



LUXOYA

WAY OF LIFE

TESTSÚLYCSÖKKENTŐ MINTAÉTREND





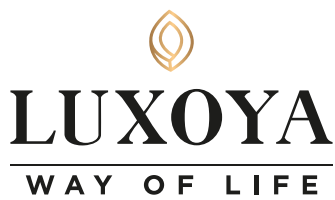
"Fitness-Életmód Award" 2025

DÍJNYERTES
ÍZVILÁG



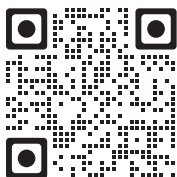
"Fitness-Életmód Award" 2025

AZ ÉV DÍJNYERTES
ÉLETMÓDVÁLTÓ
PROGRAMJA



A testsúlycsökkentés alapja egy mérsékelt kalóriadeficit, amelyet úgy érünk el, hogy kevesebb energiát viszünk be, mint amennyit a szervezet naponta felhasznál. **A cél nem az éhezés, hanem a tartós, fenntartható életmódváltás:** olyan étkezési minták kialakítása, amelyek elegendő fehérjét, megfelelő mennyiségű zsírt és lassú felszívódású szénhidrátot tartalmaznak.

A fogyókúra nem pusztán pillanatnyi erőfeszítés – sokkal inkább hosszú távra épülő életmódváltás. A Luxoya Way of Life filozófiája is ezt tükrözi: nem diétáról, hanem **fenntartható, egészséges életmódról van szó,** amely **élvezetet nyújt,** és nem a megszorításokról, hanem a minőségi, tápláló étkezésről, tudatos választásokról szól.



www.luxoya.hu

LUXOYA *TERMÉK- KISOKOS*

A **Luxoya Way of Life** szemléletében a termékek nem „csodaszerek”, hanem praktikus, könnyen használható eszközök, amelyek egyszerűbbé teszik a mindennapokat, segítenek következetesnek maradni, és támogatják az egészséges választásokat. Nem muszáj az összes terméket alkalmazni, válaszd ki számodra a legmegfelelőbbet.



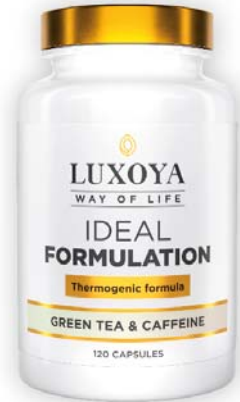
CÉL / HELYZET	LUXOYA TERMÉK
Fehérjekiegészítés	Super Tasty Whey Protein és vegán fehérjeporok, fehérjeszeletek
Délutáni éhség csökkentése	Rostpuding 6 féle rosttal, Slim Fiber-Pro Shake, Slim Control
Edzésnap	Super Tasty Whey Protein és vegán fehérjeporok, Burn kapszula, EAA komplex
Stresszes időszak	Magnézium-biszglicinát, KSM-66 Ashwagandha
Mikrotápanyag kiegészítés	Daily multivitamin, Super Tasty Superfood spirulina

HOGYAN ILLESZTHETŐK BE A LUXOYA TERMÉKEK A DIÉTÁBA?



IDEAL FORMULATION

Komplex étrend-kiegészítő természetes növényi stimulánsokkal, 170 mg koffeinnel. A készítményben található króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához és a makrotápanyagok normál anyagcseréjéhez. A jódt támogatja a pajzsmirigy hormonok normál termelését és a pajzsmirigy normál működését. A niacin (nikotinamid) hozzájárul a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz, a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez. A koffein természetes élénkítőként ismert, fogyasztása hozzájárulhat a szellemi és fizikai teljesítőképesség fenntartásához.

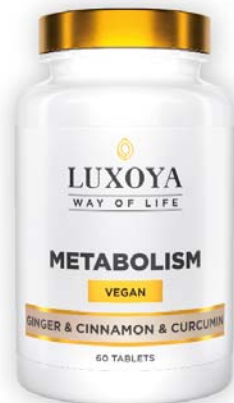


HOGYAN ILLESZD BE?

- Napi 2x2 kapszula. Javasolt reggel és napközben.
- Különösen hasznos lehet aktív életmód mellett, intenzív munkanapokon vagy fizikai és szellemi kihívások idején, amikor fontos a koncentráció és az energiaszint megtartása.

METABOLISM

Válogatott növényi kivonatokat – például fokhagymát, bromelaint, fahéjat és kurkumát – tartalmaz. A készítmény krómot, cinket és biotint is tartalmaz, melyek szerepet játszanak az anyagcsere-folyamatok normál működésében. A króm hozzájárul a normál makrotápanyag anyagcseréhez és a normál vércukorszint fenntartásához. A cink részt vesz a normál szénhidrát-anyagcserében. A biotin hozzájárul a normál energia-anyagcseréhez.

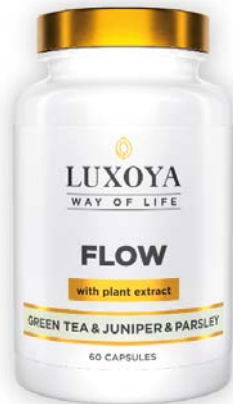


HOGYAN ILLESZD BE?

- Napi 2x1 tablettát, étkezés után. Bármelyik napszakban fogyasztható. Javasolt reggel és délben, amikor a szervezeted természetes energiaszintje magasabb.
- Praktikus választás, ha a mindennapokban szeretnél egy könnyen beilleszthető, rutinszerű támogatást az anyagcsered normál működéséhez kapcsolódóan.

FLOW

Egy gondosan összeállított, modern növényi formula, amely pitypanggyökér-, petrezselyemlevél- és zöld tealevél-kivonatot tartalmaz. A receptúrában megtalálható a borókabogyó-kivonat, koffein és magnézium is. A formulában lévő zöld növényi összetevők régóta népszerűek azok körében, akik természetes módon szeretnék támogatni szervezetük folyadékháztartását.



HOGYAN ILLESZD BE?

- Napi 1x2 kapszula a reggeli órákban, bőséges folyadékkal.
- Különösen hasznos lehet, ha kalóriatudatos étrend mellett extra energiára vagy koncentrációra van szükséged, illetve szeretnéd támogatni a napi aktivitásodat élénkítő összetevőkkel.

