

# SZAFI REFORM ÉTREND



*Szafi Dietetikai Team*



## CSÖKKENTETT SZÉNHIDRÁT-, MAGAS FEHÉRJETARTALMÚ NŐI FOGYÓKÚRÁS ÉTREND

**gluténmentes, laktózmentes (opcionális),  
hozzáadott cukormentes, szója mentes**

## Étrend – egészséges fogyáshoz!

Csökkentett szénhidrát-, magas fehérjetartalmú női fogyókúra étrend, gluténmentes, laktózmentes (opcionális), hozzáadott cukormentes, szója mentes

- Egy mérsékelten alacsony szénhidrát tartalmú étrend, az egészséges táplálkozási alapelvek mentén
- Fogyáshoz, testzsírvesztéshez javasolt energiamennyiség
- Minden fontos makrotápanyagot (szénhidrát, fehérje, zsír) és mikrotápanyagot (vitamint, ásványi anyagot, rostot és antioxidánsokat) tartalmaz
- Kalóriadeficit mellett fogyás érhető el vele és könnyen kivitelezhető, de nagyobb mennyiségekkel akár hosszú távon, életmódszerűen is tartható
- Magában foglalja az emelt fehérjetartalmú diéták előnyeit, azonban az arany középutat betartva és az egészséget priorizálva
- A Szafi Reform étrendben a napi szénhidrátmennyiség eléri azt a minimumot, ami egy egészséges táplálkozásban ajánlott, így nem veszélyeztetjük feleslegesen a szervezetünk normális működését
- A Szafi Reform étrend amellet, hogy segíti a fogyást, előtérbe helyezi az egészséges táplálkozás legfontosabb alapelveit: többek között a bőséges zöldség-gyümölcs fogyasztást, a telített zsírok csökkentését, a rostos, teljes értékű gabonafélék fogyasztását és nem tartalmaz hozzáadott cukrot.
- A fogyást megemelt fehérjetartalmával támogatja, ezáltal felpörgeti az anyagcserét és segít megtartani az izomzatot, miközben a zsírvesztést támogatja.
- Nem személyre szabott étrend, de tökéletes mintaétrend nagyon sok fogyni vágyó nő számára. A saját ízlésedre, szükségleteidre formálhatod, amennyiben szükséges.
- Ha férfiként szeretnéd követni, akkor egész egyszerűen növel a mennyiségeket, kb. 1,5-szeresére.

## Kinek?

Az étrend azoknak javasolt, akik a szénhidrátcsökkentett étkezést részesítik előnyben. Olyan étrend, amit a saját ízlésedre formálhatsz úgy, hogy egy életen át tudd tartani, benne foglalva az egészségmegőrző táplálkozás alapelveit, vagyis:

1. jó minőségű, lassan felszívódó szénhidrátok előnyben részesítését (a finomított, feldolgozott helyett)
2. megfelelő fehérjefogyasztást (állati és növényi fehérjeforrások egyaránt)
3. jó minőségű, egészséges mennyiségű (és nem eltúlzott!) zsírfogyasztást (természetben előforduló zsírokat, pl. avokádó, tojás, kókusz, magvak a finomított, feldolgozott, hidrogénezett és transzzsírsavakat tartalmazók helyett.)
4. elegendő élelmi rost bevitelt
5. vitamindús, ásványi anyagokban gazdag étkezéseket

Nem szükséges tehát a szénhidrátot teljesen megvonni magunktól, ha fogyni szeretnénk, csak megfelelő forrásokból kell válogatnunk és meg kell találnunk egy egészséges egyensúlyt. Ebben segít a Szafi Reform étrend, főképpen azoknak, akik inkább a hagyományos, állati fehérjéket és zsírt (pl. húsokat, felvágottakat, tejtermékeket) tartalmazó, vagy kicsit magyarosabb étkezési szokásokat részesítik előnyben. Ugyanis ha zsírban gazdagabban szeretnénk táplálkozni, de az alakunk megtartása, vagy visszanyerése a cél, akkor érdemes például csökkentett szénhidrát tartalommal kompenzálni.

Hangsúlyozandó, hogy továbbra sem érdemes viszont a napi összes energia 30%-nál több zsírt fogyasztani hosszú távon, főleg ha a telített, állati zsírokon van a hangsúly, mert az nem nevezhető egészséges étrendnek. A Szafi Reform étrendet életmódként is folytathatod, ha már nem kell fogynod, tehát nem kell örökre kalóriadeficitben lenni, csak a helyes arányokra és az alapelvekre kell figyelni. Tudni kell, hogy a szükséges tápanyag mennyisége mindenkinél egyéni, azonban vannak bizonyos étrendek, ami sokaknak ugyanazt/hasonló eredményt tudnak hozni. A Szafi Reform étrend pont így lett kialakítva, de továbbra is fennáll a szabad választás lehetősége, ha az egyén tudja, hogy az ő szervezetének megfelelően miben kell változtatnia.

## Mit kell tudni a SZR termékekről?

A Szafi Reform termékek mindegyike:

- csökkentett szénhidrát tartalmú (a lisztkeverékek, és az azokból elkészített ételek is), vagyis hagyományoshoz képest, minimum 30%-kal kevesebb szénhidrátot tartalmaz
- gluténmentes
- tejmentes (a termékek, nem a receptek!)
- szójamentes
- kukorica-, rizs-, burgonyamentes
- hozzáadott cukortól mentes
- élesztőmentes
- a termékek nem tartalmazzak gluténmentes álgabonát sem (ilyen pl. a hajdina, köles, cirok, stb.), vagyis paleo diétázók is fogyaszthatják. Maga az étrend viszont tartalmazza ezeket, tehát ez nem nevezhető paleo étrendnek!



*Szafi Dietetikai Team*