

EVERSLIM

diétás

NŐI ÉTREND

INTENSE

FONTOS! Amit most a kezekben tartasz, az az EverSlim 2 hetes étrendjének egy három napos bemutató változata. A teljes étrendeket az EverMax shakek megvásárlásakor ingyen emailben elküldjük Neked.

EVERSLIM

➔ Szentgyörgyi Romeo vagyok, többszörös Aerobic Világ- és Európa Bajnok.

Az Intense programot 2017 nyarán indítottam útjára. A célom az volt, hogy annyi embernek segítsek életmódot váltani ingyenes edzéstervekkel, étkezési tanácsokkal, amennyinek csak tudok. Az évek során rengetegen csatlakoztak, és ma már nagyon büszkén mondhatom, hogy több mint 130,000 ember ismeri és használja az Intense rendszert sikerrel.

➔ Azonban az évek során azt látom, hogy sajnos egyre több a kövér ember. Rengeteg minden okozza ezt: a stressz, érzelmi zavarok, az egészségtelen ételek és a mozgáshiányos rossz életmód. Az is tény, hogy egyre többet dolgozunk, egyre hosszabb órákat nézzük a képernyőket, és automatákból, gyorséttermekből kajálunk.

Nagyon szomorúan látom, hogy lassan utolérjük elhízottságban a hajdan vezető USA-t is. A túlsúly nem csak esztétikai probléma, hanem súlyos betegségek melegágya. Aki hízni kezd az bezárkózik, elkezd utálni a világot, és legfőképp önmagát. Ezzel tovább mélyül a depresszió, a kétségbeesés, és ez újabb falásrohamokhoz vezet. A végén ezzel a test sem tud már lépést tartani, fájnak az ízületek, nehéz a mozgás, kialakulnak az életmód betegségek, cukorbetegség, inzulinrezisztencia, és ez nem csak kellemetlen, de az életet is megrövidítheti, nyomorúságossá teheti. És az ördögi kör megy tovább, a végén pedig már a teljes kétségbeesés határára kerül az ember.



AZ EVERSLIM PROGRAM LÉTREHOZÁSÁVAL EZEN FOGOK VÁLTOZTATNI.

➔ Ez a program kimondottan az egészséges és fenntartható súlyvesztésre koncentrálna. Az EverSlim működik, és ami még fontosabb: öröm velem a fogyás. Tudom, hogy nem mindenki tud sportprogramba belemozogni. Aki túlsúlyos és nehezen mozog, annak is ajánlott elkezdni az EverSlim diétát, leadni a súlyból, és aztán elkezdni óvatosan mozogni. Tudom, hogy van, aki a munkája, a családja vagy az élethelyzete miatt nem talál időt a sportra: az EverSlim nekik is biztos megoldás lesz.

➔ Az EverSlim diétát nagy tapasztalatú dietetikus szakemberek segítségével alkottam meg. Az a cél lebegett a szemem előtt, hogy egy könnyen betartható, teljes tápértékű, rostban gazdag egészséges diéta legyen, amivel egyszerű a fogyás. Úgy állítottuk össze az étkezéseket, hogy bárhol könnyen be lehessen szerezni hozzá az alapanyagokat. A diétás programhoz kifejlesztettük a diétát támogató EverMax termékcsaládot is.

Mit várhatsz az EverSlim programtól?

Megváltozik az életed, elkezdesz fogyni, javul az önbecsülésed, és a magadról alkotott képed.

Mennyi idő alatt várhatsz eredményt?

Ha betartod a programot, akkor 2 hét után már látványos eredményre számíthatsz.

Mit nyújt még az EverSlim program?

Kapsz egy étkezési tervet, amivel eredményesen tudsz fogyni. Továbbá kapsz még egy csodálatos támogató közösséget, ahol nem csak én fogok segíteni Neked, hanem számos olyan ember, aki már átment ezen a átalakuláson és inspirálni fognak téged.

