



turbó  
diéta

Diétás Kisokos Édesanyáknak

Egészség • Életmód • Turbó Diéta®

## Üdvözöllek, kedves Fogyni Vágyó!

**A** terhesség és a szülést követő időszak csodálatos – ám a túlsúly tekintetében nem ez életünk csúcspontja. Ilyenkor még azok is megküzdenek a plusz kilókkal, akiknek korábban soha nem voltak ilyen gondjai.

Ha ezt a Kisokost olvasod, az azt jelenti, hogy te is elszántad magad: visszaszerzed a legjobb formádat!

Egyszerű diétás módszereinkkel neked is sikerülhet elérni az ideális alakodat, és mivel tudjuk, hogy Édesanyaként kevés időd van önmagadra, ezért ebben a füzetben mindent egy helyen összegyűjtöttünk, ami a diétáról tudnod kell.



**M**ielőtt tovább lapoznál, nézzük meg, hogy egyáltalán ajánlott-e már neked a diéta. Ebben a legfontosabb szempont, hogy szoptatod-e még a gyermekedet.

- Ha még **naponta kétszer vagy többször szoptatsz**, azt ajánljuk, várj még a diétázással.
- Ha már csak **naponta egyszer szoptatsz**, akkor a vacsorát elkezdheted kiváltani Turbó Diéta® turmixszal. Ezzel lassú ütemben - figyelembe véve a szervezeted és a babád igényeit - elkezdheted a súlycsökkentést.
- Ha **már nem szoptatsz**, de még nem telt el egy év a szülés óta, akkor a 30 napos diétát ajánljuk, a 14 napos Kihívás diétát azonban még nem, mivel a szervezeted működésének (hormonok, tápanyagigény) több időre van szüksége ahhoz, hogy visszaálljon a megszokott kerékvágásba.
- Ha már **legalább egy év eltelt a szülés óta** és már nem is szoptatsz, akkor a súlyfelesleged alapján választhatsz az alábbi diétás módszerek közül.

Ha ezek alapján úgy érzed, belevágsz a diétába, akkor üdvözlünk a Turbósok között! A következő oldalakon mindent elmondunk a Turbó Diétáról®, a fogyásról és a különböző diétás módszerekről is.

Ha az ideális testsúlyodat szeretnéd elérni éhezés, különlegesen összeállított étrendek és folyamatos izomláz nélkül, jó helyen jársz.



## A Turbó Diétával® látványos eredményt érhetsz el kis befektetéssel!

- az **eredményeket** már a kezdetektől centiben vagy kilóban mérheted,
- nem kell külön diétás ételeket főznöd: 1 turmix = 1 étkezés,
- a fogyókúra alatt **nem kopog a szemed** az éhségtől, így könnyedén ellen tudsz állni bármilyen kísértésnek,
- nagyon **egyszerű** a használata - gyorsabb elkészíteni, mint egy teát,
- szinte érezni, ahogy a **szervezeted feltöltődik**: magas fehérje-tartalommal, vitaminokkal, nyomelemekkel és ásványi anyagokkal.

## Miért imádják a fogyni vágyók a Turbó Diétát®?

- Mert **biztonságos**: ez a speciális élelmiszer mindent tartalmaz amire a szervezetnek szüksége van: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírsavakat, rostot, PLUS 22 féle vitamint és ásványi anyagot.
- **Nincs mellékhatása**: a diéta alatt normális közérzeted és anyagcseréd lesz!
- A diétát a **saját igényeidhez alakíthatod**: pár kilós vagy akár nagyobb túlsúlyra is kiváló, személyre szabható.
- Nem kell örökké fogyókúráznod, de akár az életed részévé is teheted: **rövid és hosszútávon is hatékony!**



## És mi garantálja a fogyásod?

**B**üszkék vagyunk rá, hogy Turbó Diéta® termékek, diétás programok és tanácsadásunk 2004 óta több ezerfogyni vágyónak nyújtottak megoldást a súlyproblémájukra. Gyere, tartozz Te is az elégedett Turbósok közé!



### A diéta alatt végig Veled leszünk!

A legfontosabb az, hogy érezd a diétád nem egy magányos harc, velünk együtt ez életed legjobb élménye is lehet!

