

GLP- XTREME – FOGYÁS A GYORSÍTÓSÁVON (3.-as verzió 2025. 02. 01)

JOGI NYILATKOZAT: A kiadványban leírt adatok tájékoztató jellegűek, és **saját véleményét tükröznék**. Ezek a saját kutatásaim, ez az a mód, ahogy én csinálom ezt a dolgot. Természetesen nem tudok felelősséget vállalni semmiféle károsodásért, ami esetleg a leírtak követése által véltén vagy valóban történhet. Az adatokat a saját felelősségedre használod! A GLP-XTREME táplálékkiegészítő, nem alkalmas diagnosztizálásra vagy gyógyításra, és fogyasztása egyáltalán nem biztos, hogy hasonló nyereségeket hoz, mint amit mások mondanak, vagy egyáltalán nem garantált, hogy érzel bármit is. Mielőtt táplálékkiegészítő fogyasztásába kezdesz, konzultálj az orvosoddal. Ha beteg vagy, fordulj orvoshoz!



A fenntartható fogyásért!

5 AZ 1-BEN FORMULA

- Fográskontroll
- Étvágy szabályozás
- sóvárgás kontrollja
- Zsírégetés- Fokozott energia
- Általános testi jólét

(Jelenleg ez még egy TESZT verziójú kiadvány, és a tartalma módosulhat a visszajelzések alapján. A kiadvány egyáltalán nem teljes. Gyere el az előadásaimra, hogy letisztázzuk azokat a dolgokat, amiket esetleg nem értesz, vagy túl kevés az infó számodra!)

Ha már gyorsítósáv, akkor itt vannak a GYORS tanácsaim. Először úgyis „játszani” fogsz egy picit a GLP-XTREME-mel, hogy kitapasztald. Aztán közben majd ráérsz elolvasni a kiadvány többi részét!

GyorsTanácsok:

1. Tapasztald ki, hogy hozza a legtöbbet neked a termék. Próbáld ki reggel bevenni, aztán étkezés előtt egy órával, vagy úgy, hogy kétfelé szétosztod az adagot és egyet reggel, egyet pedig az étkezésed előtt. (Most nyilván azt kérdezed, hogy melyik étkezésre gondolk, de nekem az a tippem, hogy a termék fogyasztása be fogja korlátozni a napi étkezések számát.)
2. Ha beszeded a terméket, és nem vagy éhes, ne erőltess az evést. AZ USA csoportban láttam folyamatosan, hogy beszédtek, elvette az étvágyukat, de úgy gondolták, azért adnak valamit enni a testüknek, mert szüksége van rá. NEM, NINCS. Ha a tested nem éhes, akkor nincs szüksége kajára.
3. Kerüld a diétás fehérje shake-ket. Ezek 80%-a nem hasznosul, hanem pluszba bevitt kalória lesz belőle.
4. aludj eleget
5. Fogyassz sok vizet

Mondanék még tippet, de nem akarok egyszerre túl sok adatot adni. Lesznek erre előadásaink, amire jogosult vagy, ha tőlem vagy a csapatom tagjától vásároltad meg a terméket!

BEMUTATKOZÁS

Helló!

FitneszFater vagyok a tiktokról!

Három éve „segítek” lefogyni az embereknek.

A „segítek” szót azért tettem idézőjelbe, mert **nem végzek személyes tanácsadásokat**, hiába kérik nagyon sokan. Nem is tervezem.

Amit csinálok az az, hogy megadom a testeddel és a fogyással kapcsolatos néhány fontos alapadatot, és irányba állítalak. A többi rajtad áll.

Felteszek pár fotót Amandáról. Ő az egyik, aki elkezdte az időablakos étkezést, ami az én életmódom is, és amivel segítettem lefogyni az embereknek. Azért Amandát mutatom meg, mert nála úgy működött, hogy elkezdte, csinálta, lefogyott, és tartja a súlyát. Évek óta.



Amikor fogyásról beszélek, én MINDIG arról beszélek, hogy lefogysz, és sovány maradsz!

Azt gondolod, hogy mások is így jártak, mint Amanda?

Valójában igenis meg nem is.

Vannak olyanok, akinek úgy ment, mint neki, de sokan vannak, akiknek jóval nehezebb volt.

Vannak olyanok, akik menetközben elakadtak, és vannak olyanok, akik el sem tudták kezdeni.

Ők jobban teszik, ha ezzel a kiadvánnyal indulnak el!

Mindannyian KÜLÖNBÖZŐEK vagyunk.

Ez azért fontos, mert vannak brutál erős terméktapasztalatok a GLP-XTREME-mel kapcsolatban is, de az nem azt jelenti, hogy mindenkinek pontosan ugyanazok lesznek a tapasztalatai.

Ismétlem, KÜLÖNBÖZŐEK vagyunk.

Ez a kiadvány egy lépéssorból áll.

A lépések abból állnak, hogy mit javaslok, hogyan haladj előre. Mindegyik lépés után lesz egy javaslat is, hogy mikor csináld a következőt!

Idővel szükséged lesz az első kiadványomra is, azt innen tudod letölteni:

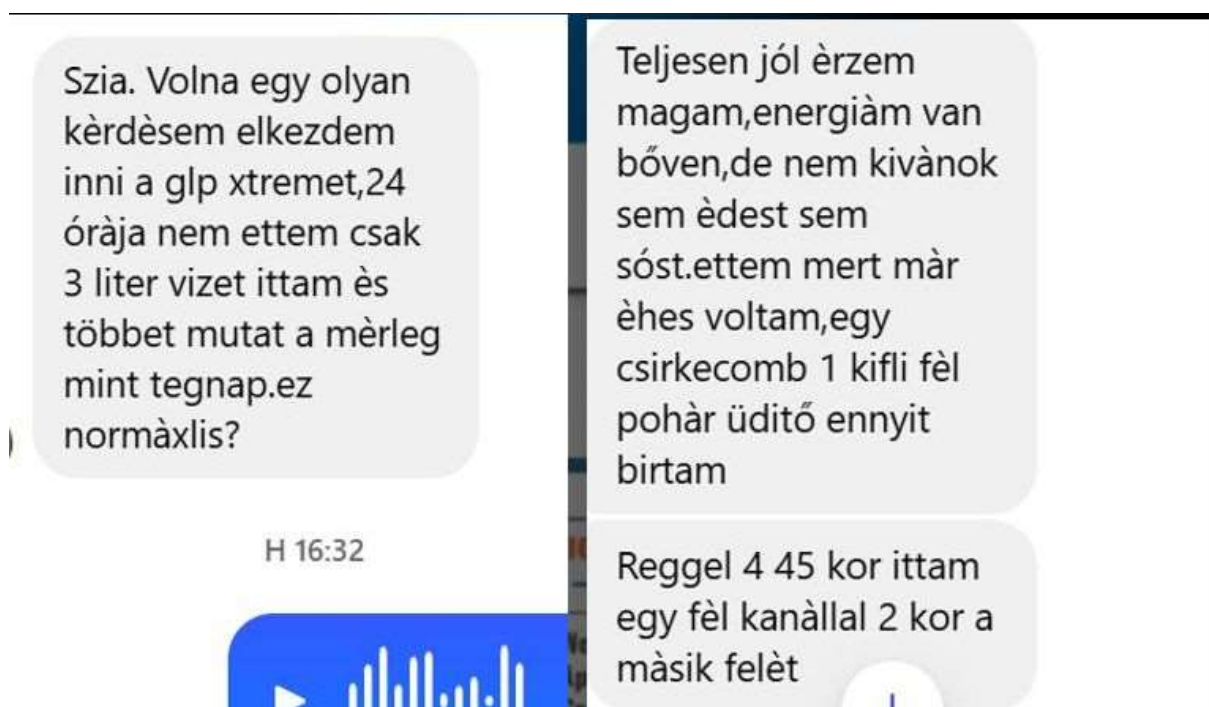
<https://drive.google.com/file/d/1zeVml3SMf3USbMEk2s6BPW3exq9hixhN/view?usp=sharing>

- 1 LÉPÉS: TESZTELD A TERMÉKET

Találd meg, hogy melyik az az időpont, amikor a legtöbb hasznot hozza neked!

Hideg maximum enyhén langyos vízzel keverd össze a port, ha nem tetszik az íze, akkor maximum csöpögtess bele néhány csepp bio citromlét (gyümölcsből).

A legdurvább tapasztalat eddig Timinél volt.



Ami vele történt, hogy beszédte az első napon, és ez mindjárt belőtte nála az időablakot. Eltelt 2 hét, és azóta is napi egyszer tud enni. Jól érzi magát, és fogy...