Ahogy elérted az álomsúlyodat, akkor pedig vár az Intense program: egy olyan életmód, amit könnyen tarthatsz éveken, vagy akár egy életen át. Egy változatos, egészséges, finom ételekkel teli világ, ami garantálja, hogy ne hízz vissza, ne legyen jójé effektus, hízás-fogyás ördögi játéka.

**MIRE VÁRSZ?
ITT KEZDŐDIK AZ ÚJ ÉLETED.**

TANÁCSOK

VEDD SORRA A KÖVETKEZŐKET, MIELŐTT BELEVÁGSZ AZ EVERSLIM DIÉTÁBA!

- 1 Mi a pontos célod? Legyen egy reális, pontos szám a fejedben, hogy hány kilóra szeretnél lefogyni.
- 2 Készíts magadról pár fotót. Szemből és oldalról, illetve az arcodról is. Hidd el, jobban látod majd a változást, ha hétről hétre ugyanazokban a beállításokban készítesz magadról képeket.
- 3 Vásárolj be mindent, ami kell majd, hogy minden kéznél legyen az EverSlim diéta során.
- 4 Csatlakozz Facebookon az **Intenset Fogyás és Testformálás** csoportunkhoz! Kutatások bizonyítják, hogy egy remek támogató közösség sokkal könnyebbé teszi a fogyást. A facebook csoportunkban ott vagyok én is, és több ezer ember olyan ember, aki épp most végzi a programot vagy már sikerrel zárta. Meglátod rengeteg pozitív energiát fogsz itt kapni.

ÍGY ÉRD EL A MAXIMÁLIS EREDMÉNYT:

- 1 Ne hagyj ki egy előírt étkezést se!
- 2 Ne csalj, ne növeld vagy csökkentsd az adagot.
- 3 Étkezz minden nap ugyanazokban az időben, lehetőleg 3 óránként.
- 4 Az EverSlim programot ne keverd más diétákkal, módszerekkel.
- 5 Az EverMax shaket fogyaszd naponta kétszer, tízóráira és vacsorára.
- 6 A sikeres és látványos eredmény érdekében használd az EverMax kapszulát, napi 3*1 szemet: reggel, délben és este. Az étkezések előtt 20-30 perccel vedd be a kapszulát, 4-5 dl vízzel.
- 7 A megfelelő folyadék fogyasztás az egész program alatt nagyon fontos. A víz mellett a citromfű vagy hibiszkusz teákat javasoljuk, steviával vagy önmagukban, így is nagyon finomak. Kerüld a folyékony kalóriákat, szörpöket, alkoholt, ezekben is nagyon sok a kalória.
- 8 Az étrenden kívül ne egyél gyümölcsöt, mert rengeteg rejtett kalóriát tartalmaznak.
- 9 Az édességek, rágcsák, nasik a program alatt tilosak.
- 10 Éhség vagy étvágy esetén érdemes lassan enni, jól megrágva a falatokat, több folyadékot fogyasztani.
- 11 Az EverSlim programot a kívánt súly eléréséig tartsd.
- 12 A kívánt súly elérése után vágj bele az Intenset Start programba, ami segít az elért súlyod megtartásában.

GYAKORI KÉRDÉSEK AZ EVERSLIM PROGRAM KAPCSÁN

Pontosan mi a különbség az EverSlim és az Intenset programok között?

Az EverSlim egy hatékony fogyást támogató diétás program, míg az Intenset (Start, Rebel, Warrior, Hero és Survivor) egy intenzív edzéssel kombinált diétás program.

Használhatok-e az EverSlim program alatt másik Intenset étrend-kiegészítőket?

Természetesen igen.

Lehet-e az EverSlim diéta alatt másik Intenset edzésprogramot követni?

Nem javasolt az EverSlim diéta alatt másik Intenset edzésprogramot követni.

Fogyaszthatok-e kávé az EverSlim program alatt?