- Kövess bennünket a Facebookon:  
<https://www.facebook.com/TurboDietaMagyarország>
- Csatlakozz Facebook közösségünkhöz: Fogyókúra, Diéta, Életmód (Turbó Diéta®):  
<https://www.facebook.com/groups/226273084384957>
- Vezess fogyinaplót a weboldalunkon keresztül!

### Kérd tanácsadóink segítségét:

- a számodra legmegfelelőbb Turbó Diéta® program kiválasztásában,
- bármilyen diétás kérdéssel kapcsolatban,
- az életmód váltásodhoz kérd személyre szabott tanácsadásunkat,
- vásárlás után iratkozz fel az info anyagainkra, és képezd magad!

## 14 napos KIHÍVÁS Diéta

Csak akkor válaszd, ha 10 kg súlyfelesleged van, mindemellett motivál Téged a nagyon gyors és látványos eredmény és az életedet megkönnyíti, hogy két héten keresztül valamennyi étkezésed a Turbó turmix lesz, illetve zöldségleves leve (ezt Sav-Bázis egyensúly tablettával kiválthatod).

### TELJES KÚRA (1-14. NAP)



## 30 napos ALAP Diéta

Ha 10 kg alatt van a súlyfelesleged, akkor mindenképpen ezt a diétát válaszd! Amennyiben 10 kg-nál jelentősen több a súlyfelesleged, akkor is ezt ajánljuk, mert egy diétás program nem lesz elegendő számodra és a 30 napos az, amit egymás után szünet nélkül ismételhetsz a kívánt cél eléréseig. Ezt a programot válaszd akkor is, ha megviselne Téged a csak turmixos étkezés és fontos számodra, hogy legyenek szilárd étkezéseid is. **Program 3 szakaszból áll:**

### 1. SZAKASZ (1-3. NAP)



### 2. SZAKASZ (4-17. NAP)



### 3. SZAKASZ (18-30. NAP)



Férfiaknak és 165 cm feletti nőknek a programok során az uzsonna fogyasztását is ajánljuk, 17 h körüli időpontban. 180 cm felett tízórait alacsony cukortartalmú gyümölcs (pl. alma) fogyasztása javasolt 11 h körül.

**Egy percig sem kell aggódnod amiatt, hogy kalóriákat kell számolnod, vagy főételeken, reggeliken kell törnöd a fejedet, mert egy táblázatos Mintaétrend füzetet küldünk Neked a teljes 30 napra, amihez a recepteket is mind mellékeljük.**

## DUCI Diéta (40kg+ súlyfelesleg esetén)

**H**a 40 kg fölött van a súlyfelesleged, mindenképpen erre a programra lesz szükséged! Ennél a programnál intenzív és kevésbé intenzív szakaszok váltják egymást: ezzel az ütemezéssel olyan segítséget kapsz a súlycsökkentéshez, ami nem megterhelő a szervezetednek, mégis látványos eredményt nyújt rövid időn belül. A Mintaétrend füzetet receptekkel ebben a programban is biztosítjuk.

## 90 napos Diéta

**H**a 15-20 kg-ot, vagy ennél többet szeretnél leadni és mindezt nyugodtan, teljes életmódváltásra koncentrálva, hogy bebiztosítsd magad arról, hogy a jojo effektus Téged a legmesszebről elkerül, akkor a Te programod garántáltan a 90 napos diéta. Nem csak jelentős kedvezménnyel kapod meg a 90 napra a turmixokat és kiegészítőket, de ennyi idő alatt különösebb mentális ráhangolódás nélkül tudod rutinná, új ösztönné alakítani az étkezésed minőségi, mennyiségi és rendszeressé változását.

**H**a a leírtak mellett se vagy biztos a döntésben, melyik programot érdemes Neked választani, akkor se ess kétségbe, mert már a választásod lehet szakértő személyedre szabott, ha felhívod Turbó Diéta® Központunk vonalas **(06-1-451-0294)** vagy mobil **(06-70-948-3451)** számát, vagy e-mailen **([tanacsadas@turbodieta.hu](mailto:tanacsadas@turbodieta.hu))** keresztül kérsz ehhez tanácsot.





