

E.l.i.t *életmódprogram*

Ha olyan támogatást keresel, amely hosszútávra szól, akkor válaszd a Duci elit életmódprogramot! Itt nem csak egy tudásanyagot kapsz.

Társul ehhez rengeteg sorstárs, motivációs segítség és végleges megoldás a boldogságod eléréséhez.

Miről szól a Duciforradalom E.l.i.t programja?

Az általam megálmodott életmódrendszer online közeget takar, ahol kényelmednek, időbeosztásodnak és saját tempódnak megfelelően úgy kérhetsz és kaphatsz eszközrendszert, hogy este a hálószobádban vagy nappal a konyhádban, roppant egyszerűen tanulhasd meg, hogyan lehetsz TE első az életedben. Ez a program tehát azoknak szól, akik a legegyszerűbb, legkényelmesebb, leggyorsabb módon, online szeretnének eszközt a kezükbe kapni. Online írásbeli és szóbeli kommunikációval.

A program hosszú távon és kölcsönös együttműködésen alapszik. 12 hónapra szól, amely havi egyeztetéssel és online folyamatos kommunikációval örök tagságot ad a 12 hónap leteltével, ha a fogyni vágyó aktívan végzi a programot és sikeresen, elkötelezetten dolgozik saját fejlődéséért.

A rendszer figyelembe veszi és megteremti azt, hogy a szokássá vált, hibás fogyókúra módszerek és életviteli folyamatok megszűnhessenek, majd egy átlátható és fenntartható életmódrendszerben kialakuljanak a kiegyensúlyozott élethez való feltételek. Ilyen tényezők a helyes táplálkozás, a mentális jóllét és a mozgás.



Nagyon egyszerű szabályrendszer alkotja a program tematikáját:

1. Egyél annyit, amennyire a szervezetednek szüksége van és felejtse el a megvonásokon alapuló, koplalásos csodadiétákat.
2. A számodra szükséges kalória és tápanyagok sávjain belül tartsd a napi étkezéset, azaz egy kidolgozott szénhidrát és kalória ingáztatással megvalósított étkezési terven belül ne egyél alapanyagcserédnél kevesebbet és tényleges energiaigényedet se haladd túl. Így érvényesül az a kalóriadeficit, amely az anyagcserédet mozgásban tartja, ám soha nem éhez el és elkerülnek a falásrohamok.
3. Minden szervezet másként működik, illetve minden ember eltérő életvitelt folytat munkája, környezete, életstílusa okán. Ezért egyéni prioritások alapján kell kialakítani diétánk alatti folyamatainkat. Soha nem szabad hagyni, hogy egy diéta alakítsa a napunkat. Úgy kell az étkezéseket beilleszteni, ahogyan az életünket éljük, máskülönben vagy belefásulunk vagy nem tudjuk tartani a terveinket.
4. A kalória és tápanyagszükségletedet napi keretben szemlélheted és tetszés szerint alakíthatod ki a számodra megfelelő étrendstruktúrát 3-4-5 db étkezésre bontva. Szabadságod határtalan azáltal, hogy teljes ételmszer-portfólióra kapsz számodra szükséges és elengedő ételmszer gramm/db/dl mennyiségeket, így szabadon tervezhetsz bármilyen kedvenc ételt, az alapanyagokat csak össze kell állítanod a segédlet alapján. Ha nem szeretsz kreatívan tervezni, 100 napos teljes napi menüvarázslat vár a Recept E-book-ban saját kalória és tápanyag szükségleted szerint.
5. A szénhidrát, fehérje és zsír alaptápanyagok számítására egyedi egyenlet alapján biztosítja, hogy kiegyensúlyozott táplálkozási mintát tanulhass meg egy életre, illetve konkrét instrukciókra hívja fel a figyelmedet az étrend tervezésnél.
6. A táplálkozási szabályokon túl mentális jólléttel támogatja az elköteleződést. A 66 nap / 66 esély önfejlesztő munkafüzet feltérképezi az állapotodat, környezetedet, lehetőségeidet, hibázási faktoraidat és rávezet arra, eddig mit rontottál el, milyen eszközöket kell használnod, s ezután hogyan lehetsz következetes és sikeres a céljaid eléréséhez.
7. A ToDo rendszer megteremti a támogatás ellenőrző listáját abban, hogy felkészülj a programra és azon úgy haladhass végig, hogy mindig minden szükséges lépést be is tudj tartani.