Természetesen, de fontos, hogy cukor és tejszín nélkül fogyaszd.

Fogyaszthatom-e két napig ugyanazt az ételt, hogy ne kelljen naponta főzni?

Természetesen igen.

Változtathatok-e az EverSlim recepteken?

Nem, mert nagyon pontosan ki vannak mérve az összetevők a legjobb eredmény érdekében.

Mit tegyek, ha nem ehetek vagy nem szeretek egy összetevőt az EverSlim étrendben?

Hagyd ki bátran azt a napot amelyikben valamelyik alapanyagot elkerülnéd és ugorj a következő napra az étrendben.

Javasolt-e az EverSlim program gyerekeknek?

Az EverSlim program makrói egy egészséges felnőtt szervezetéhez vannak igazítva, ezért gyerekeknek nem javasolt.

Lehet-e terhesség vagy szoptatás alatt az EverSlim diétát követni?

Terhesség és szoptatás alatt a semmilyen diétát nem javasolunk. Szoptatás befejezése után azonnal el lehet kezdeni az EverSlim diétát.

EVERSLIM EDZÉSPROGRAM

Az EverSlim edzésprogram nem kötelező, de ajánljuk heti 2-4 alkalommal. Egy edzés simán belefér 15 percbe, nem muszáj végezni, de ha van kedved, nyugodtan csináld.

Az EverSlim edzésprogramot kifejezetten túlsúlyosok részére fejlesztettem ki, ezért szökdelések, ugrások nincsenek benne, kíméletes az ízületekhez.

KATTINTS AZ EVERSLIM EDZÉSEKRE!

Az edzésvideók megnyitásához esetenként szükséges lehet telepíteni az ingyenes letölthető Adobe Acrobat PDF olvasó programot.

▶ EverSlim edzésvideó I.

▶ EverSlim edzésvideó II.

EVERMAX SHAKE

Az EverMax Shake kifejezetten az EverSlim diétás programhoz kifejlesztett italpor.

Az EverMax Shake az összetett fehérje komplex mellett vitaminokat és nyomelemeket is tartalmaz, aminek a fogyasztásától jóllakottnak érzed magad.

Az EverMax diéta szerint naponta két étkezést tudsz kiváltani vele, a tízórait és a vacsorát.

ADAGOLÁSA: 1 adagolókanál (30 g) EverMax italport keverj össze 200 ml tejjel vagy cukormentes növényi tejjel. Azonnal fogyasztva isteni finom sűrű shaket kapsz. Ha pudinként szeretnéd fogyasztani, akkor várj 3-4 percet és kanállal is fogyaszthatod.



TOVÁBBI 5
FÉLE ÍZBEN
KAPHATÓ



EVERMAX KAPSZULA

Az EverMax kapszula az EverSlim diétás program kiegészítő része. Összetétele alapján egy gondosan összeállított egyedi rostkomplex, növényi kivonatokkal és ananász enzimmal dúsítva.

ADAGOLÁSA: Napi 3*1 kapszula bevétele ajánlott bő vízzel (4-5 dl) a reggeli, az ebéd és az esti shake előtt fél órával.



REGGELI

HÚSOS TOJÁSKOSARAK

HOZZÁVALÓK:	25 g csirkesonka
1 db egész tojás	só, bors, petrezselyemzöld
2 db tojás fehérjéje	olívaolaj a sütőforma
30 g zabpehely	kikenésére

ELKÉSZÍTÉS:

Az egész tojást és a tojás fehérjéket felverjük, majd az apróra vágott csirkesonkát és a zabpehelyt is belekeverjük. Ízesítjük sóval, borssal, petrezselyemmel. Hagyhatunk a kosarak díszítésére is petrezselyemet és sonkát is. A masszát beletöltjük az olívaolajjal kikent muffin formákba és 160 fokra előmelegített sütőben megsütjük.

1 szem **EverMax kapszula** bevétele ajánlott bő vízzel (4-5 dl) a reggeli előtt fél órával.


