



YouTube: @ÁgnesGömör – FitFlip

60 napos kezdő időszakos böjt

1. fejezet – Bevezetés

A nevem Gömör Ágnes. Két kislány édesanyja vagyok, dolgozó anyuka, versenysportoló, kétszeres Spartan Európa-bajnok, HYROX versenyző és szenvedélyes egészségtudatos életmódbúvár.

Ezzel az e-könyvvvel szeretnék segíteni neked elindulni a böjtölő életmód felé, hogy Te is megtapasztalhasd azokat a fantasztikus előnyöket, amelyeket ez a módszer az életedbe hozhat.

Lassan egy éve kezdtem a böjtölést, amit ciklikus ketobiotikus táplálkozással kombinálok. Most nemcsak a saját tapasztalataimat szeretném megosztani, hanem olyan gyakorlati tanácsokat is, amelyek nálam valóban működtek.

Körülbelül 10–11 hónappal ezelőtt hirtelen felszedtem 7–8 kiló hasi zsírt — minden különösebb ok nélkül. Az edzésrutinom nem változott, az étkezési szokásaim is következetesek voltak. Ezért elkezdtem hormonális változásokra gyanakodni, különösen, mert a menstruációs ciklusom rendszertelenné vált, és a stressz-szintem tartósan magas volt.

Ekkor találtam rá a szakaszos böjtre és a ketobiotikus étkezésre. Ami kezdetben egy egyszerű „fogyókúrának” indult, az életformává vált. A kilók lementek, de a böjtölési életmód velem maradt – a sportteljesítmény javulása, a jobb alvás, az izomépítés és a hormonális egyensúly, de nem utolsó sorban a civilizációs betegségek megelőzése miatt.

Háttér – Hogyan működik a szakaszos böjt?

Ahhoz, hogy hatékonyan alkalmazd a szakaszos böjtöt, meg kell értened, hogy a tested kétféleképpen képes energiát előállítani:

1. Szénhidrát (cukor) égetésével
2. Zsír égetésével

Étkezéskor a szervezet a táplálékból származó glükózt égeti el energiaként. De ha 10 óránál tovább nem érkezik új tápanyag, az agy jelet küld a májnak, hogy keressse meg, és kezdje el felhasználni a korábban elraktározott zsírt.

A máj ilyenkor lebontja a zsírt, és energiát termel belőle ketontestek formájában.

Ha a célod a fogyás, vagy ha szeretnéd megtapasztalni a zsírégető állapot más jótékony hatásait is, meg kell tanítanod a testednek, hogyan váltson könnyedén a két üzemmód között:

- Cukorégető (táplált állapot)
- Zsírégető (böjt állapot)

A szervezetnek az a képessége, hogy a két üzemmód között könnyen és hatékonyan tudjon váltani, időbe telik -hiszen meg kell tanítani neki-, de ha egyszer beáll, sokkal könnyebb lesz a zsírraktárakat elégetni — és hosszú távon megtartani az eredményt.

2. fejezet – A szakaszos böjt szabadsága

A szakaszos böjt egyik legnagyobb előnye a szabadság, amit nyújt. Te döntöd el, mikor tartod az étkezési ablakot, és mikor kezdődik a böjtöd — a saját napirendedhez és igényeidhez igazítva.

Ha este szeretsz enni, csak halaszd el a másnapi első étkezésedet, fokozatosan, óráról órára.

Ha inkább reggelizős típus vagy, akkor fejezd be az evést korábban a nap folyamán, és kezd a böjtöt délután vagy kora este.

Én ezt a második típust követem: általában ebéd után fejezem be az evést — 13, 14, 15 vagy 16 óra körül —, és csak másnap reggel eszem újra. Ez illeszkedik legjobban a testemhez és a kora reggeli edzéseimhez is.

A lényeg: a szakaszos böjt legyen rugalmas. illeszkedjen az életedhez — és ne fordítva!

3. fejezet – A böjtablak

A 60 napos kezdő böjt során a következő böjtidőket fogod váltogatni:

- 13 óra
- 15 óra
- 17 óra (autofágia böjt).

Ha a klasszikus 16:8 módszert választod, akkor 16 órát böjtölsz. Ebből általában 8 órát alszol, így csak néhány ébren töltött órát kell kiböjtölnöd étkezés nélkül.

A böjtablakban semmilyen szilárd ételt nem szabad fogyasztani.