8. A program időtartama alatt havonta konzultálunk az eredményeidről, a kérdéseidről és fogyásodat után követve újra tervezzük a szükséges kalória és tápanyagszükségletedet.

9. Az E.l.i.t zárt facebook csoportjában napi szintű jelenlétem folyamatos online támogatást biztosít a programban szereplő sorstársaid mellett. A közösség rendkívül interaktív és szoros kötelékkel működik. Egymás motiválása, segítése, információellátása nem ismer határokat.

10. A program működését endokrinológus/belgyógyász/háziorvos/homeopátiás doktornő támogatja, aki kedvezményes konzultációs lehetőséget és terápiafelállítást teremt a programban résztvevő tagok számára. A doktornő javaslataira épül az étrend és életmód tanácsadás.

11. Az életmódprogram tagjainak leggyakoribb életviteli problémái: túlsúly, fáradékonyság, ételfüggőség, érzelmi (stressz) evés, inzulinrezisztencia, pajzsmirigy működési zavarok, ösztrogéndominancia, menstruációs problémák, meddőség, az endokrinológus doktornő által kezelt II-es típusú cukorbetegség, bőrproblémák, emésztési rendellenességek, gluténérzékenység, tejfehérje allergia, párkapcsolati/kapcsolatteremtési nehézségek. Ezekben sokat segít a helyes étkezési rendszer kiépítése.

12. Az E.l.i.t programja nem csupán egy étrendet közvetít. Amennyiben olyan lehetőséget keresel, amelyben kapsz egy étrendet és utadra engednek, nem engem keresel. Ez a program arra ad lehetőséget, hogy állandó támogatás, programfejlesztés, újra tervezés és kommunikációs tér adta lehetőségek alatt ne egyedül kelljen az utadon végig sétálni. A fogyás nem csupán étkezésen és mozgáson alapuló fiziológiai folyamat. Egy duci túlsúlyának leküzdése kőkemény lelki utazás, ahol az étvágy, az érzelmi evés, az örökös feladás csapdáját ki tudod kerülni, ha csatlakozol a programhoz. Olyan teret álmodtam meg, amelyre nekem is szükségem lett volna, amikor én küzdöttem extrém túlsúllyal.

Milyen eszközt ad a program?

1. Egyedi étkezési struktúrát, amely teljes értékű, kiegyensúlyozott táplálkozási szokásokra tanít. Aki valóban kész a változásra, pár hét alatt olyan könnyedén beletanul, amivel egy életen át fenn tudja tartani egészséges táplálkozással való törekvéseit. Neked semmit nem kell számolni. Teljes ételmiszerlistát kapsz számodra ideális sávon belül adagokra. Nincs kötelező mennyiségű étkezés. Saját életmódodnak, életminőségnek, munkádnak megfelelően napi



kereted van, amelyet kényelmedhez, lehetőségeidhez tudsz igazítani. Csak egy konyhamérleget kell beszerezned.

2. Zárt életmódprogram csoportot, ahol napi szintű kapcsolattartás, rendkívül aktív csapatszellem, motiváló, sikeres tagok és programfejlesztések, egyedi tartalmak várnak.
3. 200 oldalas önfejlesztő munkafüzetet a szokások átalakításához, az időbeosztás irányításához, a célkitűzés és fókusz megalkotásához, a környezet adta támogatás, az erősségek/gyengeségek, kiaknázatlan lehetőségek/örökös buktatók feltérképezéséhez, az ételhez fűződő viszony rendezéséhez.
4. 10-15kg fogyásonként újra tervezést, étrend módosítást, új tápanyagszámítást.
5. Receptkönyveket komplex napi étkezésekhez, amely folyamatosan bővítésre kerül.
6. Program fejlesztéseket, bővítéseket.
7. Küzd le az érzelmi evést - Otthonom a testem c. könyvemet technikákkal.
8. Elakadás esetén újra tervezést.
9. Személyre szóló, megújult e-book-ot.
10. Hormonális egyensúlyt támogató tanácsokat, amelyeket egyetemi tanárok segítettek összeállítani.
11. Egész éves folyamatos tanácsadást e-mailen, a zárt csoporton belül és üzenetekben. Bármikor, bármilyen kérdéssel fordulhat hozzám minden tag.
12. Hormonális egyensúlyodat segít helyre állítani, megóvni, egyensúlyban tartani.
13. Endokrinológus/belgyógyász orvos támogatja fogyásodat.