Timi 23. nap

Szia. 5.6 kg és sok centi, de mivel azt nem mértem, így csak a ruháimra hagyatkozok hogy jó nagyok. sokat dolgozom de az energiám az egekbe van. továbbra is napi egy étkezés kb 15 óra felé ezalatt az idő alatt 2 szer volt hogy még egyszer ettem mert éhes voltam. de a napi egy bőségtől és tényleg nincs

nincs.

szuper! Akkor szépen haladsz! 😊

Igen nagyon. ez a szer valóban megéri a pénzt, még egy dobozzal sem fogyasztottam el, reggel ehgyomorra az adagom, nekem ez vált be. próbáltam felezni, de annyira nem jött be

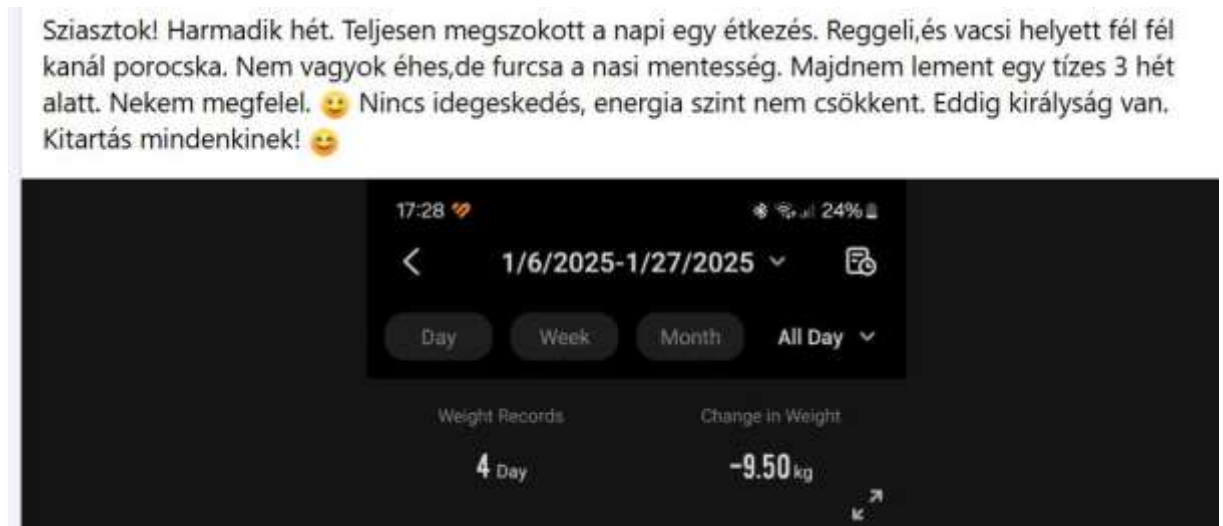
23 nap után 5.6 kg-os fogyásnál tart. Ez már magában is menő, de a helyzet az, hogy az a menő igazából, hogy EGYETLEN nap alatt át tudott állni egy ilyen időablakra. Nekem ez 3 hónap, és múltkor meghívtam valakit, hogy beszéljen az időablak nehézségeiről, neki 1 év alatt sem sikerült még az átállás.

Természetesen NEM MINDENKINEK ajánlott ilyen rövid időablak. Azt az ablakot kell megtalálni, ami a TIED, aminél megindul a fogyás!

Jött még pár hasonló nyereség, például Attilaé, aki korábban nem tudott 4 órás időablakban fogyni, most heti 1 kilót fogy:



Vagy például Csaba:



Csaba 3 hét alatt majdnem 10 kg-ot fogyott!

Ő először 4 órás ablakra majd napi egy étkezésre tudott átállni a GLP-XTREME-t használva.

Van egy házaspár, akiknél olyan gyorsan jöttek a változások, hogy a második héten már a kollégáik és észrevették, és megkérdezték tőlük, mit csinálnak...

Itt csak azért említem meg őket, mert hirtelen annyi ilyen jött, hogy az emberek elkezdtek várni az, hogy nekik is pontosan ugyanilyen hatások legyenek.

Mint már említettem, **mindannyian KÜLÖNBÖZŐEK vagyunk**, minden egyéb dologra, hidegre, melege, ételekre, sportra, műszálra, gyógyszerre és még sorolhatnám, különbözően reagálunk. Miért lenne más a GLP-XTREME?

Elmondom, hogy rám milyen hatással van. Nekem egyszerűen simává tesz az időablakomat, és kevesebbet eszek tőle. De én várom a hosszútávú hatást, hogy mi lesz 90 nap környékén...

A videóimba egyébként sokszor elmondom, hogy valaki csak AKKOR TUD fogyni, ha már rendbejött a teste.

EZ MOST IS ÍGY VAN! Teljesen mindegy, mit szedsz be, ha a tested nincs rendben, nem fogsz fogyni. PONT! A glp-xtreme segítségével max. hamarabb rendbejön!

Tehát RENDBEN van, ha teszteled 1-2 hétig a terméket, de ha olyan rejtett elvárásaid vannak, hogy neked 1 hét alatt le kell fogynod, vagy 1 hónap alatt, és semmi más nem jó, akkor nem fogod érezni az esetleges pozitív hatásokat.

Tehát legyél nyitott, és miközben teszteled magadon a terméket, dolgozz a KÖVETKEZŐ ponton.

És ha letesztelted a terméket, és nem indult el a fogyásod, menj még egy ponttal tovább!

Ha elindult a fogyásod, akkor a következő ponton dolgozz, és amíg tart a fogyás, NE VÁLTOZTASS semmit!

0. PONT – MOTIVÁCIÓ

Ez a legfontosabb pont, mert enélkül, amikor jönnek a nehézségek, le fogsz állni. Márpedig nehézségek lesznek, ez egy természeti törvény.

Fogj egy papírt, és írd le, miért akarsz lefogyni.

Ha ez megvan, akkor gondold végig, hogy ez mekkora probléma, amit leírtál 1-10-ig.

Ha nem 10-es vagy legalábbis 9-es nagyságrendű probléma, akkor ez nem elég. Ha nem fáj eléggé, nem fogok megcsinálni.

Kezdd újra...

Lehet, hogy az elején nehéz lesz, de ezen a lépésen MENETKÖZBEN is dolgozhatsz!

Tehát, ha nincs meg a 10 pontos problémád, tovább tudsz lépni, de minden nap ülj le egy picit, és dolgozz azon, hogy meglegyen az:

MIÉRT AKARSZ LEFOGYNI!

Ha nem indult el a fogyásod az előző ponton, vagy megállt menetközben, lépj tovább, és keresd meg a következő pontok között, hogy mi vonatkozik rád!

1 PONT: 16/8-as IDŐABLAK

Az időablakokról az alapokat az előző kiadványban találod.

A 16/8-as időablak az, amire a legtöbben könnyen rá tudnak állni.

A 8-órás étkezési ablakban állj rá 2 étkezésre, jól lakásig.

Mit jelent a jóllakás?

Ha megteheted, rágd meg alaposan az ételt, tehát ne falj. Rágd addig, amíg pépes nem lesz. Egyél lassan, kiélvezve minden falatot. Figyeld a tested jelzéseit. Ha elég neki az étel, jelzéseket küld.

Ha nem érzékeled a jelzéseit, és hajlamos vagy arra, hogy degeszre eszed magad, akkor, ha már szomjasabb vagy, mint éhesebb, tarts egy 20 perces szünetet. Ha utána is éhes vagy, egyél tovább.

A jóllakás és elégedettség NAGYON fontos ingerek a táplálkozásban, és a fenntartható fogyásban!

Ha nem tudsz 8 órás ablakra átállni, akkor először hagyd el a nasit az étkezések között. Aztán hagyd el a 3 étkezésed közül azt, amit a legkönnyebb elhagyni... Aztán a két étkezés közötti időt zsugorítsd addig, amíg az első étkezés kezdetétől a második végéig 8 óra telik el. És már meg is vagy!

Ha így nem indul el a fogyás, LÉPJ a következő lépésre!

Illetve, ha a testhőmérsékleted 36 celsius fok alatt van, és tudod magadról, hogy nehezen fogysz, lépj a 3. lépéshez.

2. PONT – IDŐABLAK „BELÖVÉSE”

Ha nem indul el a fogyásod, akkor szűkítsd az időablakodat olyan mértékre, ami kihívást jelentő számodra, de azért még tartható.

Nagyon fontos, hogy úgy gondolkodj egy időablakra, hogy esetleg hosszútávon is tudod tartani.

Annak ellenére, hogy én szeretem a rövid időablakokat, ez nem mindenkinek való, és nem is mindenkinél hoz ugyanolyan hatást.

De az is igaz, hogy valakinek kizárólag a rövid időablakok hoznak eredményt.

Tehát teljesen felesleges erőltetni az ablakokat, és teljesen felesleges erőltetni a kalóriák tudatos csökkentését.

Nagyon fontos, hogy az étkezési ablakokban annyit tudj enni, hogy magas energiaszinted maradjon. Tehát nem szédülsz napközben, nem vagy gyenge, stb..

A testhőmérsékleted nagyon jó mérője az anyagcserédnek, mert a hő az az anyagcsere mellékterméke.

Az ideális testhőmérséklet 37 Celsius fok. A gyakorlatban ez egy sáv 36,5 – 37.5 között.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29939615/>

Ahogy ez a kutatás is mutatja, ez SZÜKSÉGES az anyagcserefolyamatok normális működéséhez!

