

Tej a kávéban, hogyan csökkentsem a szénhidrátot, gluténmentesség? - Kollagén Klub Kérdések

Ma kérdésekre fogok válaszolni!

Tartalmaz-e a az átlalatok gyártott és forgalmazott kollagén glutént?
Olyan üzemben gyártjátok-e, ahol más glutén tartalmú élelmiszerek is feldolgozásra kerülnek?

Edit kérdése:

Semmilyen allergént nem tartalmaz a kollagén, még annyira sem, hogy rá kellene írjuk, hogy tartalmazhat. Legutóbbi vizsgálatunk ezt derítette ki!

Dorka vagyok. Nagyon csodás volt ez a kihívás. Hétvégén belépek a harcos képzőbe. Viszont lenne egy kérdésem. S fogyás egyik alapja az étrend a mozgás mellett. Na most én hajlandó sem vagyok és alkalmatlan is vagyok lemondani a szénhidrátról, lisztből, fehér kenyérről és ilyesmiről, minden olyanról amit el kéne hagyni a fogyáshoz. Lehet így is fogyni ? Ki lehet alakítani úgy is egészséges étrendet ha nem mondok le ezekről? Egyébként nem eszek sokat , nagyon ritkán nassolok, de szinte semmit sem mozgok és legalább 20-25 kilót le kell fogynom ebben az évben. Azért ebben az évben mert ezt tűztem ki célul és hiszem hogy menni fog úgy is hogy közben nem kell leszoknom semmiről és teljesen átváltani valami tőlem messze álló idegen szokásra.

Az volt a kérdésem, hogy mesélj még arról, hogy mit jelent ez és az volt a válasza: Minden amihez köthető a liszt. Habarás, rántás, palacsinta, panírozás. Én hiszem hogy lemondások nélkül is el lehet érni a célunkat. De nem is csak a liszt hanem a szénhidrát megvonása, a fehér kenyér megvonása és sorolhatnám, ha ezeket mind megvonám magamtól akkor az már nem én lennék. Az életmódomon tudnék változtatni , de nem úgy hogy közben magamat változtatom meg olyanná aki nem vagyok, és ezek hozzám tartoznak.

Dóri nagyon izgalmas történetet szeretnék neked elmesélni, először arról amikor beszélni tanultam, nem amikor legelőször beszélni tanultam piciként hanem amikor először készítettem felolvasást és tanultam egy szinkron színésztől, hogy hogyan beszéljek! Adott egy könyvet Szép beszéd vagy Tiszta beszéd, ha van kedved akkor nagyon javaslom ezt a könyvet. Ez a könyv részletesen beszélt arról, hogy milyen érzés meglátni először a beszédhibáinkat, amik abból jönnek elő amikor megpróbálunk tisztán beszélni és, hogy milyen reakciója van ere főleg a barátainknak, mert ha megszoktak tőlünk valamit akkor is ha ez helyes vagy helytelen ő számukra mi olyanok vagyunk, ez az ők valóság képzeltek rólunk. Hogyha mi elkezdtünk tisztán beszélni még akkor is ha ez egy jobb pozitívabb lépés akkor is felmerülhet az a félelem, hogy elveszítenek engem, mert az ő fejükben én ez a tulajdonság halmaz vagyok, ha megváltozik a tulajdonság akkor az ők szemükben megváltozok én és belülről ez nagyon affektálónak, furának nehéznek tűnt és egyik sem igaz mindegyik új szokás ilyennek tűnt, volt amikor járni volt megtanulni ugyanilyen affektáltnak, mert ugye kúsztunk másztunk.