Mit NEM kell tenned az E.l.i.t-ben?

Nem kell időt csoportosítanod személyes, kötelező találkozókra, amelyek zsúfolt hétköznapjaidba nehezen férnének bele.

Nem kötelező a nyilvánosság előtt mutatnod változásodat. Ha szeretnél posztolni, bármikor megtetheted, de privátban, kettőnk között is történhet a teljes program.



Nem kötelező aktívan kommunikálni, 12 havonta megújíthatod a tagságodat éves tagdíjjal és részesülsz minden fejlesztésben, támogatásban, receptkönyvben. Ha viszont aktívan részt veszel a havi online konzultációkon (írásban, neked tetsző időpontban), akkor 12 hónap elteltével automatikusan megújul a tagságod további díjtétel nélkül.

Nem kell sietned. Saját tempódban, saját elvárásaidnak megfelelően tanulod meg egy életre, hogyan lehetsz egészségesebb, fittebb, kiegyensúlyozottabb.

Nem kell semmit szégyellned. Mindent tudok arról, amit érzel, ezért nem tudsz olyan kövérséggel kapcsolatos élményt mesélni, amelyet nem értek meg.

Nem kell szégyellni, ha nem megy mindig. Aki segítséget kér, mert elakadt, az támogatást kap. Nem robotok vagyunk, hanem fejlődni akaró, egészségre vágyó emberek.

Nem kell lemondani a kedvenc ízekről és ételekről. Nem sanyargatást tanulsz meg, hanem olyan főzési technikákat, alternatívákat, amelyek segítenek egészségesen étkezni neked és családodnak.

Nem kell koplalnod. Nem támogatom az alacsony kalóriás, éhezéstről szóló fogyókúrákat. Számodra megfelelő mennyiségű ételleket ehetsz úgy, hogy nem érzed a diéta meglétét.

Nem kell kalóriákat és makrókat számolnod. Megteszem helyetted. Kézhez kapod és csak használnod kell. Egyfajta kalória ingáztatást használunk, amellyel elkerüljük, hogy belefásulj Te és a szervezeted.

Nem kell kísérletezned. Fogyásodat követjük, újra tervezzük és mindig azt a mennyiségű ételt eszed, amelyre aktuális súlyod alapján szükséged van. Ezért 10-15kg fogyásonként egyeztetünk és új étrend ötlettárat kapsz.



Fizetési konstrukciók kizárólag a 12 havi E.L.I.T életmódprogramhoz

1 összegű tagdíjfizetés 12 havonta

Árak:

E.l.i.t.

életmódprogram



- 12 havi program zárt csoportban
- Folyamatos online kapcsolattartás
- Fogyást nyomon követő újratervezés
- E.l.i.t személyes E-book csomag
- Személyes étrendtervezési e-book
- Otthonom a testem c. érzelmi evés e-book
- Éves célkitűző Elites planner
- Hormonális egyensúly e-book
- Folyamatos programfejlesztés
- **Opcionális:** Önfejlesztő 200 oldalas munkafüzet szokásaid kialakításához és a motivációs eszközökhöz

Alap program
Egészségügyi problémák nélkül:
12 hó
28.000 Ft

Alap program Önfejlesztő munkafüzettel
Egészségügyi problémák nélkül:
12 hó
32.000 Ft

Hormonegyensúly program
Inzulinrezisztencia
Pajzsmirigy probléma
Menstruációs zavarok
Összetett hormonális problémák
12 hó
36.000 Ft.

