

# 30 NAPOS Diéta tervező

## Mit kell tenned?

MINDEN NAP  
JELÖLD, HOGY:

MENNYIRE BÍRTAD  
JÓL A NAPOT?



**6. NAP**

★ ★ ★ ★ ★

Ma ölelj meg egy embert és mondd neki, hogy szereted – meglátod, jót tesz.

MENNYI VIZET  
ITTÁL



MEGITTAD  
A TURBÓ DIÉTA  
SHAKEDET



MOZOGTÁL  
NAPI 15 PERCET  
A LELKED  
EGÉSZSÉGÉRT



@turbodieta

facebook.com/TurboDietaMagyarország

@TurboDietaMagyarország  
Zárt csoport: Turbó Diéta, Fogyj velünk!

### 1. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Hurrá, indul a diéta! Lőjj egy fotót és mérd meg magad!



### 2. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ez egy nehéz nap, de ne add fel! Ha ma kibírod, az egyik holtponton túl is vagy.



### 3. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Sokan itt adják fel, de Te nem vagy lekvár! Hajrá!



### 4. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ma tereld el a figyelmed egy jó filmmel és kuckózz be – megérdemled.



### 5. NAP

★ ★ ★ ★ ★

VÉGE A VILLÁMDIÉTÁNAK! MUTASS EGY FOTÓT A FB CSOPORTBAN!



### 6. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ma fedezz fel egy új zöldséget – hidd el a salátán kívül is van élet!



### 7. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ma méredzkedj és jegyezd fel, hogy hol tartasz – ha kérdés van a csoport vár!



### 8. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Vegyél egy jó meleg fürdőt – klassz vagy, megérdemled!



### 9. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Olvass az oldalon esettanulmányokat – sok erőt meríthetsz belőlük.



### 10. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ma sétálj egy megálló – a friss levegő, még hidegben is jól hat a kitartásra.



### 11. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Idézd fel a célod! Ha magad elé képzeld, az hatalmas motivációt ad.



### 12. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Elfogytak azebédőtleited? Nézd meg a receptgyűjteményt a turbodieta.hu-n.



### 13. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ma ölelj meg egy embert és mondd neki, hogy szereted – meglátod, jót tesz.



### 14. NAP

★ ★ ★ ★ ★

MEGCSINÁLTAD A KIHÍVÁS DIÉTÁTI LŐJJ EGY KÉPET AZ EREDMÉNYRŐL.



### 15. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Elbizonytalanodtál? Kérdezd a többi diétázót a tapasztalataikról a zárt csoportunkban!



### 16. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Hallgasd meg I Will Survive című számot és énekelj teljes hangerőből.



### 17. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ma minden alkalommal, amikor ettek a tévében, csinálj egy felülést. :)



### 18. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Vedd elő a centit/méreteget/ etalon nadrágot és nézd meg, mennyit haladtál már.



### 19. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Ma álld meg, hogy nem eszel abból, amit a családodnak főzöl!



### 20. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Jutalmazd meg magad egy aprósággal, amire régóta vágsz!



### 21. NAP

★ ★ ★ ★ ★

VÉGE A 21 NAPOS DIÉTÁNAK, SIKEREDET OSZD MEG A CSOPORTBAN IS!



### 22. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Csinálj egy fotót magadról! Ugye látod a változást? Már ilyen szuperül nézel ki.



### 23. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Már csak egy hét, meg tudod csinálni!



### 24. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Nézz meg egy klassz filmet, például a Kell ez a fogyókúra? című vígjátékot.



### 25. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Figyelj oda az apró bókokra – több dicséretet kapsz, mint hinnél!



### 26. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Nehezebb nap? Hívj fel valakit, és meséld el neki, mi jár a fejedben.



### 27. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Lepd meg magad egy izzellel, ami régóta hiányzik! Ha idáig kibírtad a diétát, megérdemled!



### 28. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Szuper Vagy! Motiváld A Többiek Egy Fotóval Fb Csoportunkban!



### 29. NAP

★ ★ ★ ★ ★

Már csak 1 nap – holnapra készítsd ki a kedvenc rucidat és nézd meg, milyen csinosan áll!



### 30. NAP

★ ★ ★ ★ ★

VÉGE!!! MEGCSINÁLTAD! UGYE MEGÉRTÉ?





[turbodieta.hu/dietas-modszerek](http://turbodieta.hu/dietas-modszerek)

## HOGYAN VÁGJ BELE?

**Kezdőként itt találd az első lépéseket, hogyan súlyodnak és céljaidnak megfelelően hogyan válassz diétás módszert!**

A megfelelő diéta kiválasztása a siker egyik legfontosabb eleme. Tudjuk, hogy a lehető legrövidebb idő alatt szeretnél szabadulni azoktól a makacs kilóktól, ám mégis azt kérjük, hallgass a tapasztalatunkra! Egyáltalán nem biztos, hogy a legintenzívebb diétánkkal érheted el a legjobb eredményt. Összefoglaltuk, mit kell tudnod, hogy te is elérhesd a célokat.

Eredményeidet (súly, cm) a Diéta naplóban is vezetheted:

[www.turbodieta.hu/letoltheto-anyagok](http://www.turbodieta.hu/letoltheto-anyagok)

## 5 napos

### VILLÁMDIÉTA

Szorít az idő? Már 5 nap alatt is sokat tehetsz önmagadért! Könnyedebb testéretet, laposabb has, több felszabadultság már ilyen rövid idő alatt is lehetséges.

#### Hogyan csináljam?

##### Teljes kúra (1-5. nap)



+ Ajánlott zöldségleves levének fogyasztása 0,5 L / nap



#### TIPP:

További fogyásért 2 hét kihagyás után folytasd a 30 napos diétával.



## 14 napos

### KIHÍVÁS DIÉTA

10 kg feletti súlyfelesleg esetén ajánljuk azoknak, akik szeretik a pófnegyszerű diétákat. A főzéssel nem lesz gond, hiszen minden étkezést turmixszal helyettesítesz.

#### Hogyan csináljam?

##### Teljes kúra (1-14. nap)



+ Ajánlott zöldségleves levének fogyasztása 0,5 L / nap



#### TIPP:

További fogyásért 2 hét kihagyás után folytasd a 30 napos diétával.



## 21 napos

### DIÉTA

Ha az elmúlt hónapok során felkúszott kilókat szeretnéd eltüntetni, vagy ha tartasz tőle, hogy egy hónap kezdésnek hosszú, akkor ez a diéta neked szól.

#### Hogyan csináljam?

##### 1. szakasz (1. nap)



##### 2. szakasz (2-21. nap)



## 30 napos

### ALAP DIÉTA

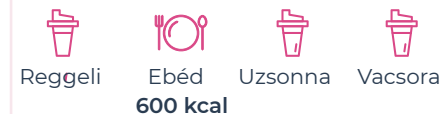
Kíméletes módon szabadulsz meg a felesleges kilóktól, miközben a szilárd étkezésekről sem kell teljesen lemondanod.

#### Hogyan csináljam?

##### 1. szakasz (1-3. nap)



##### 2. szakasz (4-17. nap)



##### 3. szakasz (18-30. nap)



#### #egyszeruenidealis