DAILY MULTIVITAMIN

A termék 24 különböző vitamin, ásványi anyag és nyomelem komplexe. Különleges összetételével támogatja a napi energiaszint fenntartását, az immunrendszer egészségét és a mentális frissességet. Multivitaminunkkal egyszerűbbé válik az összes kulcsfontosságú vitamin és ásványi anyag bevitele, amely segíti az energikusabb, kiegyensúlyozottabb és ellenállóbb mindennapokat. Fedezd fel a mindennapi támogatás erejét egyszerű és hatékony formában!



HOGYAN ILLESZD BE?

- Napi 2 kapszula reggel, egy pohár víz kíséretében.
- Különösen hasznos lehet akkor, ha kalóriadeficitben étkezel, és szeretnéd támogatni, hogy a szervezeted megfelelő mennyiségű vitaminhoz és ásványi anyaghoz jusson.

SLIM FIBER- PRO SHAKE

HOGYAN ILLESZD BE?

Fogyaszd étkezések előtt fél órával, vagy kisétkezés gyanánt. **A glükómannán testsúlycsökkentő hatása érdekében napi 3x1 adag a javasolt.**

PRÉMIUM MINŐSÉGŰ ROSTALAPÚ ITALPOR,

amely segít az étvágy kontrollálásában és a teltségérzet fokozásában. Mindemellett magas fehérjetartalommal alkottuk meg. Egy adag (35 g) 1 g glükómannánt és mellette zabrostot, útifű maghéjat tartalmaz – természetes rostforrások, amelyek támogatják a kiegyensúlyozott emésztést. Tudatos választás azok számára, akik nem diétázni, hanem harmonikus egyensúlyt teremteni szeretnének a mindennapokban.



Fahéjas tejberizs ízű



Matcha latte ízű



Csokis banános ízű

SLIM CONTROL

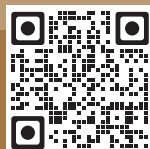


INNOVATÍV ROST ITALPOR GLÜKOMANNÁNNAL,

mely hozzájárul a testsúlycsökkentéshez csökkentett energiatartalmú étrend keretein belül, 3 g glükomannán napi bevitelével, 1-2 pohár vízzel, étkezések előtt. A vér normál koleszterinszintjének fenntartásához a kedvező hatás 4 g glükomannán napi bevitelével érhető el. Egy adag Slim Control (4 g termék) összesen 1,5 g glükomannánt tartalmaz.

HOGYAN ILLESZD BE?

Keverj el egy adag Slim Control (1 adag=1 adagolókanál) 300 ml vízben vagy tetszés szerinti folyadékban. Fogyaszsz 3 adagot naponta, étkezés előtt, nagyobb mennyiségű folyadékkal. Elkészítés után azonnal fogyasztandó! A napi ajánlott fogyasztási mennyiség 3 adag.



A többi termékünket nézd meg az alábbi oldalon:

AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS *A TERVEZÉSSEL KEZDŐDIK*

A sikeres fogyókúra egyik legfontosabb alappillére a **tudatos tervezés**. Nem az első edzésen vagy az első salátán múlik a változás, hanem azon, hogyan szervezed meg az étkezéseidet, az alapanyagokat és a hétköznapijaidat. Ha előre látsz, tervezel és felkészülsz, sokkal könnyebb fókuszban maradni – még a rohanós napokon is.

A folyamat egyszerű:

- 1. Jelölj ki egy 20-30 perces idősavot** minden héten, amikor végig gondold a következő napok programjait.
- 2. Döntsd el, mikor lesz időd főzni** – akár 30-45 perc is elég lehet.
- 3. Tervezd meg a heti menüt**, és készíts hozzá bevásárlólistát.
- 4. Irány a bolt** – lehetőleg ne éhesen! Üres gyomorral gyakrabban kerül kosárba olyan élelmiszer, ami nem szolgálja a céljaidat.

A tudatos bevásárlás kulcsa, hogy legyen otthon minden, ami támogatja a fogyást, és minél kevesebb olyan dolog, ami impulzusból csábít snackelésre. Ha jól rendezed be a konyhát, a választásaid automatikusan egészségesebbek lesznek.



DE MI KERÜLJÖN A BEVÁSÁRLÓ- KOSARADBA?



Bevásárlókocsid, és kamrád főleg feldolgozatlan alapanyagokkal legyen feltöltve. Szerepeljenek **teljes kiőrlésű gabonák/álgabonák** (basmati rizs, bulgur, köles, quinoa), **és ebből készült termékek** (pl. teljes kiőrlésű pékáruk, tészták). Sovány és növényi **fehérjeforrások** (húsok, hüvelyesek, sovány tejtermékek). **Zsírbevitel** nagyrészt **növényi forrásokból** igyekezz fedezni (olajos magvak, hidegen sajtolt növényi olajok). **Zöldségek és gyümölcsök** pedig jöhetnek szinte minden mennyiségben! Legyen minél színesebb az étkezésed.

A következő oldalakon találsz egy listát arról, mit érdemes otthon tárolni. Milyen előnyökkel jár fogyasztásuk a különböző élelmiszereknek. Illetve, hogyan néz ki egy heti alapanyag összeállítás, hogy változatos legyen.

ALAPANYAGLISTA

A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁSHOZ

Ez az alapanyaglista abban segít, hogy a mintaétrend könnyen kivitelezhető, változatos és hosszú távon is fenntartható legyen. Nem kötelező mindent egyszerre beszerezni - inkább iránytűként szolgál a mindennapi bevásárláshoz.

A NAPI SZÉNHIDRÁT- BEVITEL BIZTOSÍTÁSÁHOZ

GABONÁK ÉS ÁLGABONÁK

Ide tartoznak a komplex szénhidrátforrások, amelyek energiát adnak, és hozzájárulnak a megfelelő rostbevitelhez.

Ajánlott választások:

- bulgur
- nagyszemű zabpehely
- kuskusz

Gluténmentes alternatívák:

- basmati rizs, barna rizs
- quinoa
- köles
- hüvelyes alapú tészták (pl. vöröslencse-tészta)
- gluténmentes zab (csak garantáltan GM jelöléssel)

FONTOS: gluténérzékenység vagy cöliákia esetén mindig olyan terméket válassz, amelyen külön feltüntetik a gluténmentességet.