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507838/#article-29920.s7>

Ez a kutatás egy kicsit tovább megy, és a következőket mondja:

A termoreguláció egy homeosztatikus folyamat, amely a külső körülmények változása ellenére is állandó belső testhőmérsékletet tart fenn. A testhőmérséklet szűk tartományban (36,5 és 37,5 °C között) tartása lehetővé teszi, hogy a szervezet enzimeit és immunválaszait fenntartsák a megfelelő működést. [10]

Tehát a fogyás szempontjából (is) akkor vagy rendben, ha a testhőmérsékleted ebben a sávban marad, és **ha a testhőmérsékleted elkezd csökkenni, akkor az anyagcsere folyamataid kieshetnek az ideális sávból, és nehézségeid lehetnek.**

Tehát a testhődet az ideális sávban kell tartanod, miközben a fogyáshoz meg kell tapasztalnod egy bizonyosfajta éhséget, ahogy az az előző kiadványomban van!

Magyarán, ha délután, étkezés után bent vagy ebben a sávban, rendben vagy!

A kérdéseidet tedd fel a csoportunkban, vagy előadásokon!

HA NEM INDUL MEG A FOGYÁS, ÉS ELÉRTED AZT A HATÁRT, AMI EGY FENNTARTHATÓ IDŐABLAK SZÁMODRA, AKKOR LÉPJ A KÖVETKEZŐ PONTHOZ.

Mikor fenntartható egy időablak: Akkor, ha nem kényszerülsz olyan mértékű túlevésre az ablakokban, ami leterheli az emésztőrendszeredet, és a hőmérsékleted **étkezés után 40 perccel nem alacsonyabb, mint étkezés előtt** – hosszabb távon sem! Valamint a hőmérsékleted az előrehaladásod folyamán nem megy le az ideális sáv alá. (16/8 után próbáld meg a 18/6-ot vagy 20/4-et, amelyeket tudod tartani az előzőekben leírtakat figyelembe véve.)

3. PONT – ANYAGCSERE TURBÓ

Remélem már elindult a fogyásod, de ha nem, akkor jöjjön a nagyágyú...

Természetesen rengeteg dolgot ki lehetne és kellene cserélni az étrendünkben, illetve ki is kellene venni belőle, de egyszerre szinte lehetetlen mindent megtenni. Ezért kell egy fontossági sorrend.

Szerintem EZ a lépés hozhatja a legtöbb hasznot.

Ha ehhez a ponthoz eljutnék, akkor semmi nem működik, a zsír valahogy az istennek sem akar lejönni rólam. Pedig eleget alszom, nem nasizok, nem iszok cukrozott üdítőket, és a gyümölcsöket is inkább eredeti formájukban eszem, mintsem kifacsarva, átálltam időablakban... Magyarán szinte egy szent vagyok, és az a k.va felesleg még sem akar lemenni rólam.

IDEJE akkor egy ÚJRAINDÍTÁST adni az anyagcserémnek, mert az úgy néz ki, hogy ragaszkodik a zsírhoz!

AMIT ÉN TENNÉK:

1. Növelném a D-VITAMIN bevitelemet.

2. **MEGSZABADULNÉK AZ ÖSSZES MAGOLAJTÓL, AMENNYIRE LEHET!**

itt egy gyors lista:

- Repceolaj
- Kukorica olaj
- Gyapotmag olaj
- Lenmag olaj
- Szőlőmag olaj
- Kendermag olaj
- Rizskorpa olaj
- Pórsáfrány olaj

- Szezámolaj
- Szójabab olaj
- Napraforgó olaj

Még sorolhatnám, de a lényeg, hogy itt főleg a linolsav tartalom a fontos. Ha ennél többet szeretnél tudni róluk, hátul a függelékben adok egy részletesebb leírást.

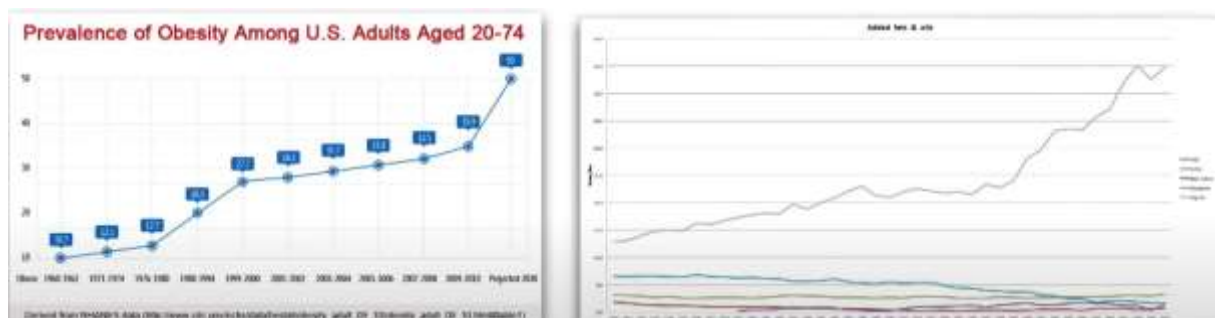
A linolsavat esszenciálisnak tartják, tehát bizonyos mennyiséget fontos bevinnünk az étellel.

A magolajak olyan régen jelen vannak az életünkben, hogy automatikusan biztonságos besorolást kaptak, mindenféle vizsgálat nélkül.

De mi van, ha túl sokat viszünk be belőle?

Nekem ez egy hosszú kutatás volt – majdnem egy hónap, még az AI-val is...

De ezt egy rövid kiadványnak szántam. Úgyhogy nézzük a lényeget!



Összehasonlító trendek

- Míg a magolaj-fogyasztás az elmúlt évszázad során folyamatosan nőtt, a cukorfogyasztás az ezredforduló környékén érte el a csúcst, azóta pedig csökken.
- A magolaj-fogyasztás növekedése drámaibb és tartósabb volt a cukorfogyasztás ingadozásaihoz képest.
- 2010-re a hozzáadott növényi alapú zsírokból és olajokból származó kalóriák a második helyen szerepeltek a napi kalóriabevitelben, míg a hozzáadott cukrok és édesítőszeres 11%-os csökkenést mutattak. ²³.

F

⊕ Követő Kérdés

Pro



Tehát látunk egy hirtelen meglóduló elhízás járványt, miközben pedig a cukorfogyasztás csökkent...

Megkíméllek a hosszadalmas kutatási részletektől, mondom, mit találtam!

A 2022-ben elhunyt dr. Ray Peat kutatását mutatom először, azért, mert ő **évtizedeken keresztül tanulmányozta a témát**, így számomra ő hitelesebb, mint az olyan kutatók, akik csak meg akarnak vizsgálni valamit, ezért csinálnak néhány kísérletet, vagy kielemeznek korábbi kutatásokat!

Dr. Ray Peat azt állítja, hogy

a magolajak gátolhatják a pajzsmirigy hormon kiválasztását, mozgását a testben, és a szövetek reakcióját rájuk.

Ez azt jelenti magyarul, hogy kevesebb pajzsmirigy hormon termelődik, nehezen jut el oda, ahova el kellene jutnia, és a sejtek, aminek leadnák az utasítást nem úgy reagálnak rá, ahogy kellene.

Ha a pajzsmirigy aktivitás gátolva van, akkor HÍZÁSRA HAJLAMOS LEHETSZ!

Ez Ray Peat cikke róla angol nyelven. Mivel pár évvel ezelőtt elhunyt, nem tudom, hogy kezeli-e valaki a weblapját, de azért olvasható a cikk:

<https://raypeat.com/articles/articles/unsaturated-oils.shtml>

Egyébként vannak más kutatások is, amelyek szerint ez így van

<https://www.jafs.com.pl/pdf-66475-5875?filename=5875.pdf>

<https://www.nature.com/articles/s41598-020-63513-7>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5235953/>

Vannak olyan kutatások is, amelyek ezt nem erősítették meg, ezért vita van a tudósok között ezügyben...

Bár, ha belegondolunk, hogy mekkora élelmiszeripari érdekek vannak jelen...

Mindenki döntsön maga, milyen adatot fogad el!

Mi a túl sok?

Őseink kalóriabevitele 1-2%, vagy még kevesebb volt ilyen fajta olajokból, a mienk akár 20-30% is lehet.

Ez elég nagymértékű növekedésnek tűnik.

Nézzünk egy másik nézőpontot, ami fokozza még ezt a hatást.

Dr. Michael Eades 14 életmódról szóló könyv szerzője, akinek 4 nappal azután, hogy USA-ban aláírták a cenzúra ellenes törvényt, a Gemini AI nem volt hajlandó lefordítani az írását, és a WHO-hoz küldött, mint hiteles forráshoz, ebben a videóban arról beszél, hogy a linolsav a zsírsejtekre olyan hatással van, hogy azok

KÉPESSÉGE CSÖKKEN ARRA, HOGY „VISSZAUTASÍTSÁK” A ZSÍRNÖVEKEDÉST, ÉS A SOKSZOROSUKRA TUDNAK NŐNI.