TÍZÓRAI

Fogyassz el egy **EverMax Shaket**: keverj ki 30 g (egy adagolókanálnyi) italport 200 ml tejjel vagy cukormentes növényi tejjel.

EBÉD

lás előtt vágott petrezselyemzölddel megszórjuk. A csirkemellet az olívaolajjal megkenjük, fűszerezünk, majd sütőpapírra helyezve a sütőben 180-200 fokon átsütjük.

1 szem **EverMax kapszula** bevétele ajánlott bő vízzel (4-5 dl) az ebéd előtt fél órával.

EBÉD

ZABKORPÁS ZÖLDBORSÓFŐZELÉK SÜLT CSIRKEMELLELEL

HOZZÁVALÓK:	A CSIRKEMELLHEZ:
180 g zöldborsó	85 g csirkemell
50 ml tej	1 tk olívaolaj
10 g zabkorpa	só, bors, majoránna
8 g teljes kiőrlésű liszt	
2 tk olívaolaj	
só, bors, petrezselyemzöld	

ELKÉSZÍTÉS:

A zöldborsót átfuttatjuk az olívaolajon. Ízesítjük sóval, borssal és felengedjük a tejjel, illetve megfelelő mennyiségű vízzel ha szükséges. Lefedve puhára főzzük. Amikor a borsó majdnem teljesen puha, akkor egy kevés mennyiséget kivesszünk és botmixerrel pürésítjük úgy, hogy hozzáadjuk a lisztet és a zabkorpát is. Ezzel a masszával sűrítjük vissza a főzeléket. Összeforraljuk, majd tála-

UZSONNA

ÚJHAGYMÁS TÚRÓKRÉM

HOZZÁVALÓK:	ELKÉSZÍTÉS:
40 g sovány túró	A túró kikeverjük a joghurttal, a tökmagolajjal, sóval, borssal és az apróra vágott újhagymával. Kenyérre halmozva, vagy a kenyér mellé mártogatós- nak tálaljuk.
20 g joghurt (alacsony zsírtartalmú)	
10 g újhagyma	
1 tk tökmagolaj	
20 g teljes kiőrlésű kenyér	
só, bors	

VACSORA

Fogyassz el egy **EverMax Shaket**: keverj ki 30 g (egy adagolókanálnyi) italport 200 ml tejjel vagy cukormentes növényi tejjel.

1 szem **EverMax kapszula** bevétele ajánlott bő vízzel (4-5 dl) a vacsora előtt fél órával.

REGGELI

JOGHURTOS MÁRTOGATÓS

HOZZÁVALÓK:

150 g joghurt (alacsony zsírtartalmú)	50 g sárgarépa
1 tk olívaolaj	5 db natúr korpovít keksz
50 g zellerszár	só, bors, citromlé, szerecsendió

ELKÉSZÍTÉS:

A joghurtot, az olívaolajjal és a fűszerekkel összekeverjük. A hasábokra vágott zellerszárat, sárgarépát és a kekszet mártogatósna tálaljuk mellé.

1 szem **EverMax kapszula** bevétele ajánlott bő vízzel (4-5 dl) a reggeli előtt fél órával.

TÍZÓRAI

Fogyassz el egy **EverMax Shaket**: keverj ki 30 g (egy adagolókanálnyi) italport 200 ml tejjel vagy cukormentes növényi tejjel.

EBÉD

CSIRKESALÁTA KENYÉRKOCKÁVAL

HOZZÁVALÓK:

140 g filézett csirkemell	2 tk olívaolaj
250 g salátamix	balzsamecet
40 g kenyér	só, bors, koriander, fokhagyma

ELKÉSZÍTÉS:

A csirkemellet nagyon apró kockákra vágjuk, majd felhevített serpenyőben kevés olívaolajon sózva és borsozva hirtelen lepirítjuk. A salátamixet balzsamecettel ízesítjük és beleforgatjuk a sült csirkefalatkákat, megszórjuk vágott korianderrel és fokhagymás pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

1 szem **EverMax kapszula** bevétele ajánlott bő vízzel (4-5 dl) az ebéd előtt fél órával.