Sütéshez és főzéshez használható lisztek

- teljes kiőrlésű liszt
- zabliszt

Gluténmentes verziók:

- maglisztek
- gluténmentes lisztkeverékek

Pékárúk és sütőipari termékek

- teljes kiőrlésű pékárúk
- teljes kiőrlésű wrap
- kovászos kenyér
- rozslisztből készült termékek
- teljes kiőrlésű vagy durumtészta

FIGYELJ RÁ:

a választott liszt rosttartalma érje el legalább a 3 g/100 g értékét.

Gluténmentes termékeknél ugyanazokat az elveket alkalmazd, mint a lisztekénél (rosttartalom, összetevők).

TELJES KIÖRLÉSŰ ÉS ROZSTERMÉKEK ESETÉN

mindig ellenőrizd az összetevőlistát! **Legalább 60%** teljes kiőrlésű liszt- vagy rozsliszt-tartalom legyen a termékben.

ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK

Törekedj a helyi és szezonális alapanyagok választására. Ha egy adott zöldség vagy gyümölcs éppen nem elérhető (pl. télen), a fagyasztott változat is kiváló alternatíva.

- Próbáld meg legalább 3 különböző színt kombinálni egy tányéron
- Fogyás esetén előnyben részesíthetők az alacsonyabb cukortartalmú gyümölcsök:
 - o málna
 - o áfonya
 - o alma
 - o eper
 - o kiwi

EGYÉB, KISÉTKEZÉSEKHEZ HASZNÁLT TERMÉKEK

A kisétkezések általában a napi energiamennyiség kb. 10%-át adják, és inkább „harapnivaló” jellegűek.

Gyakran javasolt alapanyagok:

- magas rosttartalmú kekszek
- kenyérhelyettesítők (nem abonett)
- granolák
- házi müzliszeletek



Lehetőleg olyan termékeket válassz, amelyek nem, vagy csak minimális hozzáadott cukrot tartalmaznak.



A ROSTBEVITEL NÖVELÉSÉHEZ

Az ajánlott napi élelmirost-bevitel: 25-30 g/nap

A teljes kiőrlésű gabonák, zöldségek, gyümölcsök és hüvelyesek mellett az alábbiak segíthetnek tovább növelni a rostbevitelt:

- zabkorpora
- útifűmaghéj
- chia mag

Felhasználásuk egyszerű: keverhetők kásákba, pürékbe, főzelékekbe vagy akár süteményekbe is.



A NAPI ZSÍRBEVITEL BIZTOSÍTÁSÁHOZ

HIDEGEN SAJTOLT NÖVÉNYI OLAJOK

Salátákhoz, öntetekhez, pürékhez ajánlottak. Kedvező zsírsavösszetételük miatt (telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavak) fontos részei az étrendnek.

Ajánlott mennyiség: 1 teáskanál / kávéskanál / adag

Ide tartoznak:

- extra szűz olívaolaj
- lenmagolaj (omega-3 forrás)
- tökmagolaj
- mákolaj

A MÁKOLAJ
például
desszertekhez
is kellemes ízt
ad.

DIÓFÉLÉK ÉS OLAJOS MAGVAK

Sótlan formában, zárt szűk marékkal ajánlott fogyasztani őket, mivel energiatartalmuk magas.

Példák:

- tökmag
- mandula
- dió
- gesztenye
- törökmogyoró

Előnyeik:

- kedvező hatás a vérzsírértékekre
- gazdagok B- és E-vitaminban
- jó kalcium- és magnéziumforrások

Felhasználhatók salátákban, süteményekben vagy akár reggeli zabkásában is.

SÜTÉSHEZ ÉS FŐZÉSHEZ ALKALMAS ZSIRADÉKOK

Hőkezeléshez magasabb füstpontú olajokat válassz:

- repceolaj
- főző olívaolaj
- avokádóolaj

A közhiedelemmel ellentétben a napraforgóolaj is használható, de törekedj a zsírszegényebb konyhatechnológiára.



A kókuszszír **MAGAS TELÍTETT ZSÍRSAV-TARTALMA MIATT NEM JAVASOLT** mindennapos használatra.

ZSÍROSABB HALAK

A halak kiváló omega-3 zsírsavforrások, amelyek gyulladáscsökkentő hatásúak és támogatják a szív- és érrendszer egészségét.

Ájánlott fogyasztás: heti 2 alkalom

Példák: lazac, tonhal, busa, pisztráng



A NAPI FEHÉRJEBEVITEL BIZTOSÍTÁSÁHOZ

SOVÁNY HÚSOK ÉS HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

- zsírtartalom: max. 7-10%
- lehetőleg csökkentett sótartalom
- ízfokozómentes termékek

Ajánlott húsfélék:

- csirkemell
- pulykamell
- sertésszűz
- karaj
- bélszín, hátszín egyes részei
- halak (lásd az előző oldalon a zsírosabb halaknál.)

SOVÁNY TEJTERMÉKEK

- sovány túró
- skyr
- natúr joghurt
- sovány sajtok
- friss sajtok



NÖVÉNYI FEHÉRJEFORRÁSOK

Hüvelyesek

Magas fehérje-, szénhidrát-, B-vitamin- és ásványianyag-tartalmú alapanyagok.

Ide tartoznak:

- zöldborsó
- szárazbab
- lencse
- szójabab

Fontos tudni, hogy a legtöbb hüvelyes inkomplett fehérjeforrás (metionin-, lizin- és ciszteinhoányos, kivéve a szóját).

Ha az étkezés nem tartalmaz állati fehérjét, érdemes együtt fogyasztani: hüvelyes + gabona/álgabona + zöldség + kevés olajos mag. *Igy az aminosavprofil teljessé válik.*

A NÖVÉNYI FEHÉRJEBEVITEL „JOLLY JOKERE”

Sörélesztőpehely

- 10 g pehely \approx 5 g fehérje
- könnyen hozzáadható salátákhoz, főételekhez, krémekhez



MILYEN ESZKÖZÖKET ÉRDEMES BESZEREZNI A HATÉKONY ÉS IDŐTAKARÉKOS ÉTELKÉSZÍTÉSHEZ?