<https://www.youtube.com/watch?v=plRurLnQ8oo&t=76s>

Ezt ő sokkal precízebben fogalmazza meg, és sokkal bonyolultabban, de ugye én nem vagyok szakértő, és szeretem a faék egyszerűségű dolgokat. A lényeg az, hogy sok zsírt lehet így felszedni...

Láttunk már olyan híradót, amikor egy nagyon túlsúlyos személyt úgy tudtak kivinni a lakásból, hogy tűzoltókat kellett hívni. Biztos Te is megkérdezted akkor, hogyan lehetséges ilyen mértékű elhízás?

Talán épp itt a válasz!

Beszélnék még egy harmadik kutatóról. Ő egy molekuláris biológus: Brad Marshall.

Rengeteget kutatta és még kutatja is a telítetlen olajok hatását a testekre.

Arra a következtetésre jutott, hogy ezek az olajok egy TORPOR nevű állapothoz hasonlót okozhatnak az emlősöknél.

Ha rákeresel a nevére, és mellé írod, hogy Torpor, akkor rengeteg anyagot találsz erről az interneten.

Mi a torpor?

Nagyon érdekes, hogy a TORPOR-nak 2 jelentése is van.

1. Orvosi/élettani jelentés:

A torpor egy különleges fiziológiai állapot, amely főként bizonyos állatokra jellemző. Ebben az állapotban:

- A testhőmérséklet jelentősen lecsökken, közel a környezet hőmérsékletéhez
- Az anyagcsere és a szívverés lelassul
- Az állat mozdulatlanná és inaktívvá válik

Ez az állapot lehetővé teszi az állatok számára, hogy energiát takarítsanak meg nehéz időszakokban, például télen vagy táplálékhiány esetén

A torpor lehet rövid ideig tartó (napi torpor) vagy hosszabb (hibernáció)

2. Általános/pszichológiai jelentés:

A torpor ebben az értelemben egy mentális vagy fizikai állapotot jelent:

- Kábultság, tompultság vagy zsibbadtság

- Ernyedtség, közöny vagy apátia
- Csökkent aktivitás vagy reakcióképesség

Ez az állapot embereknél is előfordulhat, és általában a fizikai vagy mentális éberség csökkenését jelenti.

(Hány ember ismersz, aki így érzi magát nap, mint nap?)

Nézzük az első jelentést.

Ez egy olyan állapot, amikor az állat rövid vagy hosszútávon, akár hetekig is, lelassítja a pulzusát, csökkenti a testhőmérsékletét, és általában mozdulatlan állapotban van, hogy túléljen egy olyan időszakot, amikor nincs étel. A téli álmom is egyfajta torpor...

Ilyenkor csökken a kalóriaafogyasztás, és csökken a zsírszövet felhasználása is.

Magyarán az állapot gátolja azt, hogy a zsír lemenjen a testről.

A téli álmat alvó állatok úgy érik el ezt az állapotot, hogy amikor jönnek a rossz idők, olyan táplálékokból kezdenek „zabálásba”, amelyek nagy mennyiségű telítetlen zsírsavból (akár a magolajak) állnak, és linolsavban (akár a magolajak) gazdagok.

Ezt hivatalos kutatások is megerősítik, például ez.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18171691/>

Brad Marshall beszél egy kísérletről, amelyben laboratóriumban tenyésztett emberi szöveteket linolsavval tápláltak, és figyelték a hatást.

Abban a kutatásban az emberi sejtek is ugyanúgy viselkednek a linolsav hatására, mint a téli álmat alvó állatok, tehát lelassul az anyagcseréjük.

És állítása szerint, amikor a linolsav elér egy kritikus mennyiséget, akkor az még mélyebb torport eredményez...

FOGLALJUK AKKOR ÖSSZE AZ EDDIGIEKET

Tehát a magolajok és főleg a bennük található linolsav, lehet, hogy kis mennyiségben kedvező hatást fejtenek ki a testre – azonban, ha többlet kerül be, akkor ez a hatás megfordulhat, és a torporhoz hasonló állapotot idézhet elő. Mivel az ember folyamatosan eszik nagymennyiségben magolajokat, ezért

elképzелhető, hogy a teste egy előhibernációhoz hasonló állapotba kerülhet, mert a nagymennyiségű linolsav a következőket eredményezheti:

1. **Gátolhatja a pajzsmirigy működést** – ami hízásra hajlamossá teszi az embert. Magyarán ugyanazon a kalórián több lesz, ami zsírba megy.
2. **A zsírszövetek elképzелhetetlen mennyiségű további zsírt tudnak felvenni...** Képzeld akkor, ha ehhez egy csomó cukrot eszel, mi történik. Vagy képzeld el egy Mekis hamburgert. Régen a hamburgert marhafaggyúban sütötték, és nem híztak úgy az emberek. Ma 4 fajta magolajban, amihez marha aromát adnak...
3. **A test elkezdett téli álomhoz hasonló állapotba merülni**, ami miatt nehezen adod le a zsírt, rosszabbul működnek a szervek, és még az anyagcseréd is legyengülhet. Ha pedig egy bizonyos határt elér a zsírszöveteidben a linolsav tartalom, akkor még mélyebb hibernációba merülhet a test.

Durva, nem?

De ha itt tartunk, akkor bármit is csinálsz, és nem akar megindulni a fogyás.

Szóval, gyere ki a téli álomból!...

Szabadulj meg a magolajoktól, amennyire az lehetséges.

MOST JÖN A FEKETE LEVES:

Ha még nem sejtened a disznók mitől híznak, hát a szója és kukoricatáp nagymennyiségben tartalmaz linolsavat.



Ez a fotó akkor jött velem szemben a Facebookon, amikor a témát tanulmányoztam.

A baloldali sertés nem kapott tápot, a jobboldali igen.

Mondhatnád azt, hogy a jobb oldali egyszerűen több kalóriát vitt be, és a felesleg zsírba ment.

Azonban itt egy másik kutatás, amelyben egereket etettek, és akiknek linolsavat adtak az érendjükhöz, jobban híztak, mint a kontrollcsoport. **Ugyanazon a kalórián.**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5235953/>

Itt pedig láthatsz is róluk fotókat, Azért nem rakom be ide őket, mert nem akarok szerzői jogi problémákba keveredni:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22334255/?>

Na akkor fokozzuk tovább az élvezeteket.

Ha megeszed a jobboldali sertés húsát, akkor te is jobban hízol, mintha a baloldali sertés húsát ennéd meg. Nem csak azért, mert több rajta a zsír, hanem azért is, mert a linolsav koncentrációja megnövekedik a zsírjában a szója és kukoricatáp miatt, amit eszik. Tehát a zsírja jobban hasonlít egy magolajra, mint egy hagyományosan etetett sertés zsírja. Pontosan azért etetik ilyen táppal a sertést, mert könnyebben, gyorsabban hízik.

Ugyanez a helyzet a táppal etetett szárnyasokkal, halakkal. Minden olyan állattal, ami nem kérődző.

MOST MÁR ESETLEG LEESHET, HOGY HÁNY EMBERT LÁTTÁL EGÉSZSÉGESEN ÉTKEZNI, NEM ESZNEK KENYERET, NEM ESZNEK CUKROT, NEM ESZNEK SZINTE SEMMIT, LASSAN MÁR SZENTTÉ AVATJÁK ŐKET, ÉS EGYSZERŰEN MÉGSEM TUDNAK LEFOGYNI...

(Pedig már többször megvádolták őket, hogy nincs akaraterejük!!!)

Itt a lehetséges válasz...

Nem azt mondom, hogy a linolsav az egyetlen rosszfiú a történetben, mert azért még sorolhatnék egy csomó dolgot, mint cukrok, glifozát, ételadalékok, növekedési hormonok, íz és függőség fokozók, GMO gabona... stb, stb, de jelenlegi tudásom szerintem bár némelyik eléggé pusztító, ha a fenti kutatásokat elfogadjuk, egyiknek sincs ennyire összetett hatása arra, hogy a zsír ne akarjon lejönni a testedről. És ha sikerül megerősítened az anyagcserédet, és az energiaszinted ki van maxolva, akkor jobban reagálhat a cukorra, sőt még a glifozátra, meg a többi rosszfiúra is. (Ezzel nem azt akarom sugallani, hogy azokkal ne foglalkozz, csak kell egy fontossági sorrend.)

A kérődző állatokra, mint például a marha, ez nem vonatkozik, az ő összetett emésztésük olyan, hogy még ha tápot is etetnek velük, ez nem fog jelentősen a húsukban megmutatkozni.

Tehát a marha, juh, kecske, őz, szarvas, stb... húsa és zsírja nem tartalmaz jelentős mennyiségben linolsavat!

Tehát még egyszer, a sertés, a nevelt hal, a szárnyasok IGEN! Nekik olyan a gyomruk, mint nekünk.