Az alábbi italok viszont megengedettek és támogatják is a böjtöt:

- Víz (szénsavas vagy mentes)
- Ásványvíz
- Elektrolitok (ízmentes, édesítetlen)
- Feketekávé tisztán, MCT olajjal és/vagy sztíviával
- Gyógyteák tisztán, MCT olajjal és/vagy sztíviával

3. fejezet – Az étkezési ablak

Az étkezési ablakban sokat tehetsz azért, hogy tested könnyebben váltson át zsírégető üzemmódba. Amit eszel — és amit elkerülsz — mindkettő számít.

✗ Amit kerülj:

- Rossz növényi olajok: napraforgóolaj, szójabab olaj, repceolaj (gyulladást okozhatnak, gátolják a zsírégetést)
- Finomított cukrok és lisztek
- Alkohol (túlterheli a májat, amely a ketontermelés kulcsa)

✅ Amit érdemes fogyasztani:

- Avokádó: magas zsír- és alacsony glikémiás tartalom, akár böjtblakban is kis mennyiségben
- Mogoró,-mandula-és egyéb magvajak
- Extra szűz olívaolaj és avokádóolaj

✅ Ajánlott édesítőszer:

- Sztívia
- Szerzetesgyümölcs-por (monkfruit)
- glicin

❌ Kerülendő édesítőszer:

- NutraSweet (aszpartám)
- Szukralóz
- Maltitol
- Eritrit
- Acesulfám-K
- szacharin

⚠️ Ha gluténmentes diétát követsz:

Figyelj az alternatív lisztekre a gluténmentes kenyerekben és tésztákban – ezek gyakran magas glikémiás indexűek és megemelik a vércukorszintet, ami akadályozza a zsírégetést.

🍌 Napi szénhidrátmennyiség:

- minimum: 50 g nettó szénhidrát / nap
- Maximum: 150 g nettó szénhidrát / nap

Nettó szénhidrát = Összes szénhidrát – Rost

Mindig ellenőrizd az élelmiszerek összetevőlistáját, és számold ki a nettó szénhidrátot!

5. fejezet – A szakaszos böjt előnyei

Ha következetesen gyakorolod a szakaszos böjtöt, a következő hatásokat tapasztalhatod:

Zsírégetés

Amint a tested átáll zsírégető módba, a máj lebontja a zsírt és ketonokat termel – ez egy tiszta, hatékony energiaforrás az agy és a test számára.

Autofágia

Körülbelül 17 óra böjt után a sejtek beindítják az autofágiát – ez egy sejtszintű, öntisztító, sejtmegújító folyamat. Ez fiatalító, energizáló, és még a koncentrációd is élesebb lehet tőle.

Betegségmegelőzés

Az autofágia és a ketonok támogatják a sejtek helyreállítását. Segítenek kiszűrni a sérült sejteket, hozzájárulva a szervezet öngyógyító képességéhez.

Őssejt-aktiváció

24 órányi böjt után a tested képes saját őssejteket termelni, amelyek támogatják a regenerációt, a szöveti gyógyulást és az öregedés lassítását.

6. fejezet – Motiváció

Ez az e-könyv azért született, hogy egyértelmű, gyakorlatias és motiváló kezdést nyújtson a kezdőknek a 60 napos böjthöz.

Most már érted, hogyan működik a böjt, hogyan választhatod ki az étkezési és böjtölési időszakaidat, mit érdemes enni vagy elkerülni, és milyen fantasztikus hatásokra számíthatsz.

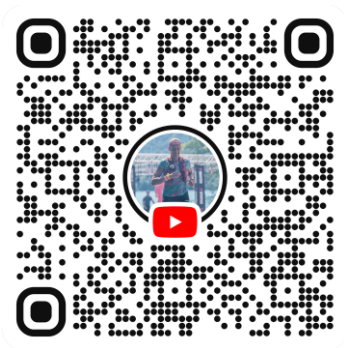
De ne feledd: ez a kihívás nem csak a fogyásról szól!

Ez az energiáról, a tisztánlátásról, a magabiztosságról, az egészségről és a hosszú életről szól.

Nem vagy egyedül ezen az úton. Én itt vagyok Veled végig – megosztom a saját tapasztalataimat és tippjeimet a YouTube csatornámon is:

 Nézd meg a videóimat:

YouTube: @ÁgnesGömöry – FitFlip



 Iratkozz fel a csatornára:

- Lépésről lépésre útmutatókért
- Vizualizált magyarázatokért
- További tippekért
- És új, inspiráló tartalmakért.

☀️ Sok sikert a 60 napos kezdő böjthöz!

Higgy a tested képességeiben – képes vagy gyógyulni, átalakulni és megújulni.

A legfontosabb lépést már megtetted: elindultál.

Most pedig tarts ki. Menni fog. Hiszek benned!