UZSONNA

SONKA KORPOVITTAL ÉS ZELLERREL

HOZZÁVALÓK:

40 g gépsonka
 30 g zellerszár
 3 db korpovít

ELKÉSZÍTÉS:

A korpovittal elfogyasztjuk a zellerszárat és sonkát.

VACSORA

Fogyassz el egy **EverMax Shaket**: keverj ki 30 g (egy adagolókanálnyi) italport 200 ml tejjel vagy cukormentes növényi tejjel.

1 szem **EverMax kapszula** bevétele ajánlott bő vízzel (4-5 dl) a vacsora előtt fél órával.



REGGELI

MÁLNAKRÉM

HOZZÁVALÓK:
100 g málna
150 g light cottage cheese
150 g mandulaital

kalóriamentes édesítő (pl. eritrit vagy eritrit/stevia keveréke)
fahéj, vanília

ELKÉSZÍTÉS:

A málnát turmixoljuk a mandulaitallal. Hozzákeverjük a cottage cheeset és ízesítjük a kalóriamentes édesítővel, kevés fahéjjal és vaníliával. Hűtve tálaljuk.

1 szem **EverMax kapszula** bevételre ajánlott bő vízzel (4-5 dl) a reggeli előtt fél órával.

TÍZÓRAI

Fogyassz el egy **EverMax Shaket**: keverj ki 30 g (egy adagolókanálnyi) italport 200 ml tejjel vagy cukormentes növényi tejjel.

EBÉD

SÜLT PULYKAMELL BARNARIZZSEL ÉS TÖKMAGOLAJOS SALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK:
150 g pulykamell
100 g salátamix
25 g barna rizs
1 ek olíva olaj

1 ek tökmagolaj
1 tk balsamecet
só, bors, kakukkfű, majoránna

ELKÉSZÍTÉS:

A pulykamellet sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük majoránnával és kakukkfűvel, majd kevés olívaolajon készre sütjük egy felhevített serpenyőben. A barna rizst háromszoros mennyiségű, enyhén sós vízben készre főzzük. A vegyes salátát összekeverjük a balsamecettel és meglocsoljuk tökmagolajjal.

1 szem **EverMax kapszula** bevételre ajánlott bő vízzel (4-5 dl) az ebéd előtt fél órával.



UZSONNA

HUMMUSZ CSIRKÉVEL ÉS KORPOVITALL

HOZZÁVALÓK:
2 db korpovit keksz
20 g hummusz
30 g csirkemellsonka

ELKÉSZÍTÉS:
A kekszet megkenjük a humusszal és elfogyasztjuk hozzá a csirkesonkát.

VACSORA

Fogyassz el egy **EverMax Shaket**: keverj ki 30 g (egy adagolókanálnyi) italport 200 ml tejjel vagy cukormentes növényi tejjel.

1 szem **EverMax kapszula** bevételre ajánlott bő vízzel (4-5 dl) a vacsora előtt fél órával.



EVERSLIM ÉTREND

FOTÓK: Romics Bea

SZERKESZTŐ: Csák Károly, Samák Dóra

KIADJA: INTENSET SPORT KFT.

A KIADÁSÉRT FELEL: Szentgyörgyi Romeo

KAPCSOLAT: www.intenset.hu
ugyfelszolgalat@intenset.hu

A kiadvány szerzői jogi védelem alatt áll, arról másolat készítése vagy az étrend digitális megosztása és közösségi médiában való megosztása a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

A kiadvány másolása és jogosulatlan felhasználása bűncselekménynek minősül, automatikusan jogi lépéseket von maga után.

FONTOS: a kiadvány egyedi digitális azonosítót tartalmaz, amely az étrendet letöltő személyhez köthető.