



7 REGGELI SZOKÁS

*Ami egész nap
energiát ad*





**Egy egyszerű, mégis hatékony útmutató nőknek,
akik energikusabban,
kiegyensúlyozottabban és
tudatosabban szeretnék indítani a napjukat.**

Szerző: MOVE N Shine Kata
Női életerő aktivátor | Hormon-flow & energia mentor



TARTALOMJEGYZÉK



- Bevezető: Miért a reggel?
- Hogyan használd ezt a workbookot
- 1.szokás – Ne a telefonod legyen az első
- 2.szokás – Igyál egy nagy pohár vizet
- 3.szokás – 5–10 perc könnyed mozgás
- 4.szokás – Fehérje a reggelidben
- 5.szokás – Ne a kávé legyen az első
- 6.szokás – 2 perc csend magadért
- 7.szokás – Következetesség a tökéletesség helyett
- 7 napos reggeli tracker
- Pipálható mini-checklisták
- Jegyzetoldalak és “Ma ezt sikerült” napló
- Gyors útmutató: példareggelik és alternatívák
- Motiváció tőlem neked :)
- Záró gondolat + meghívó



BEVEZETŐ: MIÉRT A REGGEL?



Nem arról van szó, hogy 5-kor kell kelni, egy órát edzeni vagy mintareggelit főzni. Inkább arról, hogy néhány apró, szeretetteljes szokással teljesen más minőségben indulhatsz neki a napnak.

Amilyen a reggeled, olyan lesz a napod!

Ebben a munkafüzetben megmutatom azt a 7 lépést, amit a klienseimnél és a saját rutinomban is alapnak tartok. Kérlek, úgy használd, mint egy személyes kísért: jelölj, pipálj, írd bele, térj vissza hozzá.



HOGYAN HASZNÁLD EZT A WORKBOOKOT



- Válassz ki 1–3 szokást az első héten.
- Pipálj minden nap a trackerben.
- Használd a jegyzetoldalakat rövid reflektálásra (1–2 mondat elég).
- A “Ma ezt sikerült” részben minden apró lépést ünneplünk – az apró lépésekből lesz a nagy változás.

Több energia = stabil vércukor + idegrendszeri nyugalom + alvásminőség + finom női hormon-egyensúly.



1. SZOKÁS – NE A TELEFONOD LEGYEN AZ ELSŐ



- **Miért működik:** Az első 5–10 perc meghatározza az idegrendszeri alaphangot. Ha nem ömlik rád azonnal az inger, könnyebb lesz fókuszálni, nyugodtabban indul a kortizol-görbe.

Gyakorlati lépések:

- Ébresztőóra külön eszközön vagy repülő mód.
- Tedd a telefont a szoba másik végébe.
- Készíts “első 5 perc” rutint: 3 mély levegő – nyújtózás – mosoly-vizualizáció.



2. SZOKÁS – IGYÁL EGY NAGY POHÁR VIZET



Az éjszakai folyadékvesztést pótolja, segíti a keringést és az ébredést.

Gyakorlati lépések:

- Készíts ki egy 3–5 dl-es poharat.
- Adj hozzá csipet sót/citromot, ha jól esik.
- Kortyolj lassan, jelenlétrel.



3. SZOKÁS – 5-10 PERC KÖNNYED MOZGÁS



Óvatos ébresztés az idegrendszernek és az ízületeknek, jobb keringés, finom “hormon-flow”.

Ötletek:

- **Nyak–váll–hát–csípő mobilizálás**
- **5 perc séta a lakásban/erkélyen**
- **4-7-8 légzés vagy bordakosár-légzés**



4. SZOKÁS – FEHÉRJE A REGGELIDBEN



Stabilabb vércukor = stabilabb energia és hangulat, kevesebb nassolás.

Gyors fehérje-ötletek:

- Görög joghurt + magvak + bogyósok
- Tojás (rántotta/omlett) + zöldség
- Zabkása fehérjeporral/kefirrel
- Túrókrém sósan-édesen

Jegyzet: Mit ettem ma? Hogy tartott ki az energiám?



5. SZOKÁS – NE A KÁVÉ LEGYEN AZ ELSŐ



Nem kell rögtön lemondanod a kávéról, csak kérlek ne éhgyomorra, és ne azonnal ébredés után fogyaszd.

Gyakorlati lépések:

- **Először víz + falat fehérje/rost.**
- **Kávé 60–90 perccel ébredés után, vagy legalább reggeli után.**

Javasolt csökkenteni, majd elhagyni a fogyasztását.