Ugyanakkor szinte minden feldolgozott élelmiszer, tartalmaz jelentős mennyiségű magolajat.

- Péksütemények,
- chipsek (Ez talán a legrosszabb, de remélhetőleg már nem eszed)
- mogorókrém
- saláta öntetek...
- vaj helyettesítők
- szója tej, mandula tej,

Na ennyit kellett magyaráznom, hogy én MIÉRT ezt az utat választanám, ha nagyon makacs lenne a zsír rajtam, és az istennek sem akarna lejönni.

alacsony linolsav tartalmú zsírok:

- marha faggyú
- bio kókusz olaj (Sütéshez lehet kapni finomított bio verziót, amit ne hőkezelték az íz és szagtalanításhoz)
- fűvel etetett állatok vaja
- ghi
- extraszűz bio oliva olaj (ha nem hamisítják, de erre kicsi az esély)

SERTÉSZSÍR?

A sertés zsírja a tápból átveszi a linolsavakat, és azok lerakódnak. Tehát a táppal etetett sertés zsírjában meglehetősen nagy mennyiségű linolsav található. Így, ha tényleg az a problémád, hogy nem akar megindulni a fogyásod, bárhogy is próbálkozol, akkor nem ajánlanám. Pedig finooooom! 😊

Szóval akkor a

STRATÉGIÁM:

1. D3 vitamin szint növelése – ez könnyen és gyorsan megtehető. Nap fél óra napozás, vagy egy jó kis d3 kiegészítő (Javasolt a segédfaktoraival, mint k2, zink, magnézium.)
2. Ennél a pontnál célszerű a sport (ami egyébként mindig egy jó ötlet), mert az az egyik legjobb mód az anyagcsere felpörgetésre. Heti 2-4 alkalom erősítő edzés, a regenerálódási sebességedtől függően, alkalmanként 20 perc. Illetve napi szinten a séták. Úgy 100 évvel ezelőtt napi 8-12 ezer lépés körül mentek az emberek. Persze ez nagyon nagy

mennyiség, és idő. Ha naponta sétálsz, amennyit tudsz, akkor máris tettél magadért!

3. A linolsav szint csökkentése addig, amíg megvalósítható: Tehát nem kérek olyat tőled, ami kivitelezhetetlen.

Mindig annyit csinálj, amennyit meg tudsz tenni. Nem aszkéták vagyunk, az életet és az ételt élvezni kell!

- dobj ki annyi magolajat az életedből, amennyit tudsz úgy, hogy nem borítja fel az életedet. Használj helyettük kókuszolajat, marhafaggyút, fűvel etetett állatok vaját, vagy Ghi-t. Esetleg kisebb mennyiségben extraszűz olivaolajat, ha az nem hamisított vagy avokádó olajat, szintén, ha nem hamisítják.
- **SEMMIKÉPP NE EGYÉL HEVÍTETT MAGOLAJJAL SZÉNHIDRÁTOT. MINT PÉLDÁUL SÜLT KRUMPLI. HASZNÁLJ VAJAT VAGY KÓKUSZOLAJAT PÉLDÁUL...**
- Csökkentsd az étterembe járást, amennyire lehetséges, és csináljátok Ti az ételt.
- Amennyire lehetséges egyél több kérődző állati húst, mint szarvasmarha, bárány, stb... és fogyassz kevesebb sertést, szárnyast vagy halat, vagy legalábbis kerüld ezek zsíráját, válaszd a sovány húsokat belőlük. Sertéshúsból, ha lehetséges válaszd a mangalicát. És ha lehet ne nagyüzemből, hanem olyan termelőtől vedd, akiről tudod, hogy nem csak táppal eteti őket! (Ekkor akár majd később, ha lefogytál, visszatérhetsz a zsírához is, és megvizsgálhatod, milyen hatással van rád.)

Ne feledd nem az a célom, hogy aszkétát csináljak belőled, hanem az, hogy beindítsuk az anyagcserédet.

Ezek a lépések nem vezetnek automatikusan fogyáshoz.

A fogyás alapvető képlete, hogy több az energiafogyasztás, mint a bejövő energia.

Magyarán a kimenő kalória magasabb, mint a bejövő.

Azért nem szoktam ezt hangsúlyozni, mert amikor kalóriákról beszélek, nagyon sokan azt gondolják, hogy a kalóriadeficithez kötelezően kalóriákat kell számolni.

A sokszor emlegetett kalóriadeficithez SZÁMOS ÚT vezethet!!!

Szóval, a cél ezzel a fejezettel, hogy beindítsuk azt a testen ragadt, pofátlan zsírt.

Tehát folytasd az időablakos étkezést is, ezzel párhuzamosan próbálgass különböző időablakokat, és ne hagyd abba az GLP-XTREME-t sem, mert mindenre szükségünk van, ami turbózza az anyagcserédet.

Önmagában a linolsav csökkentése akár napok alatt is hozhat hatást sejtszinten, de amire minden kárt rendbe tesz, amit okozott, az Dr. Mercola szerint évek.

Ne feledd, ahhoz, hogy időablakban fogyni tudj, valószínűleg meg kell tapasztalnod az éhség egy bizonyos típusát, ahogy azt az előző kiadványban megírtam. Ez még akkor is valószínű, ha GLP-XTREME-t fogyasztasz, és az elején simán elindult a fogyásod mindenféle éhségérzet nélkül.

Szóval, ha a testhőmérsékleted nem túl alacsony, aminek mérését megtanulhatod az előadásainkon, akkor ezt a fejezetet az időablakod belövésével csináld, ahogy az az előző kiadványban van.

Őszinte leszek, rám akkora hatással voltak a kutatások, amiket átnéztem az elmúlt hetekben, hogy úgy voltam vele, még ha csak a feles is igaz, akkor is érdemes kidobnunk minden magolajat otthonról. Igazából meg is tettük.

Ha kimaxolod az anyagcserédet, akkor sokkal többet tudsz enni, és akár sokkal több bűnöző étkezést be tudsz iktatni, mint bárki más a környéken.

Amikor még nem volt annyira elterjedt a magolaj, és nem volt ennyire mű az étel, az emberek akár 1.5-2x annyit ettek, mint a mostaniak, hízás nélkül – a feljegyzések szerint.

Például egy 9 éves gyerek kalóriaszükséglete 1800 kalóriában volt meghatározva az 1900-as évek elején.

Az 1940-es években, a híres Mineszotai Éhezési Kísérletben a 178 cm magas 70 kg-os fiatal férfiaknak a súlyuk fenntartásához 3500 kalóriát fogyasztottak, nagyon pontos feljegyzések szerint.

Ez 1000-1500 kalóriával több mint manapság. Nézz utána!

Ha már mindent kipróbáltál, és nem működött, próbáld ki ezt!

Mint mondtam, nem a linolsav az egyetlen rosszfiú a történetben, és elég nehéz a feleslegtől – mert csak azzal van baj - végleg megszabadulni. De ha egyszer úgylátva változtatnod kell valamit, mert nem működnek a dolgok, én magam ezzel próbálkoznék először!

MEGJEGYZÉS:

Itt az a célunk, hogy elérj egy olyan ponthoz, amikor meg tud indulni a fogyásod. Az időablakodnál nagyon fontos, hogy ne erőltess olyan ablakokat, hogy elveszíted az energiádat, mert pontosan ez a probléma ebben a helyzetben. A tested zsírének olyan az összetétele, hogy olyan üzeneteket küld az agynak, hogy az azt gondolja vészhelyzet van, és ezért próbálja megőrizni. Ilyenkor történhet meg az, hogy te még azt látod, hogy nagymennyiségű zsír van a testeden, és mégis megéhezel, ahelyett, hogy égetné lefelé. Ez van. Amikor gond van a zsírégetéssel, én mindig nekiállok egy 15 perces edzésnek, és utána beindul. Ha elkezded erőltetni, a fogyni, akkor az agyad lehet, hogy azt az utasítást adja, hogy a zsírt meg kell őrizni, inkább csavarjuk le az alapanyagcserét! De ha csinálod a 8 pontot az előző kiadvány alapján, és tartod ezt a pontot hozzá, úgy gondolom, be fog indulni a fogyás.

Megjegyzem az egyik dolog, amit a medve csinál, hogy kijöjjön a téli álom kábultságából, hogy olyan dolgokat kezd enni tavasszal, amelyek megnövelik a GLP-1 hormon szintjét! A GLP-XTREME több összetevőjéről is tudományos bizonyítékok vannak, hogy ezt teszi!

Nem gondolnám, hogy táplálékkiegészítés nélkül ez a fejezet könnyű lenne. Ha sokáig volt a tested „hibernálva”, akkor ugyanis baj lehet a beleid állapotával, és a bélflórádban is kedvezőtlen változások állhattak be. Ha rákérdezel az Akkermansiá-ra, ezek azok a dolgok, amikről kimutatták, hogy javítja őket. (Ugye a GLP-XTREME egyik összetevője az Akkermansia)

Miután lefogytál, oda kellene eljutnod, hogy sokkal több kalória fogyasztásával sem hízol, és jóval erősebben teljesít a tested, mint most!