Alap konyhai eszközök, amelyek megkönnyítik a diétás főzést

- **Jó minőségű, tapadásmentes serpenyő és edények:** kevesebb zsiradékkal tudsz sütni-főzni, így könnyebb tartani a kalóriadeficitet.
- **Zöldség- és gyümölcsszeletelő, aprítógép:** gyorsítja az előkészítést — salátákhoz, köretekhez, smoothie-alapokhoz életmentő.
- **Éles kés és hámozókés:** a gyors munka fél siker; egy jó kés meglepően sok időt spórol.
- **Jól záródó ételhordó edények több méretben:** ha lehet, üveg legyen, mert tartósabb, higiénikusabb és mikrózható.



Legyen külön edényed:

- főételekhez
- salátákhoz (külön öntettartóval)
- joghurthoz, müzlihez
- krémlevesekhez és mártásokhoz

Extra, de nagyon praktikus:

- sütőzacskó, sütőpapír és szilikonos sütőlap (kevesebb olaj kell)
- digitális konyhai mérleg (kalóriadeficitnél pontosabb porciózás)
- fűszertartó rendszerező (hogyan tényleg használd is a fűszereket)
- turmixgép vagy botmixer (krémlevesekhez, smoothie-hoz, szószokhoz, proteines nasikhoz)
- airfryer (zsiradékmentes sütéshez, gyors ételkészítés)



PRAKTIKÁK, AMELYEKKEL A DIÉTÁS FŐZÉS SOKKAL KÖNNYEBB LESZ

FÜSZEREZZ BÁTRAN (A SÓVAL VISZONT ÓVATOSAN!)

A diétás ételek akkor élvezhetők hosszú távon, ha ízletesek. Fűszerekkel finom, változatos ízeket hozhatsz létre, plusz kalória nélkül. Használj bátran: fokhagymát, hagymaport, paprikát, curry-t, zöldfűszereket, citromlevet, eceteket. A fűszersók választásánál ügyelj arra, hogy ne tartalmazzon ízfokozókat!

KÉSZÍTS EGYSZERRE TÖBB ADAGOT! - A „MEAL PREP” ALAPELVE

A hétköznapok zsúfoltak, és a diétát nem az akaraterő, hanem a rendszer tartja össze.

Tervezz be heti 1-2 főzős blokkot, amikor tömbösítve készíted el a következő 2-3 nap ételeit.

Ha előre dolgozol:

- kevesebbet nyúlsz gyors, kalóriadús ételhez,
- kiszámíthatóbb a kalóriabevited,
- tudod tartani a makrókat,
- és sokkal kevesebb időt visz el a főzés.





TERVEZD MEG A HÉT RITMUSÁT

Nézd át előre, melyik napon mennyi időd lesz:

- bevásárolni
- főzni

Ha nem muszáj, ne főzz minden nap. A felszabaduló időt töltsd mozgással, sétával, kirándulással vagy edzéssel – ez is hozzátesz a kalóriadeficithez.

PORCIÓZZ ELŐRE – DOBOZOLNI ÉR!

Az elkészült ételeket rögtön oszd szét ételhordókba. Minden doboz = egy kész étkezés. Reggel csak beteszed a táskádba, így kevesebb eséllyel csúszol le a tervezett étrendről.

HASZNÁLD KI A FAGYASZTÓT!

Sok étel remekül fagyasztható. Így a főzés napokon nagyobb mennyiséget főzhetsz, és rugalmasabb lesz a heted.



HOGYAN CSÖKKENTSD AZ ENERGIA- BEVITELED ANÉLKÜL, HOGY KEVESEBBET ENNÉL

Ha célod a **testzsírszázalék csökkentése**, akkor számít, mit eszel és az is, **hogyan készíted el az ételeidet**, és milyen alapanyagokat használsz a mindennapokban. A jó hír: a legtöbb esetben elég apró változtatásokat bevezetni, és máris csökken a napi kalóriabevitel anélkül, hogy az adagokhoz hozzá kellene nyúlni.

Az alábbi, **gyakorlati és könnyen alkalmazható stratégiák** segítenek ebben:

1. Váltás alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékekre

A tejfől, sajt, joghurt, túró és tejszín energiatartalma óriási szórást mutat.

Már egy váltással is jelentős kalóriát spórolhatsz:

- 20%-os tejfől → 12%-os
- zsíros sajt → light vagy félzsíros
- teljes tej → 1,5%-os tej

Ízben alig észrevehető, energiában annál inkább.



2. Húsból és felvágottból is válassz soványabbat

Ha alapból magas zsírtartalmú a hús (pl. csirkecomb bőrrel, sertéslapoc-ka), keress soványabb alternatívát (csirkemell, pulykamell, comb bőr nélkül). A felvágottaknál is sokszor 2-3-szoros különbség van zsírtartalomban.

3. Csökkentsd a hozzáadott zsiradékot – okosan!

A zsiradék a legkalóriadúsabb komponens az étrendben.

Tegyél próbát:

- sütőzacskó
- airfryer
- sütőpapír
- tapadásmentes edény

Ízekben nem lesz kompromisszum, mégis sok kalóriát spórolsz.

4. Cseréld le a cukros italokat

Már napi 1 pohár cukros üdítő is 100–150 kcal mínuszt jelent.

Válassz:

- víz
- cukormentes üdítők
- tea, cukor/édesítés nélkül

5. Emeld meg a zöldség és rost mennyiségét

A zöldségek és rostok kalóriaszegények, viszont telítenek.

Praktikusan:

- fél tányér zöldség minden főétkezésnél
- változatos zöldségköretek
- levesek, saláták, párolt vagy sült zöldségek

A rostok lassítják az emésztést és stabilizálják a vércukrot → kevesebb falásroham.

6. Vigyél be 15-20 g fehérjét minden főétkezésnél

A fehérje lassabban emésztődik, és bizonyítottan növeli a jóllakottságérzetet.