Érdekességgéppen a járással is megértem hasonló terápiákat, mert mivel nagyon hirtelen nőttem elég nagyra majd utána pedig az izomzatom nőtt meg ezért a tartás problémáim kihangsúlyozódtak és ezért ülni, járni is újra kellett tanulnom. Úgyhogy az új szokások lehetnek ilyen furák és nehezek, de azt javaslom, hogy ne engedd, hogy ez elkedvtelenítsen viszont számítsunk ere, legyünk megengedőek az elvárásainkkal és kitérnék arra, amit mondtál, hogy 22 kg-t szeretnél leadni ebben az évben, ugye most már eltelt kb az évnek a fele 6 hónap alatt a 22 kg egyszerűen fölösleges elvárás, mert nagyon nem valószínű, hogy ez nem sebészeti úton megy, főleg úgy, hogy azt mondtad nem fogy mindenben kész vagy változtatni hanem szinte semmin. Nem javaslom ezt az eljárást, mert nem gondolom, hogy boldogabb lennél annál ha pl. 5, 10, 15 kg-t fogynál le, tehát általában ezek a számok nem tükrözik azt a boldogságot amit hozzájuk csatolunk. Ezzel én azt javaslom, hogy tűzzünk ki egy kedves reális elfogadható célt nagyságrendileg ezt a fél kgt havonta, de ne a mérleg szerint, hanem azt javaslom, hogy mérd le magad minimum centivel vagy ha van kedved menj el egy testzsírszázalék néző intézménybe és nézesd meg ott. Ha leméred magad centivel hetente, illetve készítesz melléje egy fotót az is jó lehet, mert a testsúlyunk is ingadozik, az nem egy ilyen egyszerű vonal.

Úgyhogy én azt javaslom, hogy nézd meg, hogy mik azok a dolgok amik ennyire pánikba ejtenek, ennyire félelmet generálnak, amikor azt mondod, hogy Úr Isten a fehér kenyeret nem tudom elengedni. Semmi nincsen olyan a fehér kenyérben amire a testednek szüksége lenne, vagy akár ideális lenne. Hogyha valamilyen szendvicset készítesz akkor a szendvics többi része pl a vaj, paprika, sonka, sajt annak sokkal több köze van, hogy a testünknek jó legyen, nem egy olyan dolog ami előnyös, általában azért ettük a köretek nagy részét, hogy ne haljunk éhen ami egy nagyon ideális dolog, mert éhen halni nem jó viszont hogyha van lehetőségünk, hogy ne haljunk éhen akkor választhatunk optimálisabb tápanyagot is mint az ilyen nagyon üres szénhidrátok.

Én azt javaslom ezt vizsgáld meg, tarts először 1 olyan napot amikor mondjuk nem eszel fehér kenyeret (ez nem azt jelenti, hogy nem ehetnél semmilyen kenyeret, létezik keto kenyér is vagy olyan kenyér is ami csak állati eredetű, ezek általában tojáshab alapúak), tehát sok megoldás van de ha ez nem egy megoldandó feladat, hanem pánikot vált ki, hogy 1-1 dolgot nem tehetsz a szádba és nem nyelhetsz le akkor ott valószínűleg egy más és mélyebb dolog van aminek valószínűleg semmi köze ahhoz, hogy most éppen valamit megeszünke vagy nem, az, hogy mit eszünk annak egy ilyen opcionális választásnak kellene, hogy lennie, ma vagy eszem, vagy nem eszem ezt vagy azt vagy amazt. Úgyhogy ezt az oldalát javaslom, hogy nézzük meg szerintem ez életmódváltásban sokkal többet fog adni, mint az adott testméret változás. Maga a súly nem egy annyira boldogságot adó dolog mint az életminőségbeni változás, hogyha meg tudnánk kapargatni, hogy mi az ami ennyire mozgat.

Rántani és habarni én a kollagénnel szoktam, sűrítésre kifejezetten jó és alkalmasnak gondolom, a legtöbb esetben a liszt a maglisztel megoldható, ezt egyébként te is tudsz otthon készíteni ha leturmixolsz valamilyen magot. Ezek általában működhetnek, de mindaddig amíg pánik indul be, hogy Úr Isten valamit nem eszem meg vagy megeszem, ezek az ilyen drasztikus érzelmi válaszok nagyon hasonlóak mint az alkoholizmus vagy a kábítószer, hogy van egy anyag, ami nekünk különösebben nem tesz jót viszont ha felmerül az, hogy ezt nem fogyaszthatom beindul egy ilyen pánik félelem, azt javaslom ezt pedzegessük viszont semmikor nem fogom javasolni, hogy együnk tökéletesen, éljünk tökéletesen vagy, hogy bármilyen próbálkozásunk legyen a tökéletes, ez szerintem megint egy nem valós elvárás, nem egy teljesíthető elvárás és legyünk magunkkal nagyon megengedőek az elvárásainkkal. Az egyik ilyen a csaló nap, azt én nagyon javaslom, mert

akkor ad egy ilyen pszichológiai szabad teret, hogy ma minden belefér, mindent szabad lehet tolni. Nagyon javaslom ezeket a napokat, hogy ilyenkor kiélhessünk mindent, nyilván ára van, tehát ez nem tűnik el, de meg tud vele birkózni a testünk, tehát azt javaslom, hogy ezt egy olyan napra tegyük amikor ki tudjuk fizetni ennek az árát és ne akkor hozzuk meg a legkomplikáltabb döntéseket, én pl. nem is várok el magamtól csaló napon bonyolult döntést, mert egyszerűen nincs rá agyam.