Ezek után folytasd az eredeti kiadvány 8 pontjával!

FÜGGELÉK:

Ha szeretnél kicsit többet megtudni a fogyásról, a testedről és a GLP-XTREME-ről.

MIÉRT TUDSZ LEFOGYNI?

Azért, mert rugalmas anyagcseréd van! PONT!

Ez azt jelenti, hogy a tested alapból képes energiához jutni ételből, vagy ha ez nem áll rendelkezésedre, akkor TESTZSÍRBÓL! A testeden lévő zsírnak ennyi a szerepe. A tested képes tartalékolni olyan időkre, amikor nem elérhető étel, és képes energiát nyerni belőle. A zsír egy fontos energiaforrása a testnek, mert több energiát tud tárolni vele, mint a szénhidráttal! Úgy gondold a zsírra, mint amikor beteszted a pénzedet a bankba, hogy ott gyűjtögesd esetleges nehezebb időkre.

MIÉRT NEM TUDSZ LEFOGYNI MÉGSEM?

Vagyis hol a hiba a képben? Nem biztos, hogy minden pont vonatkozik rád, de ezek gyakori okok.

1. Hamis adataid vannak a testeddel kapcsolatban. Egyszerűen azt gondold, mert ezt tanították, hogy ha nem eszel folyamatosan, akkor a tested éhezni fog. Valójában a történelem folyamán az emberek korábban sosem ettek ennyiszer, mint manapság. Időablakban étkeztek, ezért a tested ehhez van szokva. Ha folyamatosan eszel, az lerombolhatja a rugalmas anyagcserédet, és ha ez megtörténik, akkor nehezen vagy egyáltalán nem tudod a testzsírt energiaforrásként használni.

2. Hiányok vannak a testedben. Amennyiben bármiből hiány van, a tested többet fog enni, hogy a szükséges anyagokat beszerezze. Ezek lehetnek akár vitaminok, ásványok, nyomelemek, vagy fehérje, zsír és szénhidrát. A szénhidráttal kapcsolatban sokan vitatkoznának, hogy az nem esszenciális, ami azt jelenti, hogy létfontosságú, de erről nekem más a véleményem.
3. Rossz étkezési szokások: A szénhidrátok nagyon sok esetben olcsóbbak, mint a fehérje, és ott, ahol kevés volt egy család bevétele, sokszor túlsúlyban volt a szénhidrát. A folyamatos szénhidrát túlevés hízáshoz vezet, és ahhoz, hogy megszokod és kívánod a szénhidrátokat...
4. Mérgek/vegyszerek az ételben...
5. Életkor vagy a környezeti hatások miatt legyengült hormonrendszer.
6. Borzalmasan silány feldolgozott élelmiszeripari „élelmiszerek”
7. És még a 6-os ponthoz tartozna, mert annak következménye, hogy a zsírszöveted összetétele megváltozott, és olyan jeleket küld az agyadnak, hogy az levezérli az anyagcserédet, ezért a tested tartja a zsírt

Ezek kiküszöbölhetők vagy javíthatók az előző kiadványban szereplő NYOLC ponttal, ami azt magyarázza el, hogy hogyan állj át időablakra, és hogyan tartsd fen. Ez a NYOLC pont most is áll. Ugyanúgy működik, mint eddig. Ebben a kiadványban csak a testhőmérséklet alapú megközelítés és a Linolsav hatásai jöttek hozzá. És természetesen a GLP-XTREME, amelynek az összetevői jó sok mindent tudnak.

Megmutatom ezen az ábrán, mit csináltunk az előző kiadvánnyal:

FOGYÁS EDDIG:

•Kalóriák....•Hormonok...



Ugye, két fő irányzat van. Egyesek azt mondják, ha fogyni akarsz, akkor csökkentened kell a kalóriákat.

A másik irányzat azt mondja, a hormonokra kell koncentrálni.

Én inkább egy harmadik nézőpontból közelítem meg a dolgot.

Nekem az a célom, hogy a fogyás KÉPESSÉGÉT adjam Neked!

Amit csináltunk a fotókon látható emberekkel, az az volt, hogy beállítottunk egy időablakot, amiktől megindul a fogyás!

Ha időablakban fogysz, és követed azt a ciklust, amit leírtam az előző kiadványban, akkor az történik, hogy napi szinten a tested átkapcsol arra, hogy a testedben tárolt zsírból jusson energiához, aztán amikor eszel visszakapcsol arra, hogy az ételből.

Minél több ilyen ide-oda kapcsolás történik, annál egyszerűbb, és gyorsabb lesz a folyamat, mondhatni „beolajozódik”, és te idővel visszanyered az anyagcseréd felett kontrollt.

Ezt rugalmas anyagcserének hívják, ahogy ezt feljebb már írtam.

Ez az ember EREDETI anyagcseréje. Erre van tervezve.

Ha visszanyered efölött a kontrollt, akkor visszanyered a **FOGYÁS képességét is.**

Mind például Éva, akinek a testsúlya saját elmondása alapján a rákkezelések során és utána szabadult el.

Nemrég bejelentkezett a csoportunkba a következő poszttal.

Csak bejelentkezek!
-29kg-nál járok.
85 kg-ról indultam, 58 kg szerettem volna lenni.
Ráálltam a mérlegre, és elájultam. 56kg vagyok.
Heti 4 napba tartom az időablakot, amikor dolgozom. Akkor csak 1x eszek délután 5-6 körül.
Eszem amit kívánok.
Víz 2-3 litert iszom.
A bőröm szép, újra tudok magassarkú cipőket hordani.
Ha elengedem magam, akkor se jönnek vissza a kilók!
Szóval nincs lehetetlen!
Megcsináltam !!



Tehát ahogy csináljuk:

Az időablakos étkezésen keresztül elindítjuk azt a folyamatot, ami az alapja annak, hogy a hormonjainkat, és a „kalóriákat” irányítás alá vonjuk.

Erre az előző kiadványban van 8 pont, és ez a 8 pont most sem változott. Ugyanúgy működőképes, mint előtte.

Gyakori hiba, hogy az emberek nem értik, mit miért csinálnak, hanem csak követnek egy divatot. Ez ritkán vezet tartós eredményre.

Ha érted a tested, akkor tudod, hogy mikor mész jó irányba és mikor térsz le róla!

Ebben a kiadványban azt vizsgáljuk meg alaposabban, hogyan tudnánk felgyorsítani a dolgot, és hogyan tudjuk az esetleges „elakadásokat” kezelni.