6. SZOKÁS – 2 PERC CSEND MAGADÉRT



Figyelj picit befelé.

Csak kérdezd meg: “Mire van ma szükségem?” és “Mi az egy dolog, amire emlékeztetni szeretném magam?”

Mini-rituálé:

- **Tedd a kezed a mellkasodra.**
- **3 lassú lélegzés.**
- **Vizualizáld a céljaidat, a jövőképet, az álmotábládon lévő dolgokat akár.**
- **Írj le egy mondatot.**



7. SZOKÁS – NE TÖKÉLETESET AKARJ, HANEM KÖVETKEZETEST



A legtöbben azért adják fel az új szokásaikat, mert túl sokat várnak el maguktól. Úgy érzik, ha egy nap kimarad, már elrontották az egészet.

Pedig a változást nem a tökéletes napok hozzák, hanem azok a napok, amikor újra és újra visszatérsz a szokásaidhoz.

A 70% bőven elég. Nem kell minden reggel mind a hét szokást kipipálnod. Már az is számít, ha csak egyet vagy kettőt tudatosan beépítesz a napodba.

Adj magadnak időt! A cél nem az, hogy egyik napról a másikra teljesen megváltozzon az életed, hanem hogy ezek az apró lépések fokozatosan a mindennapjaid természetes részévé váljanak.

Emlékeztess magad erre:

A következetesség mindig többet ér, mint a tökéletesség.



7 NAPOS TRACKER



Jelöld a segédletben, hogy melyik módszert sikerült alkalmaznod.

	1.Nap	2.Nap	3.Nap	4.Nap	5.Nap	6.Nap	7.Nap
Telefon stop							
Viz							
Fehérje							
Kávé csak reggeli után							
2 perc csend							

"MA EZT SIKERÜLT" - NAPI MINI-NAPLÓ



Dátum

Egy mondat a reggelemről:

Energiám 1–10:

Egy apróság, amiért hálás vagyok:

Dátum

Egy mondat a reggelemről:

Energiám 1–10:

Egy apróság, amiért hálás vagyok:



"MA EZT SIKERÜLT" - NAPI MINI-NAPLÓ



Dátum

Egy mondat a reggelemről:

Energiám 1–10:

Egy apróság, amiért hálás vagyok:

Dátum

Egy mondat a reggelemről:

Energiám 1–10:

Egy apróság, amiért hálás vagyok:



"MA EZT SIKERÜLT" - NAPI MINI-NAPLÓ



Dátum

Egy mondat a reggelemről:

Energiám 1–10:

Egy apróság, amiért hálás vagyok:

Dátum

Egy mondat a reggelemről:

Energiám 1–10:

Egy apróság, amiért hálás vagyok:



“MA EZT SIKERÜLT” – NAPI MINI-NAPLÓ



Dátum

Egy mondat a reggelemről:

Energiám 1–10:

Egy apróság, amiért hálás vagyok:



GYORS ÚTMUTATÓ – PÉLDAREGGELIK ÉS ALTERNATÍVÁK



- 2 perc alatt: görög joghurt + fagyasztott bogyós + dió.
- 5 perc alatt: tojásrántotta fél tányér zöldséggel
- Édes opció: zabkása fehérjével, fahéjjal, lenmaggal.
- Kávé-helyettesítők ötletek: matcha reggeli után; cikória-kávé; meleg citromos víz gyömbérrel.



MOTIVÁCIÓ TŐLEM NEKED :)



Ekőször is szőgezzük le, nem azért tartod a kezeden ezt a workbookot, mert mindent rosszul csináltál eddig.

Hanem azért, mert valahol mélyen már érzed: többet érdemelsz.

- Lehet, hogy fáradt vagy.
- Lehet, hogy szétszórt.
- Lehet, hogy túl sok minden történik egyszerre.
- És lehet, hogy már sokszor megpróbáltad „újrakezdeni” magad, aztán pár nap után ugyanoda visszacsúsztal.

Szeretném, ha most egy pillanatra nem az számítana, hogy mi volt eddig, hanem az, hogy most itt vagy. A változás nem ott kezdődik, hogy mindent jól csinálsz, hanem ott, hogy végre nem hagyod magad teljesen eltűnni a saját napodban.

A változás belőled indul, de csak apró, következetes lépésekkel lesz hosszú távon fenntartható.

Elég, ha minden reggel egy dolgot megteszel az útmutató alapján, aztán idővel többet.

Lehet, hogy ezek túl kicsinek tűnnek.

