súlyokkal végzett gyakorlatok (súly és/vagy ismétlésszám növelésével) 30 perc heti 2x
Rugalmassági edzés	Könnyed nyújtás napi 5 perc minden aktivitás előtt és után	Könnyed nyújtás napi 5 perc minden aktivitás előtt és után	Könnyed nyújtás napi 5 perc minden aktivitás előtt és után

## SZABD SZEMÉLYRE a testmozgásod

Igazítsd az intenzitást, az időtartamot és a gyakorlatot is a céljaidhoz és a törekvéseidhez.

## Válassz olyan tevékenységet, amit igazán élvezel!

### VÁLTS A NEKED VALÓ MOZGÁSFORMÁRA...

Futásról

> kerékpározásra, úszásra, tempós sétára, túrázásra, evezésre, síelésre, beltéri aerobikra...

Guggolásról

> lábtoló gépre, steppadozásra, kitörésekre, felhúzásra, gumiszalagos lábhajlításra...

Hex rudas felhúzásról

> fekvenyomásra, kettlebellezésre, kábeles súlyemelésre, karizomgyakorlatokra gumiszalaggal...

Felülésekről

> plankre, törzsizomgyakorlatra, ellentétes kar- és lábemelésre térdelőtámaszban, ollózó és váltott lábemelésre, orosz csavarásra, oldalsó plankre...

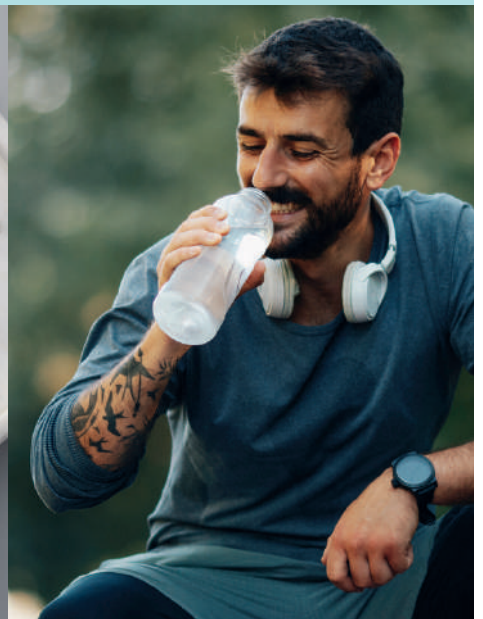


Válaszd a hozzád legjobban illő mozgásformát, és hozd ki a lehető legtöbbet a testedből!

NSE Products Europe BV  
The Corporate Village, Leonardo Da Vincilaan 9, 1930 Zaventem

[www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)

Ez az útmutató 2024 áprilisában készült a Nu Skin Európában (kivéve Ukrajnát, Olaszországot és Belgiumot) regisztrált Brand Affiliate-jei számára. Engedély nélküli használata vagy sokszorosítása tilos. A termékinformációk piaconként eltérőek lehetnek, beleértve – de nem kizárólagosan – a termékekre vonatkozó állításokat, árakat, használatot és elérhetőséget. A helyileg érvényes információkért tekintsd meg a [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com) webhelyet. A Nu Skin európai és dél-afrikai köztársaságbeli piacain regisztrált védjegyek a [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com) honlap szójegyzékében található.



ogeloc  
**TRME**