## Sikertörténeteink

### Gabi: „Csodás érzés könnyedebben mozogni!”

Gabira az anyává válás időszakában 20 kiló kúszott fel. Hogy mennyire sokat szedett fel, csak akkor tudatosult benne, amikor már nem bírt lépést tartani a gyerekekkel.

„A mérlegen is napról napra megmutatkozott az eredmény. Érdekes módon a kúra elején nem akart megmozdulni a fránya 94-ről, pedig csak a turmixot ittam. Eléggé elkésérítő volt, de nem adtam fel, és nagyon jól tettem: 5-6 nap után egyszer csak beindult a fogyás, és azután már folyamatosan csökkent a súlyom. Ezt már nagyon lelkesítő volt látni! A kilók napról napra fogyatkoztak, én pedig szép fokozatosan visszanyertem az önbizalmamat és közelítettem régi karcsú önmagam felé. Rengeteget változott a kinézetem, visszanyertem az önbizalmamat. Csodás érzés, hogy újra tudok szaladgálni, görkorcsolyázni vagy éppen fára mászni a gyerekekkel, és utolérem a legkisebbet, mikor huncutul elszalad vagy elrobog a kismotorján.”





## Szilvi: „Egy kétgyerekes anyuka nem hagyhatja el magát”

Szilvi nem küzdött extrém súlyfelesleggel, ám a tükörben mégsem azt a nőt látta, akit szeretett volna.

„Mint a legtöbb nő, én is imádok enni, és amikor belevágtam a Turbó Diétába®, az volt a legnagyobb félelmem, hogy éhezni fogok. Szerencsére egyetlen egyszer sem voltam éhes, még azokon a napokon sem, amikor csak turmixot fogyaszthattam. Racionális ember vagyok, aki szeret előre tervezni, ennek is köszönhető, hogy ezúttal sikerrel végződött a diéta, hiszen minden napra pontosan meg van adva, hogy mit, mikor és mennyit szabad enni, így tervezhető volt az egész folyamat. Már az első három napban ledobtam két kilót, az eredmények pedig folyamatosan jöttek és ez nagyon motiváló volt. Minden egyes alkalommal egyre kevesebbet mutatott a mérleg, most pedig olyan régi ruhák is jók rám, amiket sosem gondoltam volna, hogy valaha újra hordani fogok.”



## Rózsának nem volt megállás az álomsúlyig!

Rózsa akkor döntötte el, hogy belevág a diétába, amikor valaki megkérdezte tőle, hogy mikorra várja a 4. babát. Nem várta.

„Minden reggel mértem magam, és szinte minden nap csökkent a súlyom, ennek motivációját pedig semmi nem múlja felül! Ráadásul igazán nem kellett sokat tennem ahhoz, hogy minden nap örülhessek a mérlegnek: a diéta alatt nagyon jól éreztem magam, és az ízek sem hiányoztak: ha édességre vágyom, ma is csak bekeverek egy fél adagot a kedvenc turmixaimból, és már meg is szűnik a nassolhatnékomból. Ami szerintem legjobb ebben a diétában: nem gondolsz az ételekre, hiszen adott a turmixod – és ez többet jelent a kitartásban, mint gondolnánk. A 30 napos program valódi életmódváltás, hozzászoktat a rendszeres étkezéshez, a helyes ételmennyiséghez és a szükséges folyadékfogyasztáshoz.”



## Receptek 600 kcal ebédekhez

**N**e feledd, amennyiben egy Turbó Diéta® programot végzel, nem kell aggódnod se a kalóriaszámolgatás, se az étrend, se a receptek miatt, mert a 30 nap teljes mintaétrendjét táblázatos beosztásban, kalóriákat feltüntetve is elküldjük Neked és hozzá valamennyi receptet! Amennyiben a 14 napos program mellett döntesz, a diétád végén szintén Mintaétrendet küldünk a könnyű súlymegtartás és hétköznapokba való visszarázódás okán! Ízelítőül jelen füzetünkben 5 főétel receptjét küldjük el, hogy lásd, a diétád valamennyi napja ízletes és egyszerű lesz számodra!