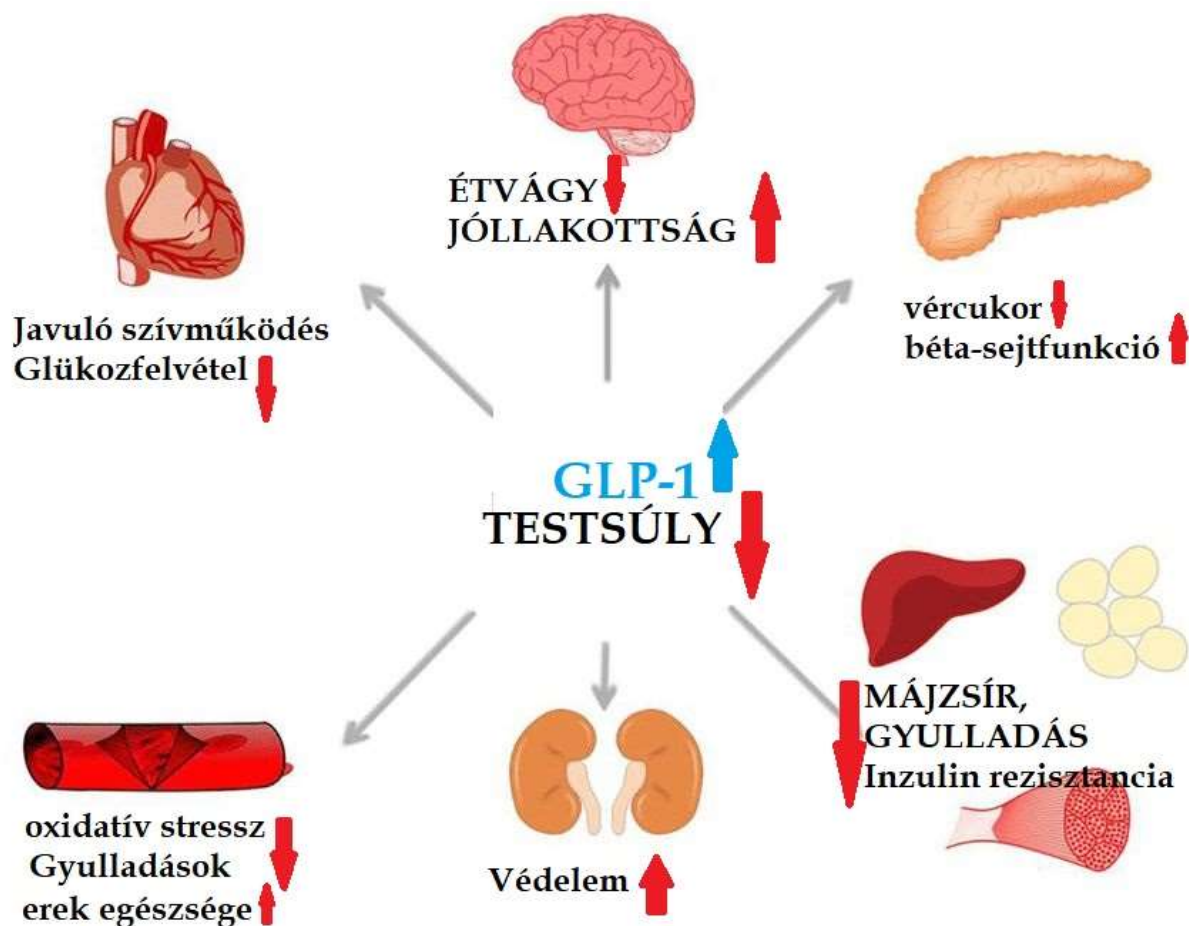
GLP-XTREME

A GLP egy hormonra utal, amit úgy hívnak GLP-1

Ez egy olyan hormon, ami az őseinknek jóval nagyobb mennyiségben lehetett a bélrendszerében.

A GLP-1 hormon, ha magasan van a testben, elég sok mindent csinál!

Ezt az ábrát az internetről szedtem le, és egyszerűen lemagyarítottam:



A rajz elnagyoltan mutatja a GLP-1 hormon magas szintjének lehetséges hatásait, ezért, ha pontos információkat szeretnél, érdemes további forrásokat használni.

Ami a fogyás szempontjából jelentős az az, hogy a GLP-1 hormon magas szintje javítja az inzulinrezisztenciát.

<https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2018.01168/full>

<https://news.vumc.org/2024/01/04/study-shows-liraglutide-results-in-increased-insulin-sensitivity-independent-of-weight-loss/>

Inzulinrezisztencia azt jelenti, hogy a tested ellenáll az inzulin hormonnak.

A hormon az egy olyan anyag, ami utasításokat ad a sejtjeidnek, hogy azok hajtsanak végre valamit, a sejtek pedig végrehajtják.

Az inzulin azt az utasítást adja, hogy csökkenteni kell a vér cukorszintjét, tehát a sejtek fogadják magukba a vérben áramló cukrot (és fehérjét és zsírt is) étkezés után.

És a felesleget raktározzák el későbbi energiafelhasználás céljából.

Leegyszerűsítve, így készül a testzsír!

Tehát az inzulin egy raktározó hormon is.

Az inzulinrezisztenciára visszatérve, ha a sejtek ellenállnak ennek a hormonnak, akkor a test többet termel, és minél több inzulin kerül a vérbe, annál inkább a RAKTÁROZÁS kerül előtérbe. Azaz az ember hízni fog, még esetleg akkor is, ha nem lakott jól. Ez szokott lenni az elhízás EGYIK oka, hogy az embereknek túl sok inzulin kerül a vérükbe.

Tehát, ha magas a GLP-1 hormon szint, akkor jó esély van arra, hogy javul a mód, ahogy a tested reagál az inzulinra, és visszaállhat a normális raktározási mód, azaz, hogy csak a felesleget küldi a zsírszövetekbe.

Az inzulinrezisztencia és az abból kifejlődő 2-es típusú cukorbetegség kezelésére találta ki a gyógyszeripar azt, hogy lemásolja a glp-1 hormont, és csinál belőle egy mesterséges verziót.

Az egyik ilyen gyógyszer lett az ozempic.

Ugyanakkor a glp-1 hormon az agynak is utasításokat ad, méghozzá azt üzeni:

ELEGET ETTÉL, JÓL LAKTÁL, ELÉGEDETT VAGY!

Emiatt lett népszerű például az ozempic azok körében is, akik fogyni akarnak, és nagyon sok pénzt hajlandóak kifizetni érte, egyes országokban akár 1000-1500 dollár is egy havi adagért.

Na de milyen természetes hatást másolnak ezek a gyógyszerek?

Dr. Joseph Mercola írt erről több cikket is:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2024/05/08/ozempic-weight-loss-injections-health-effects.aspx>

MERCOLA
Take Control of Your Health

Ozempic utánozza az Akkermansiát

Az Akkermansia muciniphila egy baktérium, amely kulcsfontosságú törzs a mikrobiómában. Az Akkermansia magasabb szintje alacsonyabb súllyal, míg az Akkermansia alacsonyabb szintje az elhízással függ össze. Érdekes módon az olyan gyógyszerek, mint az Ozempic, szorosan utánózzák az Akkermansia hatásait. Dr. Colleen Cutcliffe-fel, a mikrobióma tudósával, valamint a mikrobiómtermékeket készítő Pendulum vezérigazgatójával és társalapítójával készített interjúmban elmagyarázza:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2024/05/08/ozempic-weight-loss-injections-health-effects.aspx>

Ebben a cikkben egy szakértővel való beszélgetésre hivatkozik, akit úgy hívnak, hogy Colleen Cutcliffe, és ő hosszú éveken keresztül tanulmányozta azt a bélbaktériumtörzset, amit akkermansiának hívnak.

Egyébként nagyon sok kutatás is bizonyítja, hogy az akkermansia magas szintje növeli a természetes GLP-1 hormon szintjét a szervezetben.

Erről is beteszek egy kutatást

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33820962/>

Sőt egy magyar nyelvű kutatási összefoglaló is létezik, amelyben inzulinrezisztens embereknek akkermansia kiegészítést adtak 3 hónapon keresztül, és ők ÉLETMÓDVÁLTÁS NÉLKÜL átlagosan 2 kilót fogytak.

<https://smartbioma.hu/2019/12/08/akkermansia-es-inzulinrezisztencia/>

Na tehát a **GLP-XTREME**-ben a GLP a glp-1 hormonra utal, az xtreme pedig arra, hogy ezt a táplálékkiegészítőbe olyan összetevők kerültek, amelyekről a kutatások igazolják, hogy képesek fokozni a glp-1 hormon szintjét a bélben.

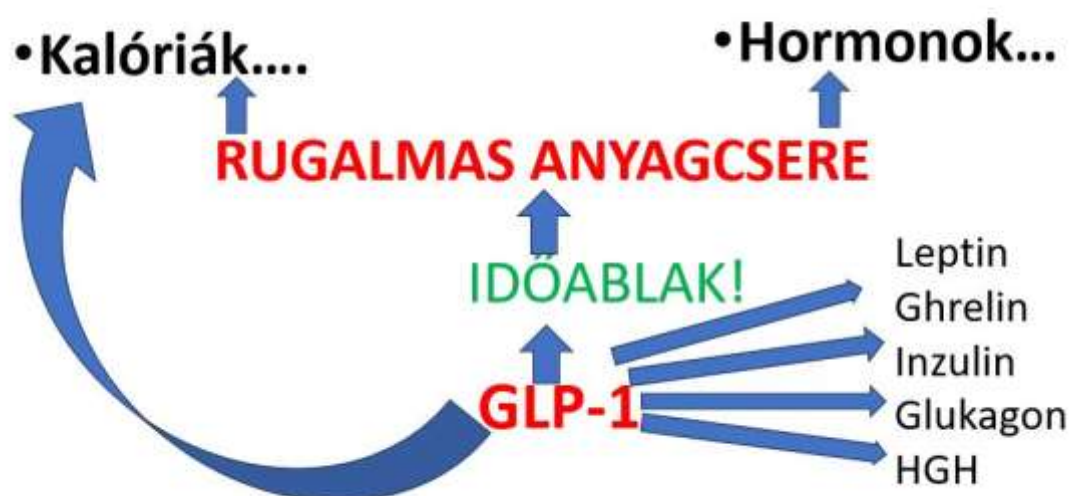
Így adja magát, hogy van az összetevők között akkermansia.

A többi pedig úgy válogatták ki, hogy a kutatások alapján melyek azok, amelyek a legjobban támogatják az akkermansiát (az egyedi hatásaikon felül).

Tehát ezért GLP-XTREME a termék neve.

Nézzük, hogyan tudjuk turbózni vele azt a folyamatot, amit az időablakos étkezésben próbálunk elérni!

FOGYÁS A GYORSÍTÓSAVON:



Az előző kiadványban az volt a lényeg, hogy minél egyszerűbben el tudjalak indítani. Ha viszont a GLP-XTREME-t meg akarod érteni, akkor kicsit jobban bele kell mennünk a dolgokba.

Tehát, ha a GLP-1 szint magas a testedben, akkor azt az üzenetet küldi az agynak, hogy **jól laktál, ne egyél többet, elégedett vagy!**

Ez egy nagyon fontos üzenet az agynak, mert a modern superfeldolgozott ételek viszont az inzulinszintet emelhetik meg nagyon gyorsan, és nagyon magasra, és ezzel párban két boldogsághormonunk szintje is megemelkedik. Tehát annyira boldoggá tesz az evés, hogy nem akarod abbahagyni.