Volt még egy kérdés a trigliceridekről Beátától!

Beáta az lenne a kérdésem a triglicerid azok zsírszintek, tehát amikor fölmerül a koleszterin és a zsírszint a testben akkor az első kérés/kérdésem mindig az lesz és ezt amúgy is javaslom, hogy végezd el, hogy menj el kérlek a gyógyszerertárba és vegyél keton tesztcsíkot, ez egy vizelet alapú csík és itt meg tudjuk nézni, hogy mit csinál a testünk azzal a zsírral, mert ha lesz belőle keton, amit a csík kimutat akkor üzemanyagként használja fel a testünk ami egy nagyon kíváncsi dolog. Ha nincs a testünk ketózisban akkor nem használja fel üzemanyagként itt ugyanaz a zsírmennyiség problémát okozhat ugye mert dolgozni akar vele, el kell valahova raktározni míg a másik esetben fel tudja dolgozni és üzemanyagként használódik.

Említették többet, hogy nem könnyű ilyen csíkot beszerezni, ezt nem teljesen értem, hogy miért, lehet, hogy majd egyszer lesz sajátom.

A legutolsó kérdés Barbarától van!

A kérdésem annyi lenne hogy én nem tudom meginni a kávé tej nélkül **úgyhogy mikor összeturmixoltam mindent és felhúgom még tejjel az mennyit ront az összképen, hatásban?**

Barbara én azt mondom, hogy idd úgy ahogy finom én nem vagyok nagy pártfogója, főleg a dobozott nagyon tartós tejeknek de nem a napi 1 deci tejen fog elbukni az életmódváltásod. Ha csak nincsen valami nagyon komoly egészségügyi kihívásod akkor én azt mondanám, hogy nem egy fél deci tejen vagy magtejen fog bukni. Nyilván a legideálisabb az lenne ha tudnál te otthon magadnak valami jó minőségű magból készíteni magtejet és azt innád. Próbálkozhatsz mondjuk rizstejjel, mert ugye az tud ellenálló keményítőt kifejleszteni magában ahogy megfő és kihűl a rizst a leggyengébb turmixok is el tudják vinni, mert itt főtt a rizs. Azt javaslom, hogy próbáld meg milyen mikor emeled a vajdózt, mert a legtöbb esetben a turmixolt vaj az pótolja a tejet, de hogy ha ezek után is kell neked egy deci fél deci tej akkor tedd bele nyugodtan nem ezen áll vagy bukik.

Nézd meg, hogy tudod a legjobban beépíteni a mindennapokban ez legyen a kulcs. Legyen könnyű észrevétlen, ez ne legyen egy nehéz dolog, mert ezért nyernek szerintem a gyorséttermek, nem azért mert bárki azt gondolja milyen jól fog tenni a testének ha eszik, hanem egy gyors és könnyű, finom és egyszerű és ugyanezeket az elveket kell használnunk az életmódváltásunkban, még akkor is ha kell kompromisszumokat kössünk, mert nyilván nem lesz tökéletes az amiben kompromisszumot kötünk viszont jobb kell legyen mint a gyorsétterem és akkor már tettünk egy lépést a jó irányba.

Nyugodtan tedd így és nézd meg, hogy a vaj mennyiségével megtudod-e inni.

Barbara a reggeli tökéletes italra gondolt tehát egy bögre kávé, egy szelet vaj és egy mérőkanál kollagén és, hogy ebbe teheti még tejet, abszolút.

Ezeket a kérdéseket kaptam, kiszűrjük a kérdéseket és ennek alapján válaszolok rá liveban. Ha úgy érzed a te kérdésed kimaradt írd meg nyugodtan, ennek az is lehet az oka, hogy több kérdést kell feltennem, hozzád, hogy megtudjam válaszolni.