### FETA SAJTOS-PARADICSOMOS PULYKAMELL WOK ZÖLDSÉGEKKEL

#### Hozzávalók 2 adaghoz:

- 16 dkg feta sajt,
- 4 db paradicsom,
- 20 dkg pulykamell,
- 40 dkg fagyasztott wok zöldség,
- 70 g quinoa.

#### Elkészítés:

**A** húst felcsíkozzuk, sózzuk, borsozzuk és kevés zsiradékon megpirítjuk wokban (vagy magas falú serpenyőben). Pár perccel később hozzáadjuk a zöldségeket és együtt pirítjuk őket, míg megpuhulnak. A quinoat megmossuk, és 2x mennyiségű vízben vagy alaplében (úgy sokkal finomabb) lassú tűzön fedő alatt puhára főzzük, amikor készen van hozzákeverjük a zöldséges húshoz. A paradicsomot a legvégén adjuk hozzá, a feta sajtot pedig csak tálaláskor.

**Energiaértalom: 585 kcal/adag**



## NATÚR CSIRKEMELL GÖRÖG SALÁTÁVAL PIRÍTOTT GRAHAM KENYÉRREL

### Hozzávalók 1 adaghoz:

- 10 dkg csirkemell,
- kevés olaj (~2 kiskanálnyi),
- 1 kisebb darab lilahagyma,
- 1,5 db közepes paradicsom,
- fél db közepes kígyóuborka,
- fűszerek, só,
- 7,5 dkg feta sajt,
- fél kiskanál friss citromlé,
- kevés hidegen sajtolt olívaolaj (~2 kiskanálnyi).

**Tipp:** salátához használhatunk az olívaolajon kívül más hidegen sajtolt olajokat is, mert rendkívül értékes tápanyagokat tartalmaz, pl. lenolaj vagy dióolaj!

### Elkészítés:

**M**indent alaposan mossunk meg, és kb. egyforma nagyságúra daraboljuk fel. A hagymát vágjuk apró kockákra. Tegyük a hozzávalókat egy mélyebb tálba, öntsük rá az olajat és a citromlevet, majd salátás kanalak segítségével óvatosan keverjük össze.

A csirkemellet egy kanál olívaolajon kevés fűszerrel grillezzük meg, a saláta mellé, személyenként két szelet (~40 g) pirított Graham toast kenyérral tálaljuk.

**Energiatartalom: 595 kcal/adag**



## CITROMOS-LIME-OS CSIRKESASLIK, PÁROLT BARNA RIZZSEL

### Hozzávalók (2 adaghoz):

- 2 teáskanál szójaszószt,
- 1 szár citromfű nagyon apróra vágva,
- 1 lime reszelt héja és leve,
- 1 gerezd zúzott fokhagyma,
- 2 evőkanál friss koriander, apróra vágva,
- 600 g bőr nélküli kicsontozott csirkemell feldarabolva,
- só és frissen őrölt fekete bors,
- 140 g barna rizs megfőzve (főtt állapot súlya).

### Elkészítés:

Egy tálban keverjük össze a szójaszószt, citromfűvet, lime héját és levét, fokhagymát és az apróra vágott koriandert. Adjuk hozzá a csirke darabokat és a fűszereket. Keverjük jól össze, fedjük le és hűtőszekrényben legalább 30 percig pácoljuk. Eközben áztassuk be a nyolc fából készült saslik botot forró vízben, nehogy megégjen a sütőben. Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Tűzzük fel a csirkedarabokat a saslikbotokra. Süssük 8-10 percig, gyakran forgassuk. Győződjünk meg arról, hogy a csirke alaposan átsült. Egy adag párolt barna rizsen (nyersen lemérve 7 dkg) tálaljuk, szórjunk koriandert a tetejére.

**Energiaérték: 609 kcal/adag**

## SÜLT PISZTRÁNG FŐTT BURGONYÁVAL, CSEMEGEUBORKÁVAL

### Hozzávalók:

- 1 pisztráng (~20 dkg),
- 1 csokor kapor,
- 1 csokor petrezselyem,
- 2 citrom,
- 2 gerezd fokhagyma,
- só, bors, olaj.

### Elkészítés:

A szárazra törölt halakat sózd meg jó alaposan és tedd félre. Petrezselyemmel, kaporral felkarikázott citrommal, fokhagymával megtöltjük a pisztrángot.