Jó megoldások:

- tojás
- sovány húsok
- cottage cheese
- görög joghurt
- hüvelyesek
- tofuk, tempeh



7. Sűríteni önmagával — a leveseknél csodát tesz

Zöldség- és gyümölcsleveseknél hagyd el a rántást, lisztet, keményítőt. Egyszerűen főzd puhára az alapanyagokat, majd turmixold össze → krémes, mégis kalóriaszegény marad.

8. Nézd meg, mennyi „rejtett kalóriát” iszol a kávéval

A kávé önmagában kalóriamentes, de...

- sok tej
 - cukor
 - édesített növényi italok
- akár 80-200 kcal-t is jelenthet naponta, ha többször iszol.

Állíts az arányokon: kevesebb tej, cukor helyett édesítőszer, vagy váltás presszóra.



9. Csökkentsd az ultrafeldolgozott (hozzáadott zsírokat, cukrokat tartalmazó) élelmiszerek mennyiségét

A feldolgozott ételek gyakran:

- energiadúsabbak
- kevésbé laktatóak
- több zsiradékot tartalmaznak

A természetesebb ételek nagyobb volumenűek, így eltelítenek. Ráadásul a mikrotápanyagtartalmuk (vitaminok, ásványi anyagok) is magasabb.



10. Nagy térfogatú, alacsony energiatartalmú ételekből építsd fel az étrendedet

Ez azt jelenti: több étel kerül a tányérra, mégis kevesebb kalóriát fogyasztasz.

Az éhségérzetet ugyanis nem csak a kalória, hanem az étel mennyisége, rosttartalma és víztartalma is nagyban befolyásolja.

Miért működik?

- A gyomor falán lévő receptorok a térfogatot érzékelik, nem a kalóriát.
- Ha "tele" vagy, az agy telítettségi jelzést ad → csökken a nassolás, falásroham, túlevés.
- A rostok és a víz lelassítják a gyomorürülést → tartós jóllakottságot alakítanak ki.

Milyen ételek tartoznak ide?

Nagy térfogat, alacsony kalória (ideális fogyáshoz):

- zöldségek (nyers, párolt, sült)
- levesek, krémlevesek (liszt és tejszín nélkül)
- saláták (light öntettel)
- gyümölcsök
- főtt gabonák (rizs, bulgur, quinoa)
- hüvelyesek (laktató, rostos, közepes kalória)
- burgonya

Hogyan alkalmazd a gyakorlatban?

1. Minden főétkezésnél legyen a tányérod fele zöldség

Ez lehet:

- grillezett zöldség
- párolt zöldség
- saláta
- püré
- zöldséges krémleves előételként

Már ezzel a trükkel 100–300 kcal-t spórolhatsz adagonként.

2. Spórolj kalóriát azzal, hogy „fel-duzzasztod” az ételeid

Keverhetsz a fogásokhoz:

- cukkinit
- gombát
- karfiolt
- brokkolit
- spenótot

Ezek növelik a mennyiséget, mégsem visznek be sok pluszkalóriát.

Példák:

- bolognai → fele normál tészta, fele cukkini
- rizottó → fele rizs, fele karfiolrizs

11. Cseréld le az olajos magvakat a kontrollált mennyiségre

Az olajos magvak egészségesek, de könnyű túlnenni őket. 10 dkg dió= 650 kcal. Használj kis adagokat (10 g), és ne nagy marékkal.

+12. tipp:

Használd a WAY OF LIFE testsúlycsökkentést elősegítő termékeit.



HOGYAN HASZNÁLD A RECEPTEKET

A következő oldalakon nem „köbe vésett” napi menüket találsz, hanem **szabadon variálható recepteket**, amelyekből könnyedén összeállíthatod a saját napodat – az életviteledhez, időbeosztásodhoz és céljaidhoz igazítva. A receptek 1 adagra íródtak készíts belőlük több adagot, hogy ne kelljen minden nap főzőcskézni.

Egy nap étrendje úgy épül fel, hogy:

- 1 reggelit
- 1 ebédet
- 1 vacsorát
- valamint 1-2 kísétkezést választasz a receptek közül.

Ez a felépítés segít abban, hogy az energiaszinted kiegyensúlyozott maradjon, a fehérje-, szénhidrát- és zsírbevitel arányos legyen, és ne alakuljanak ki túl hosszú étkezések közötti szünetek.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

Például egy átlagos nap így nézhet ki:

- Reggeli
- Tízórai (kisétkezés)
- Ebéd
- Uzsonna (opcionális kísétkezés)
- Vacsora

Fontos tudnivalók a választáshoz

- Nem kötelező minden nap két kisétkezést beiktatni – ha a kisétkezés kalória-tartalma több mint 160-170 kcal, egy is elegendő.
- A receptek úgy lettek összeállítva, hogy önállóan is megállják a helyüket, de egymással kombinálva adják ki a kiegyensúlyozott napi bevittet.
- Ha növényi alapú főétkezést választasz, a receptek már eleve úgy vannak kialakítva, hogy a fehérjebevitel is megfelelő legyen.



REGGELIK







CSOKIS-MEGGYES ZABKÁSA

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	427 kcal	31 g	48 g	11 g
	514 kcal	35 g	63 g	13 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
40 g	50 g	zabpehely
30 g	30 g	LUXOYA Super Tasty prémium fehérje vanília-erdei gyümölcs
100 g	150 g	fagyasztott meggy
10 g	10 g	kesudió
10 g	15 g	éticsokoládé
		víz
		fahéj



ELKÉSZÍTÉS

A zabot felöntöm annyi vízzel, ami épp ellepi. Beleteszem a meggyet és mikróban kb. 2 perc alatt készre főzöm. Ezt követően hozzákeverjük a fehérjét. Megszórjuk csokival és kesudióval.



SPENÓTOS TOJÁSRÁNTOTTA PARADICSOMSALÁTÁVAL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	409 kcal	21 g	50 g	13 g
	523 kcal	30 g	54 g	19 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

2 db	3 db	M méretű tojás
80 g	125 g	2 szelet rozskenyér
1/2 tk	1/2 tk	olívaolaj
20 g	20 g	bébispenót
1 db	1 db	paradicsom
1/4	15 g	lilahagyma
1 tk	1 tk	balzsamecet
		só, bors, vegeta



ELKÉSZÍTÉS

A tojásokat felverjük a fűszerekkel. A spenótot kevés olajon serpenyőben megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a felvert tojásokat. Pár perc alatt készre sütjük. A paradicsomot és a lilahagymát felaprítjuk, majd ízlés szerint fűszerezzük és kevés balzsamecettel meglocsoljuk.