De az igazság az, hogy az életed nem egyszerre változik meg.

Hanem ilyen apró visszatérésekből.

A reggeled indulása fogja az egész napodat megalapozni. Ezért fontos erre figyelni, és tisztelni a reggeleket.



ZÁRÓ GONDOLAT + MEGHÍVÓ



Ha idáig eljutottál ebben a workbookban, akkor valami már elindult benned. Lehet, hogy most már tisztábban látod, mennyire nagy hatása van annak, ahogyan a reggeledet indítod.

Talán azt is, hogy nem motivációra van szükséged... hanem egy rendszerre, ami megtart.

Mert az igazság az, hogy nem az információ hiányzik.

Hanem a következetes tér, ami segít abban, hogy ne ess vissza ugyanoda.

És most itt van előtted két irány.

1. MOVE N Shine CLUB – ha egy közösségi ritmust keresel

Ha azt érzed, hogy egyedül nehéz megtartani a szokásokat, és jól jönne egy olyan rendszer, ami nem helyhez kötött, hanem bárhol veled van...

A MOVE N Shine CLUB neked szól.

Ez egy online, bárhonnán elérhető felület, ahol nem kell alkalmazkodnod edzőteremhez, időponthoz vagy külső feltételekhez.

A ritmusod a saját életedhez igazodik.

A klubban:

- rövid, vezetett edzések segítenek mozdulni akkor is, ha kevés az időd
- női fókuszú programok támogatják az energiád és hormonális egyensúlyod
- kihívások és tematikus sorozatok segítenek abban, hogy ne maradj egyedül a kezdeti lendület után sem
- és egy támogató közegben vagy filterek nélkül

Ez nem egy „újabb edzésprogram”.

Ez az a rendszer, ami elvezet a legjobb énedhez.



ZÁRÓ GONDOLAT + MEGHÍVÓ



1. MOVE N Shine CLUB – ha egy közösségi ritmust keresel

Ha azt érzed, hogy egyedül nehéz megtartani a szokásokat, és jól jönne egy olyan rendszer, ami nem helyhez kötött, hanem bárhol veled van...
A MOVE N Shine CLUB neked szól.

Ez egy online, bárhonnán elérhető felület, ahol nem kell alkalmazkodnod edzőteremhez, időponthoz vagy külső feltételekhez.

A ritmusod a saját életedhez igazodik.

A klubban:

- rövid, vezetett edzések segítenek mozdulni akkor is, ha kevés az idő
- női fókuszú programok támogatják az energiád és hormonális egyensúlyod
- kihívások és tematikus sorozatok segítenek abban, hogy ne maradj egyedül a kezdeti lendület után sem
- és egy támogató közegben vagy filterek nélkül

Ez nem egy „újabb edzésprogram”.

Ez az a rendszer, ami elvezet a legjobb énedhez.

Találkozzunk a CLUB-ban:

<https://online.movens.hu/csomag/1>



ZÁRÓ GONDOLAT + MEGHÍVÓ



2. RE-Shine VIP – 1/1 személyes mentorprogram

Ha viszont az életed több részén van elakadás, és arra van szükséged, hogy valaki veled együtt újrendezze az egészet... akkor a RE-Shine VIP programom szól neked.

Ez egy 1/1 mentorálási folyamat, ahol teljesen rád szabottan nézzük meg, hol csúszott szét a rendszered – és hogyan lehet azt újra felépíteni.

Megnézzük és újrarahuzalozzuk:

- hogyan működik a tested valójában a mindennapi terhelésed mellett
- mi az, ami elveszi az energiád (és mi az, ami visszaadja)
- hogyan tudsz újra stabil rendszert kialakítani, ami nem borul fel az első nehezebb hétnél
- hogyan kapcsolódik össze a mozgás, az étkezés, a regeneráció és a mentális terhelésed
- és hogyan tudsz újra úgy működni a saját életedben, hogy nem folyamatosan túlélsz, hanem jelen vagy

Egy személyre szabott rendszer, ami figyelembe veszi: a jelenlegi élethelyzetedet, az energiaszintedet, a terhelhetőségedet és azt is, hogy nőként hogyan tudsz fenntarthatóan működni.

A RE-Shine VIP azoknak szól, akik érzik, hogy most már nem apró változtatások kellenek.

Hanem egy mélyebb újrarahangolás.

Jelentkezz egy díjmentes, kötetlen 30 perces stratégiai beszélgetésre:

<https://calendly.com/info-movenshine/30min>