Még egy kis só és bors, majd kevés olajjal kikent tepsibe fektetjük őket és 175 fokon kb. 20 percig sütjük. 15 dkg főtt krumplival (~fél adag) és 1 adag csemegeuborkával tálaljuk.

## RICOTTÁS PADLIZSÁNHAJÓK

### Hozzávalók:

- 1 nagy padlizsán,
  - olívaolaj,
  - só, bors,
  - 3 dl paradicsomszós + 2 dl víz – lehet házi vagy bolti,
  - kevés parmezán sajt a tetejére (40 g).
- (**Figyelem!** A parmezán zsíros sajt, így a mellékelt recepten kívül ne válasszuk, helyette javasoltak a különféle sovány sajtok!)

### Elkészítés:

A padlizsánt megmossuk, megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk. Besózzuk, majd 10 percig állni hagyjuk. Közben a ricottás töltelékét összekeverjük, hogy a zabkorpa kicsit megszívhassa magát.

A padlizsán szeletekről leitatjuk a vizet, picit borsozzuk, majd a felhevített, olívaolajjal megkent serpenyőre helyezünk annyit, amennyi ráfér. Pár percig mindkét oldalát sütjük, majd félretesszük papírtörlőre, amíg a többi szelet elkészül.

A paradicsomszószt ízesítem pici sóval, borssal és egy hőálló táliba öntjük. Minden egyes padlizsán szelet végébe 1-1 kanál a töltelékét teszünk, feltekerjük, majd a hőálló edénybe helyezzük úgy, hogy a feltekert vége lefelé nézzen, tehát ne tudjon szétnyílni. A paradicsom szószból kanalazzunk rá, hogy ne száradjanak ki. 180 fokon előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük, vagy addig, amíg a padlizsánok teteje szép aranybarna nem lesz. Ezután megszórjuk parmezán sajttal, és rágrillezük vagy ráolvasztjuk a tetejére.

**Energiatartalom: 602 kcal/adag**

### A töltelékhez:

- 200 g ricotta,
- 2 evőkanál zabkorpa
- só, bors,
- friss bazsalikomlevél,
- 1 zúzott fokhagyma.





## Variáld a turmix ízeket!

*Noha tetszőlegesen kombinálhatók turmixaink, ezek mellett még számos íz élményt varázsolhatsz a diétádba apró trükkökkel.*

*Mutatjuk az itallapot:*

Melyik a legizgalmasabb ajánlatunk?  
Ízesíts energiamentes aromákkal, fűszerekkel:

- **Mozart golyó** (pisztáciás turmix + cukrozatlan kakaópor)
- **Mon cherry** (meggyes turmix + rumaroma + cukrozatlan kakaópor)
- **Raffaello** (natúr turmix + mandulaaroma + kókuszaroma)
- **Jack Sparrow kedvence** (natúr turmix + rumaroma + mogyoróaroma)
- **Zserbó** (natúr turmix + rumaroma + dióaroma)
- **Levendulás csoki** (csoki turmix + levendulaaroma)
- **Narancsos csoki** (csoki turmix + narancsaroma)
- **Mogyorós** (natúr turmix + mogyoróaroma)







- **Mozart golyó** (pisztáciás turmix + cukrozatlan kakaópor)
- **Barackos** (natúr turmix + barackaroma)
- **Cseresznyés** (natúr turmix + cseresznyearoma)
- **Puncsos** (natúr turmix + puncsaroma)
- **Jeges Frappé** (cappuccinós turmix + eszpresszó + zúzott jég)
- **Mentás/citromfűves/bazsalikomos** (epres turmix + menta citromfű/bazsalikom)
- **Fahéjas** (bármelyik turmix + fahéj)
- **Mézeskalácsos** (natúr turmix + mézeskalács fűszerkeverék)



turbō  
diēta



[www.turbodieta.hu](http://www.turbodieta.hu)



TurboDietaMagyarország



turbodieta

Tanácsadás: **06 1 451 0294 , 06 70 948 3451**

E-mail: [tanacsadas@turbodieta.hu](mailto:tanacsadas@turbodieta.hu)