ROSTPUDING BOWL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	401 kcal	14 g	46 g	17 g
	519 kcal	18 g	63 g	21 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

	25 g	LIMITÁLT TÉLI Rostpuding 6 féle rosttal Sült fahéjas alma
	25 g	
100 ml	100 ml	víz
180 g	200 g	alma
100 g	100 g	görög joghurt
10 g	30 g	zabpehely
10 g	10 g	magkeverék (kesudió, dió, mogyoró)
		fahéj, őrölt szerecsendió



ELKÉSZÍTÉS

A rostpudingot 100 ml vízzel elkeverjük. Az almát megpucoljuk és felkockázzuk. (Ízlés szerint fahéjjal serpenyőben le is piríthatjuk). Egy tálba helyezük a zabpehelyt rákanalazzuk a pudingot, mellé a görög joghurtot. Jöhet rá az alma és megszórjuk fűszerekkel.



TONHALPOGÁCSA SAVANYÚSÁGGAL ÉS KENYÉRREL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	396 kcal	30 g	45 g	11 g
	555 kcal	51 g	47 g	18 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

56 g (1 kis konzerv)	112 g (2 kis konzerv)	konzerv tonhal sós lében
25 g	25 g	aprószemű zabpehely
1 db	2 db	M tojás
1/2 tk	1/2 tk	olívaolaj
100 g	100 g	csemege uborka vagy csalamádé
50 g	60 g	teljes kiőrlésű kenyér
		sütőpor, só, bors, zöldfűszerek

Zéró Ketchup



ELKÉSZÍTÉS

A tojást a zabpehellyel, fűszerekkel és sütőporral összedolgozzuk.



Muffinformát kevés olajjal kikenünk, majd beleöntjük a formába. 180 fokos sütőben 10-15 perc alatt készre sütjük. Zéró ketchuppal, savanyúságokkal vagy salátákkal találjuk. Mellé komplex szénhidrátforrásként pedig 1 kis szelet rozskenyéret fogyasszunk.



SLIM FIBER-PRO SHAKE REGGELI

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	396 kcal	30 g	45 g	11 g
	531 kcal	43 g	66 g	10 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
35g	35g	Slim Fiber-Pro Shake Csokis banán ízű
200ml	200ml	víz
200g	200g	natúr skyr joghurt
1db	1db	banán
1tk	1tk	mogyoróvaj
5g	20g	zabpehely



ELKÉSZÍTÉS

Egy adag Slim Fiber-Pro Shaket vízzel shakerben össze-rázzuk. Egy tálba kanalazzuk a skyr joghurtot, mellé felkarikázzuk a banánt. Leöntjük a Slim Fiber-Pro Shake-vel. Megszórjuk zabbal és egy kis kanál mogyoróvajjal díszítjük.

EBÉDEK







SAJTOS-ALMÁS CSIRKEMELL BULGURBIZIVEL, CÉKLÁVAL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	565 kcal	52 g	61 g	11 g
	738 kcal	60 g	76 g	19 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
150 g	150 g	csirkemell
50 g	70 g	bulgur
50 g	75 g	alma
20 g	30 g	trappista sajt
100 g	150 g	fagyasztott borsó
100 g	100 g	cékla
LUXOYA ZERO		
Barbeque szósz		
só, bors, zöldfűszerek		



ELKÉSZÍTÉS



A csirkemellet megtisztítjuk, és vékonyan felszeleteljük. Az almát vékonyan felkarikázzuk. A húst fűszerezzük sütőpapírra tesszük. Majd jöhet rá az alma és a sajt-szelet. Előmelegített sütőben 180 fokon készre sütjük. A bulgurt kétszeres mennyiségű sós vízben puhára főzzük a borsóval.



SPENÓTOS-TEJSZÍNES CSIRKÉS TÉSZTA

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	573 kcal	43 g	66 g	14 g
	737 kcal	55 g	78 g	21 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
125 g	150 g	csirkemell
20 g	20 g	bébispenót
60 g	90 g	főzőtejszín 10%-os
15 g	20 g	reszelt light sajt
25 g	25 g	vöröshagyma
2 g	2 g	olívaolaj
80 g	100 g	durumtészta
		só, bors, kakukkfű



ELKÉSZÍTÉS



A csirkemellet megtisztítjuk, és felkockázzuk. A hagymát felaprítjuk. Kevés olajon megdinszteljük a hagymát, majd hozzáteesszük a húst, sózzuk, borsozzuk és fehéredésig pirítjuk. Beleszórjuk a bébispenótot. Fűszerezünk, felöntjük tejszínnel és készre főzzük. A tésztát bő sós vízben kifőzzük. A tésztát a raguval tálaljuk és megszórjuk sajttal.



CUKKINIS BOLOGNAI TÉSZTA

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	540 kcal	40 g	70 g	12 g
	725 kcal	49 g	82 g	22 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
100 g	125 g	darált pulykahús
25 g	25 g	vöröshagyma
50 g	70 g	paradicsomsűrítmény
25 g	30 g	reszelt light sajt
25 g	25 g	vöröshagyma
2 g	10 g	olívaolaj
80 g	100 g	durumtészta
100 g	100 g	cukkini
		só, bors, bazsalikom, oregánó, cayenne bors (opcionális)



ELKÉSZÍTÉS



A hagymát apróra vágjuk kevés olajon megdinszteljük. Majd jöhet hozzá a hús, fehéredésig pirítjuk. Fűszerezzük, paradicsomsűrítmény adunk hozzá, kevés vizet adunk hozzá és készre főzzük. A cukkinit megtisztítjuk és lereszeljük. A tésztát bő sós vízben kifőzzük és utolsó pár percben hozzáadjuk a cukkinit. Készre főzzük. A tésztát a raguval tálaljuk és reszelt sajttal megszórjuk.