Hormonegyensúly program önfejlesztő munkafüzettel
Inzulinrezisztencia
Pajzsmirigy probléma
Menstruációs zavarok
Összetett hormonális problémák
12 hó
40.000 Ft.

Életmódprogramot akkor tudok készíteni, ha nem áll fenn olyan betegség, amely kizáró ok. Ezeket most részletezem:

A programban való részvétel egészségügyi feltételei

FONTOS! Amennyiben tudomásod van arról, hogy endokrin vagy belgyógyászati betegséged van (pld. IR, diabétesz, pajzsmirigy problémák, menstruációs problémák, IBS, stb.) kötelező a programban résztvevő orvossal történő előzetes konzultáció, teljes szervezetre történő kivizsgálás, diagnózis felállítása és életmód terápia átbeszélése, amennyiben nem rendelkezel igazolt orvosi lelettel/diagnózissal/dokumentációval. Amennyiben ezzel rendelkezel, a dokumentációt kötelező csatolni és az orvosi vizsgálatról eltekintünk. Az orvosi konzultáció ára 15.000 Ft. Ez egy 60 perces konzultáció, ahol minden fontos kérdésben átbeszélheted az orvossal problémáidat és megoldást találhattok ezekre a kivizsgálással egybekötve. Ez a programod elkészítéséhez nélkülözhetetlen (vagy saját orvossal, vagy a program orvosával).

Életmódprogram írás esetén fennálló kizáró betegségek:

- Diagnosztizált I-es típusú vagy inzulinnal kezelt cukorbetegség
- Daganatos betegségek
- Szív és érrendszeri betegségek



- Epilepszia

- Bármilyen komoly betegség, amely miatt gyógyszert szedsz, kezelés alatt állsz és ez speciális orvos által írt étkezést igényel, orvosi felügyelet mellett vagy orvos által pontosan meghatározott és a programtól eltérő diétát kell kövess, amely nem endokrin vagy belgyógyászati eredetű.

Kérlek, akkor igényeld meg a programot, amennyiben ezen feltételek teljesülnek esetekben, nincs kizáró betegség. Ha ebben nem vagy biztos, előzetesen vedd fel velem a kapcsolatot: dia@duciforradalom.hu

Orvosi támogatás a programban

A konzultáción ne feledd jelezni, hogy duciforradalom kedvezményed van. 20.000 Ft helyett 15.000 Ft-os konzultációs díjra vagy jogosult.

<p><u>Dr. Márián Alexandra.</u></p> <p>endokrinológus - belgyógyász - háziorvos - homeopátiás orvos</p> <p>Rendelőjének elérhetőségei:</p> <p>XIII. Budapest, Katona József u. 41. III. 16</p>	<p>Telefonszámok: 06 (1) 782-8583, 06 (30) 651-2686</p> <p>Rendelési idő: telefonon történő konzultációs időpontot kell kérni</p>
---	---

Endokrinológus támogatás részletei

Mit érdemes tudnod a programban részt vevő

endokrinológus/belgyógyász orvosról?

- Rendszeresen olvashatók szakmai írásai a Nők Lapja Egészségmagazinban.
- 2009-ben Astella díjra jelölték.
- Naprakész tudással és empátiával dolgozik.



