

Asmenybės nustatymo

TESTAS

**Kaip geriau pažįstant save, patirti mažiau
streso ir sulieknėti**



Labas!

Šis testas tau padės geriau pažinti ir suprasti save, kaip gali veikti, siekdama tam tikrų pokyčių savo gyvenime. Tai suteiks TAU daugiau pasitikėjimo savimi ir įneš daugiau ramybės ir lengvumo. Jei geriau pažinsi save, mažiau patirsi streso, tavo sprendimai, kuriuos priimsi labiau atlieps tavo poreikius. o ne kitų lūkesčius.

Geriau pažinodama save, išmoksi priimti save ir jaustis bei atrodyti taip, kaip tu nori!!!

Sporto / Svorio metimo mentorė -

Ingrida



Kaip atlikti testą

1

Į klausimus atsakykite greitai, per daug negalvojant ir nesvarstant. Pirma atėjusi mintis į galvą bus teisingiausia.

2

Jums reikia pasirinkti vieną iš dviejų priešingos reikšmės atsakymų. Atsakymas turi atitikti tai, kas esate, o ne tai, kas norėtumėte būti. Savo atsakymą pažymėkite langelyje x.

3

Kai atsakysite į pirmus 17 klausimų (I testo dalis), suskaičiuokite pažymėtus langelius **DEŠINĖJE** pusėje ir gautą skaičių pažymėkite horizontalioje įtakos ašyje (žr. žemiau antrą grafiką). Kai atsakysite į kitus 17 klausimų, kryželius suskaičiuokite **KAIRĖJE** pusėje ir gautą skaičių pažymėkite vertikalioje ašyje. Dviejų koordinatinių susikirtimo taškas brėžinyje, parodys, koks jūsų asmenybės tipas

Asmenybės nustatantis testas

I dalis

Iš pateiktų atssakymų porų pažymėkite tik po vieną

<input type="checkbox"/>	dominuojantis	ar	prisitaikantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	iniciatyvus	ar	nesikišantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	kategoriškas	ar	dvejojantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	nepatiklus	ar	patiklus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	veiklus	ar	svarstantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	linkęs kovoti	ar	linkęs taikstyti	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	plepys	ar	tylenis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	drąsus	ar	atsargus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ūmus	ar	ramus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	tiesmukas	ar	taktiškas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	vedlys	ar	vykdytojas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ryžtingas	ar	svarstantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	užsispyręs	ar	sukalbamas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	griežtas	ar	atlaidus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	vienpusiškas	ar	lankstus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	greitas	ar	lėtas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	įtaigus	ar	drovus	<input type="checkbox"/>

Asmenybės nustatantis testas

II dalis

Iš pateiktų atsakymų porų pažymėkite tik po vieną

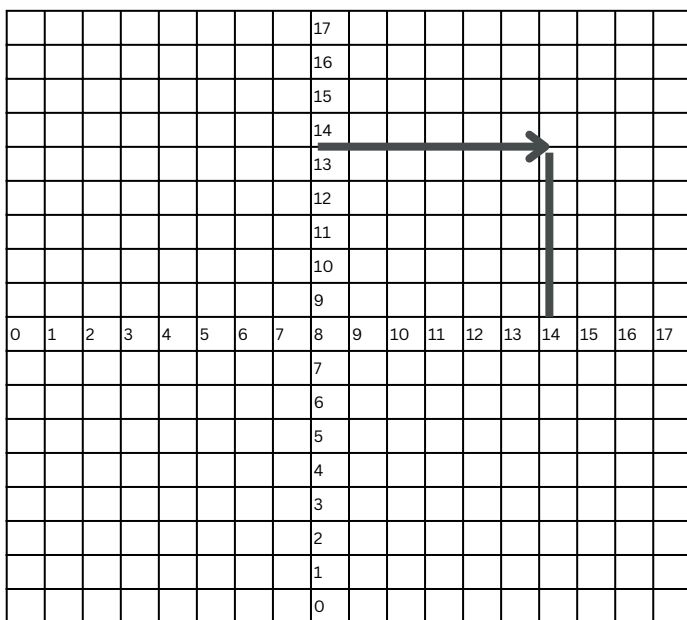
<input type="checkbox"/>	familiarus	ar	dalykiškas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	spontaniškas	ar	drausmingas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	mėgstantis palikti išpūdį	ar	susitvardantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	impulsyvus	ar	metodiškas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	prielankus	ar	abejingas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	jausmingas	ar	racionalus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	svarbesni santykiai su žmonėmis	ar	svarbesnis darbas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	akiplėšiškas	ar	santūrus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	linkęs skrajoti padebesiais	ar	tvirtai stovintis ant žemės	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	atlapaširdis	ar	uždaras	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	jautrus	ar	atšiaurus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ekspresyvus	ar	užsisiklendęs	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	draugiškas	ar	laikaisi atstumo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	linksmas	ar	rimtas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	neracionalus	ar	racionalus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	nepastovus	ar	pastovus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	užjaučiantis	ar	nejautrus	<input type="checkbox"/>