GRILLSAJTOS BULGURSALÁTA

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	540 kcal	28 g	59 g	23 g
	711 kcal	38 g	67 g	34 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		grillsajt
100 g	150 g	
50 g	50 g	paradicsom
50 g	50 g	kígyóuborka
50 g	50 g	cukkini
70 g	80 g	bulgur
		só, bors, bazsalikom, kakukkfű, cayenne bors (opcionális), egyéb fűszerek ízlés szerint



ELKÉSZÍTÉS

A grillsajtról papírtörkövel leitatjuk a nedvességet. Felkockázzuk és serpenyőben aranybarnára sütjük. A bulgurt kétszeres mennyiségű fűszerezett vízben puhára főzzük. A zöldségeket apróra vágjuk, hozzákeverjük a bulgurhoz, majd jöhetnek a grillsajtkockák is.



MEXIKÓI RIZESHÚS

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	554 kcal	33 g	72 g	14 g
	727 kcal	45 g	87 g	23 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

100 g	125 g	darált sertéshús (7%)
100 g	150 g	mexikói fagyasztott zöldségkeverék
25 g	25 g	vöröshagyma
5 g	10 g	olívaolaj
70 g	80 g	basmati rizs
-	20 g	reszelt light sajt
		só, bors, pirospaprika, koriander, fokhagymapor, oregánó, római kömény, petrezselyem



ELKÉSZÍTÉS

A hagymát apróra vágjuk és kevés olajon megdinszteljük. Utána jöhet hozzá a husi, sózzuk, borsozzuk megpirítjuk. A rizst kétszeres mennyiségű sós vízben puhára főzzük. A zöldséget hozzátesszük a husihoz, fűszerezzük és kevés vizet öntünk rá. Megpároljuk, és amikor kész, hozzákeverjük a főtt rizst.

VACSORÁK





BBQ CSIRKÉS TORTILLA

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	335 kcal	24 g	32 g	12 g
	413 kcal	34 g	32 g	16 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
1 db	1 db	teljes kiőrlésű tortilla lap
75 g	100 g	csirkemell
1 tk	1 tk	olívaolaj
-	20 g	trappista sajt
		LUXOYA ZERO Barbeque szósz
		bors, csirkefűszersó
		zöldségek



ELKÉSZÍTÉS

A csirkemellet felkockázzuk, fűszerezzük és kevés olajon készre sütjük. A wrapet megmelegítjük, beletesszük a zöldségeket, a szószot és a csirkét. Feltekerjük, majd elfogyasztjuk.



HUMUSZOS-SONKÁS SZENDVICS

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	320 kcal	21 g	44 g	7 g
	413 kcal	24 g	37 g	16 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
60 g	90 g	PurPur kenyér
35 g	50 g	humusz
3 szelet	4 szelet	csirkemellsonka
15 g	15 g	LUXOYA ZERO Barbeque szósz
1 db	1 db	paradicsom
50 g	100 g	jégsaláta



ELKÉSZÍTÉS

A kenyérszeleteket megkened a humusszal. Jöhet rá a sonka, paradicsomkarika.



TOJÁSOS-SONKÁS KIFLI ZÖLDSÉGEKKEL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	327 kcal	22 g	41 g	9 g
	432 kcal	28 g	42 g	15 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		1 db teljes kiőrlésű kifli
1 db	2 db	tojás
2 szelet	4 szelet	csirkemellsonka (min. 90%-os hústartalmú)
15 g	15 g	LUXOYA ZERO Barbeque szósz
100 g	100 g	vegyes saláta (paradicsom, kígyóuborka, jégsaláta)



ELKÉSZÍTÉS



A tojást keményre főzzük, majd pucolást követően felszeleteljük. A kiflit félbevágjuk, megkenjük a zéró szósszal. Jöhet rá a sonka, tojás és zöldségekkel elfogyasztjuk.



FETAKRÉM PIRÍTÓSSAL ÉS ZÖLDSÉGEKKEL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	315 kcal	18 g	26 g	15 g
	431 kcal	22 g	39 g	19 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
60 g (2 szelet)	90 g (3 szelet)	Purpur kenyér
50 g	75 g	fetasajt
1 ek	1 ek	görög joghurt
100 g	100 g	vegyes saláta (paradicsom, kígyóuborka, jégsaláta)
		kakukkfű, bors



ELKÉSZÍTÉS



A fetasajtot a görög joghurttal és a fűszerekkel összekeverjük. A kenyérszeleteket megpirítjuk.



SÜLT HAL ÉDES- BURGONYÁVAL ÉS BROKKOLIVAL

ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
 315 kcal	18 g	26 g	15 g
 418 kcal	36 g	53 g	6 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

 200g	 250g	édesburgonya
1/2 tk	1 tk	olívaolaj
125 g	150 g	tőkehalfilé
100 g	150 g	fagyasztott brokkoli
		só, bors, fűszersó halakhoz

ELKÉSZÍTÉS

Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Az édesburgonyát hámozd meg és vágd kisebb kockákra. Tedd sütőpapírral bélelt tepsire, locsold meg az olívaolajjal, sózd-borsozd. Süsd 20–25 percig, amíg kívül kissé pirult, belül pedig puha lesz. A filét sózd, borsozd és szórd meg halas fűszersóval. Tedd egy külön kisebb tepsibe vagy sütőpapírra. 12–15 percig süsd a sütőben (200 °C), amíg a hal szépen kifehéredik és villával könnyen szétesik.

A fagyasztott brokkolit tedd egy lábasba kevés vízzel. Fedd le, és 6–8 perc alatt párold roppanós-puhára.

NASIK





PIZZA STICK

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	156 kcal	11 g	15 g	11 g
	210 kcal	17 g	18 g	6 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		
35g	40g	LUXOYA x SZAFI protein pizza lisztkeverék
		LUXOYA ZERO Ketchup
50ml	70ml	víz
-	30g	light reszelt sajt
		bors, zöldfűszerek



ELKÉSZÍTÉS

Keverd össze a lisztet a vízzel, pihentesd 10 percig. Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Nyújtsd ki téglalapra. Kenjük meg a zéró szósszal, megszórjuk sajttal. Felcsíkozzuk, majd tekerünk egyet rajta. Süssd 25 percig alsó-felső sütésen.