- 60 perces konzultáció keretein belül részletes és mindenre kiterjedő, személyre szabott állapotfelmérést végez a teljes szervezetre. A konzultáció része az anamnézis, a vizsgálat, a leletek értelmezése és a megfelelő terápia egyeztetése, valamint az életmódváltás étkezési részét felölelő javaslatok megállapítása. Ezen javaslatok alapján készül a Duci ELIT program résztvevőinek étrend csomagja.
- Betegei részére alternatív szemlélettel is tud segíteni: homeopátia, kineziológia, Bach-terápia.
- Az endokrinológia működésének élettanában segít a belső elválasztású mirigyek - leginkább pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy betegségei esetén.
- Élen jár a neurohormonális szabályozásban, pld. elhízás, a diabétesz, gyulladások, allergiák tekintetében.
- A tüneteket úgy tekinti, mint a test gyógyulásra való törekvését, tehát a tüneteket nem elnyomja a kezelések során, hanem az okokat kezeli.
- Korai szakaszban felfedezett betegségek esetén a prevencióra helyezi a hangsúlyt.
- Igény esetén összekötött terápiát alkalmaz az alternatív gyógyítás, a hivatalos - konvencionális - hagyományos orvostudománnyal karöltve.
- Rendszeresen gyógyszert szedő páciensek esetén törekszik a gyógyszerek csökkentésére, elhagyására a betegség javulásának megfelelően, szakorvosi kontrollja mellett.
- Exkluzív, modern, családbarát, saját rendelőjében fogadja leendő betegeit.
- Kizárólagos orvosi háttérnek tekintem a Duciforradalom körében, ezért a Duciforradalom csoportjából érkező páciensek részére kedvezményes konzultációs díjon végzi a teljes szervezetre kiterjedő vizsgálatot és diagnózis felállítást a megoldások egyeztetésével (15.000 Ft a konzultáció díja). Javaslat alapján a kontroll vizsgálatokat 6-12 havonta érdemes ismételni, de igény vagy súlyosabb probléma esetén lehetőség van sűrűbb alkalmakkor is.

A DUCI ELIT életmódprogramban résztvevő olyan fogyni vágyók, akik vélt vagy diagnosztizált hormonális eredetű, endokrinológiai, belgyógyászati betegséggel bírnak, orvosi háttérrel (teljes orvosi kivizsgálással, diagnózissal, terápia felállításával) kezdik meg a programot, amely a 12 hónapos életmódprogram részeként végig adott kedvezményes konzultációs áron. A doktornő felállítja a javaslatokat, ezekre alapozva elkészül az étrend és életmódcsomag, és a



résztevők ezt követően saját döntésük alapján rendszeres, 3-6-12 havonta részt vehetnek kontroll vizsgálaton. Igény esetén ettől eltérő orvosi segítség is kérhető. Alexandra ismeri az életmódprogramban általam felállított táplálkozási mintákat. Feladata a betegségek megállapítása, a prevenciós megoldások felállítása és a megfelelő életmódreformhoz szükséges lépések meghatározása. Kezeim közé minden Duci ELIT tag így szakorvosi javaslattal és vizsgálattal érkezik. Ennél megalapozottabb és felkészültebb életmódprogramot kínálni nem lehet.

Életmód és hormonális egyensúly tanácsadó munkám így olyan szakorvosi háttérrel biztosított, amely alapjaiban fekteti le azt, hogy orvos - fogyni/gyógyulni vágyó - életmód tanácsadó együttes, hármas ereje alapján mindenki azt a tanácsot kapja, amely orvosilag alátámasztott javaslatokkal támogatott. Ezt a rendszeres, szakorvosi kontroll (évente 1-4 alkalom) is biztosítja.

A táplálkozástudományok és életvezetési tanácsadás terén szerzett/folytatott képzéseim:

- *Életmódtanácsadó terapeuta, 2017-ben végeztem*
- *Proaktív életvezetési life coach, 2017-ben végeztem*
- *Hormonális egyensúly tanácsadás, felnőttképzési, egészségügyi továbbképzés, 2017-ben végeztem*
- *Hormonális egyensúly és stressz kapcsolata felnőttképzési, egészségügyi továbbképzés, 2018-ban végeztem*
- *Homeopátia felnőttképzési, egészségügyi továbbképzés, 2018-ban végeztem*
- *Egészségtudatos táplálkozás, felnőttképzési, egészségügyi továbbképzés, 2018-ban végeztem*
- *Fitness instruktorként hallgató vagyok 2018/19-*
- *Külföldi kurzusaim: human nutrition 2018, health study 2018, diet and nutrition 2018, personal health and fitness 2018*
- *Semmelweis Egyetem, 2018 ősz -*
- *Külföldi kurzusaim jelenleg is: advanced biology, Physical Education - Coaching Styles and Techniques, Modern Lifestyle Diseases: Awareness and Prevention, Global Health Initiative: Diabetes*