Ugye, hogy jól jön valami, ami azt mondja, oké, most már azért abbahagyhatnád... Persze nem úgy, hogy a környezetünkben mondja valaki, mert akkor őt is megesszük! 😊

JÓ HÍR:

A magas GLP-1 szint egy másik hormonra is hat, amit úgy hívnak

LEPTIN:

A leptin a test fő „jóllakottság hormonja”. Ugyanolyan üzenete van, mint a GLP-1-nek, csak amíg a GLP-1 hormonnak néhány perc után a felére csökken a szintje a vérben, addig a leptinnek kb. 25 perc, amíg a felére csökken a szintje, és ha magasan van a GLP-1 szint, akkor LEPTIN-ből is több lesz, és tovább tart a hatása!

Tehát 2 hormon fogja azt mondani, hogy „eleget ettél, jóllaktál, elégedett vagy”, és valamennyivel erőteljesebben, és tovább!

kutatás:

Leptin:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8666153/>

A GLP-1 hormon hatása a LEPTIN-re

<https://www.mdpi.com/2227-9059/11/5/1322>

GHRELIN: Ez az éhség hormon. **A GLP-1 hormon magas szintje elnyomja az éhséghormont, tehát kevésbé leszel éhes.** Ami gondolom érthető, miért előnyös. Kevésbé fogsz elcsábulni.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4381768/>

INZULIN:

Erről már beszéltem korábban. A termékben több összetevő is van, ami az inzulin érzékenységet fokozza. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy a tested jobban reagál erre a hormonra, és ez jó. Maga a GLP-1 hormon összetett hatással van az inzulinra. Az egyik, hogy fokozza az inzulin hatását az izmokban és a zsírszövetekben. Ez közvetve hozzájárul

ahhoz, hogy az inzulinérzékenység növekedjen. Minél érzékenyebb az inzulinra a tested, annál kevésbé hízol hormonálisan.

GLUKAKON: Ez a tested egyik fő zsírégető hormonja. Ezt kapcsoljuk be a böjti időszakban! A GLP-1 hormon ezt elnyomja, amikor magas a vércukorszint, és nem nyúl hozzá, ha alacsony. Szóval a GLP-1 mindkét hormon munkáját segíti. (Mármint az inzulinét is és a glukagonét is, amelyek egy párt alkotnak.) Ami számodra azért fontos, mert ez időablakban EZZEL A KÉT HORMONNAL PRÓBÁLOD BEFOLYÁSOLNI A TÖBBIT, A FOGYÁS ÉRDEKÉBEN. Most már nem 2 hormonod van, amivel sikert érhetsz el, hanem 3, és ez a 3. szinte minden másra is hatással van, amire szükséged van.

EMBERI NÖVEKEDÉSI HORMON (HGH):

A glp-1 hormont utánzó gyógyszerekről kimutatták, hogy jelentősen növelhetik az emberi növekedési hormon szintjét a testben. Ha ez a hormon magas, az szintén egy plusz, erős teljes zsírégető hatás, és védi az izmaidat a leépüléstől. (Ezeket a kutatásokat a glp-1 hormont utánzó gyógyszerekkel kapcsolatban tették meg.)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10064408/>

ÖSZEFOGLALVA:

Ha megnézed, a GLP-1 hormon magas szintje majdnem az ÖSSZES hormonra kedvező hatással van, amit az időablakos étkezés során javítani szeretnénk.

A GLP-XTREME többi összetevőjéről pedig a kutatások azt mondják, fokozzák az anyagcsere sebességét, javítja az inzulinérzékenységet, csökkenthet a gyulladásokat – mindezt a fenntartható fogyásért!

ZSÍRSAVAK:

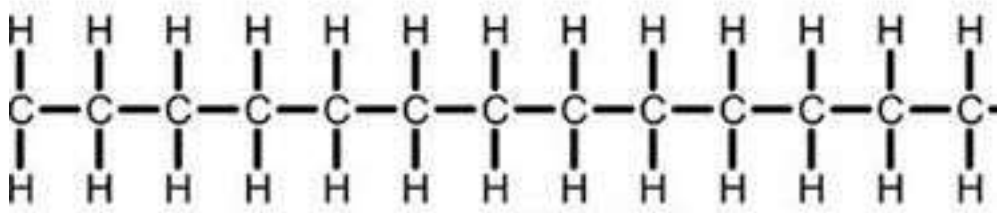
Nézzük, hogy magyarázza ezt a Gemini AI

„Képzeld el **a telített zsírsavat**, mint egy vonatot, aminek a vagonjai szénatomok. 🚂

- Minden vagonhoz (szénatomhoz) két utas (hidrogénatom) kapcsolódik.
- A vonat tele van utasokkal, nincs szabad hely.
- Ez a "telített" jelentése: minden vagon tele van, amennyi utast csak elbír.

Ezek a vonatok (zsírsavak) alkotják a zsírok és olajok építőköveit. A telített zsírok szobahőmérsékleten általában szilárdak (pl. vaj, zsír), míg a telítetlen zsírok folyékonyak (pl. olívaolaj).”

Itt egy szemléltető ábra róla. Ez nem valódi zsírsav, csak szemléltetés:



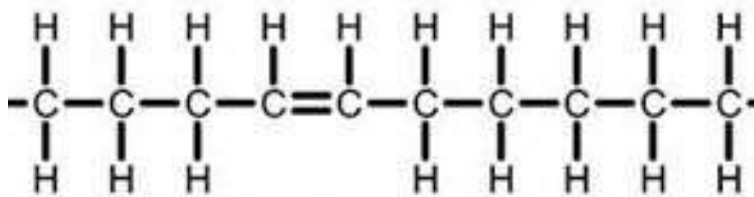
TELÍTETLEN ZSÍRSAV

Képzeld el ugyanazt a vonatot, ahol a vagonok a szénatomok, és az utasok a hidrogénatomok. 🚂

A telítetlen zsírsav olyan, mint egy vonat, ahol néhány vagonban nincs annyi utas, amennyit elbírna.

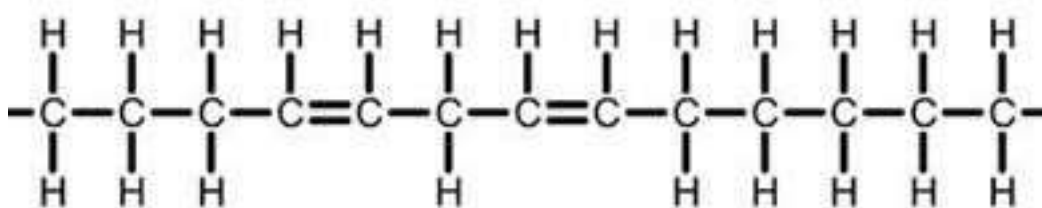
- Ezekben a vagonokban az utasok (hidrogénatomok) "összeülnek", és dupla ülést foglalnak el.
- Ez a "dupla ülés" egy kettős kötés a szénatomok között.
- Emiatt a vonat egy kicsit "megtörik" ott, ahol a dupla ülés van.

A telítetlen zsírsavak általában folyékonyak szobahőmérsékleten (pl. olívaolaj).



- **Többszörösen telítetlen zsírsav:** Olyan, mint egy vonat, ahol több vagonban is hiányoznak utasok (hidrogénatomok). Emiatt a vonat több helyen is "megtörik", és egy kicsit zezugosabb lesz az útja.

Minél több helyen "törik meg" a vonat (minél több a kettős kötés), annál "telítetlenebb" a zsírsav.



Még egy kifejezést meg kell érteni.

SZABAD GYÖK:

Képzeld el, hogy a testünkben minden apró építőkocka (molekula) úgy működik jól, ha párosával vannak a kis "fogódzkodók" (elektronjaik).

A szabad gyök olyan, mint egy építőkocka, aminek hiányzik egy fogódzkodója. Emiatt nagyon "ragadós" lesz, és kétségbeesetten keres egy másik építőkockát, akitől elvehet egy fogódzkodót.

Ez a "ragadós" szabad gyök kárt okozhat a testünkben, mert amikor ellop egy fogódzkodót egy másik építőkockától, az a másik építőkocka is szabad gyökké válik. Ez egy láncreakciót indíthat el, ami károsíthatja a sejtjeinket, sőt, akár a DNS-ünket is.

Miért nem jó nekünk?

A szabad gyökök hozzájárulhatnak:

- Az öregedéshez: Ráncosabbá teszik a bőrünket, és gyengítik a szervezetünket.

- *Betegségek kialakulásához: Szívbetegséghez, rákhoz, Alzheimer-kórhoz és sok más betegséghez.*

Hogy jön ez a zsírsavakhoz?

Minél telítetlenebb egy zsír, annál érzékenyebb az oxidációra, ami szabad gyökök képződéséhez vezethet.