GOFRI ZERO SZÓSSzal

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	200 kcal	8 g	31 g	9 g
	200 kcal	8 g	37 g	6 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG/1 DB)

		LUXOYA X SZAFI Low Carb palacsinta por
40 g	50 g	
1 db	1 db	tojás
1 ek	1 ek	víz
1 tk	1 tk	olívaolaj
10 g	10 g	LUXOYA ZERO öntet Étcsokoládé-pisztácia citromhéj



ELKÉSZÍTÉS

A tojást kevés vízzel, csipet sóval, citromhéjjal és egy kevés olajjal összedolgozzuk, majd hozzákanalazzuk a lisztet. Alaposan elkeverjük. Felmelegített gofri sütőben kb. 5 perc alatt készre sütjük. LUXOYA ZERO öntettel tálaljuk.



PALACSINTA MATCHÁS TÖLTELÉKKEL ÉS ERDEIGYÜMÖLCS-ÖNTETTEL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	117 kcal	10 g	22 g	5 g
	224 kcal	8 g	32 g	8 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG/1 DB)

		
1 db	1 db	LUXOYA X SZAFI Low Carb palacsinta
fél tasak	fél tasak	Slim Fiber-Pro Shake Matcha latte ízű
100 ml	100 ml	víz
100 g	150 g	fagyasztott erdei gyümölcs édesítő (eritrit) citromhéj fahéj

Az alap palacsinta receptet lásd a LUXOYA X SZAFI LOW CARB Palacsinta lisztkeverék csomagolásának hátulján!



ELKÉSZÍTÉS

Az erdei gyümölcsöt ízlés szerint édesítővel, fűszerekkel fázékban kevés víz hozzáadásával lekvár jellegűre főzzük. A Slim Fiber-Pro Shake fél adagját 100 ml vízzel összerázzuk shakerben. Az elkészített palacsinta tésztát megtöltjük vele, majd jöhet rá az erdei öntet.



MOGYORÓVAJAS, „LEKVÁROS” PIRÍTÓS

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR
	165 kcal	6 g	24 g	5 g
	222 kcal	8 g	30 g	7 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

		LUXOYA ZERO öntet Nektárbarack-körte
15 g	25 g	
40 g	50 db	rozskenyér
1 tk	1 tk	mogyoróvaj



ELKÉSZÍTÉS

A kenyeret megpirítjuk, majd megkenjük a mogyoróvajjal. Nektárbarack-körte öntettel meglocsoljuk.



HUMUSZOS PIRÍTÓS ALMÁVAL

	ENERGIA	FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR
	176 kcal	5 g	26 g	6 g
	233 kcal	6 g	38 g	7 g

ÖSSZETEVŐK (1 ADAG)

30 g	30 g	PurPur kenyér
20 g	25 g	humusz
100 g	180 g	alma



ELKÉSZÍTÉS

A kenyeret megkenjük a humusszal, majd mellé szeleteljük az almát.

ZÁRÓ GONDOLATOK...

Ez a mintaétrend nem egy rövid távra szóló megoldás. A célja az volt, hogy érthető keretet adjon a mindennapi étkezésekhez, és segítsen abban, hogy magabiztosabban tudj dönteni az ételek között.

A bemutatott receptek és alapanyagok azt szemléltetik, hogyan lehet a hétköznapiakban is:

- kiegyensúlyozottan,
- rugalmasan,
- a saját életviteledhez igazodva étkezni.

Mit érdemes megtartani ebből az útmutatóból?

- A változatosság segít abban, hogy az étrend fenntartható maradjon.
- Az étkezés nem „jó” vagy „rossz”, hanem egy eszköz az egészség és az energiaszint támogatására.

Ha ezek a gondolatok beépülnek a mindennapokba, a mintaétrend nem egy egyszer használatos segédlet lesz, hanem egy olyan alap, amihez később is vissza lehet nyúlni.

Ha további segítségre van szükséged

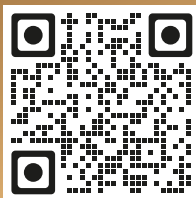
Előfordulhat, hogy egy ponton azt érzed: jó lenne személyre szabottabb irányítás, visszajelzés vagy hosszabb távú támogatás.

- A **Way of Life Mentorprogram** ebben nyújt segítséget. A program során egyéni szemléletű, strukturált támogatást kapsz, amely segít a tanultak gyakorlatba ültetésében, legyen szó életmódváltásról, testsúlycsökkentésről vagy a mindennapi rendszer kialakításáról. Jelentkezni a darcsivalbajnok@luxoya.com címen tudsz!
- Ha pedig közösségben gondolkodsz, a **Way of Life csoport** egy támogató közeg azok számára, akik nem egyedül szeretnének haladni. Itt megoszthatod a tapasztalataidat, kérdezhetsz, és motivációt meríthetsz mások útjából.

Az e-bookban található információk **általános tájékoztatás célját szolgálják, és nem helyettesítik az egyénre szabott táplálkozási tanácsadást vagy étrendtervezést.** A fejezetekben szereplő példák, mennyiségek és ajánlások csupán segítséget nyújtanak a tudatosabb étkezési döntések meghozatalához. Az itt bemutatott javaslatok egészséges felnőttek számára készültek, iránymutatásként.

Amennyiben bármilyen krónikus betegséged, emésztőrendszeri problémád, hormonális eltéréсед, ételallergiád vagy -érzékenység van, illetve gyógyszert szedsz, a táplálkozásod módosítása előtt mindenképpen konzultálj szakorvossal vagy képzett dietetikussal, táplálkozási szakemberrel.

Kismamák, szoptató édesanyák, valamint speciális étrendet követők (pl. végán, gluténmentes, inzulinrezisztencia esetén) számára a javaslatok egyéni módosítást igényelhetnek.



WWW.LUXOYA.HU



WAY OF LIFE
FACEBOOK CSOPORT



LUXOYA

WAY OF LIFE



Csatlakozz Te is Facebook életmódváltó közösségünkhöz!



LUXOYA WAY OF LIFE



www.luxoya.hu



[luxoyaeletmod](https://www.facebook.com/luxoyaeletmod)



[luxoya_eletmod](https://www.instagram.com/luxoya_eletmod)



[luxoya_eletmod](https://www.tiktok.com/@luxoya_eletmod)



[LUXOYA](https://www.youtube.com/LUXOYA)