Aasmenybės nustatymo grafikas

Dominuojantis

Emocijų ašis

Prisitaikantis



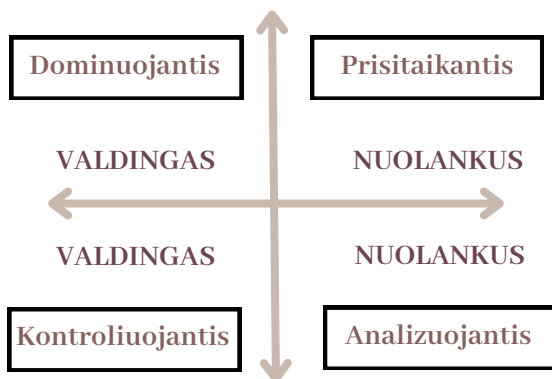
Įtakos ašis

Kontroliuojantis

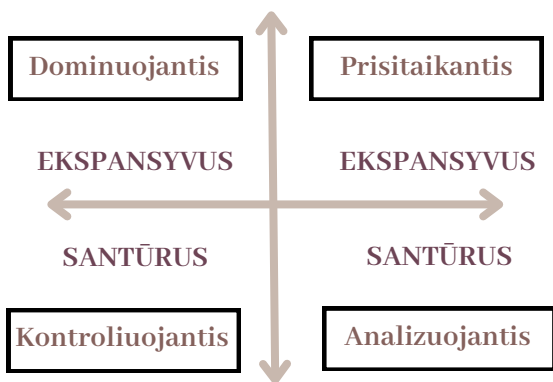
Analizuojantis

Asmeniniai poreikiai

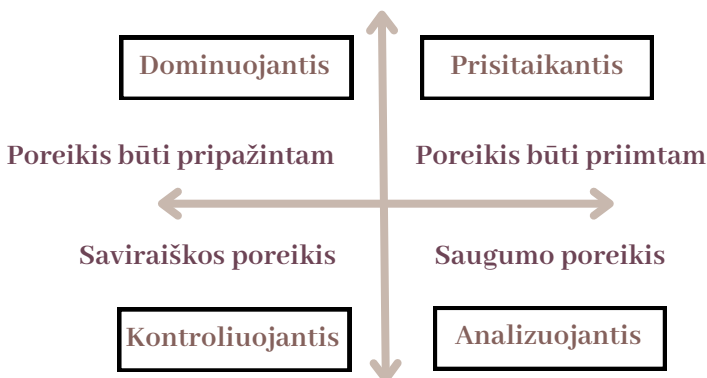
1. Įtakos santykis



2. Emocingumo lygmuo



3. Asmeniniai poreikiai



Asmeniniai poreikiai

Dominuojančio poreikis

būti pripažintam

Linkę dominuoti ir reikštis žmonės dažnai siekia būti kitų įvertinti, taip pabrėždami savo išskirtinumą. Būdami stiprūs, jie dažniausiai būna ekspansyvūs, visada ieško galimybių sužibėti ir atkreipti į save dėmesį. Norint pamaloninti tokių žmonių, reikėtų viešai pagirti, įteikti dovanų už nuopelnus. Stipriosios savybės - atvirumas ir idėjų generavimas. Silpnosios savybės - skubėjimas ir nėrimas stačia galva gerai visko neįvertinus.

Kontroliuojančio poreikis - saviraiška

Šiems žmonėms labai svarbu išreikšti save. Kontroluojantys yra valdingi, bet ganėtinai uždari. Jiems labiau rūpi daiktai, rezultatai, o ne žmonės, santykiai. Jiems patinka iššūkiai. Jie mėgsta čiupti jautį už ragų ir veikti. Gilintis į smulkmenas ir detales - laiko gaišimas. Stipriosios savybės - nuoširdumas, t.y. sakyti tiesą, net jei galite įžeisti. Jų pareiga pasakyti, ką kiti nutyli ir nevynioti į "vatą" Silpnoji savybė - tiesmukumas, dėl ko įgyja daug priešų.

Prisitaikančio poreikis

būti priimtam

Šiems žmonėms labai svarbu būti priimtiems kitų. Jiems už viską svarbiau draugų, artimųjų, darbo kolektyvo priėmimas, abipusis ryšys. Jiems patinka laiką leisti su draugais, dažnai turi gerus organizacinius sugebėjimus. Jie rūpinasi kitais, dažniausiai labiau nei savimi. Labai vertina žmones, santykius, šeimos vertybes, būna atsidavę savo artimiesiems. Stipriosios savybės - gebėjimas prisitaikyti. Jie dažniausiai pritaria kitiems, kad išvengtų konfliktų ir visi būtų patenkinti. Silpnosios savybės - nemokėjimas atsisakyti ir perdėtas nuolaidumas.

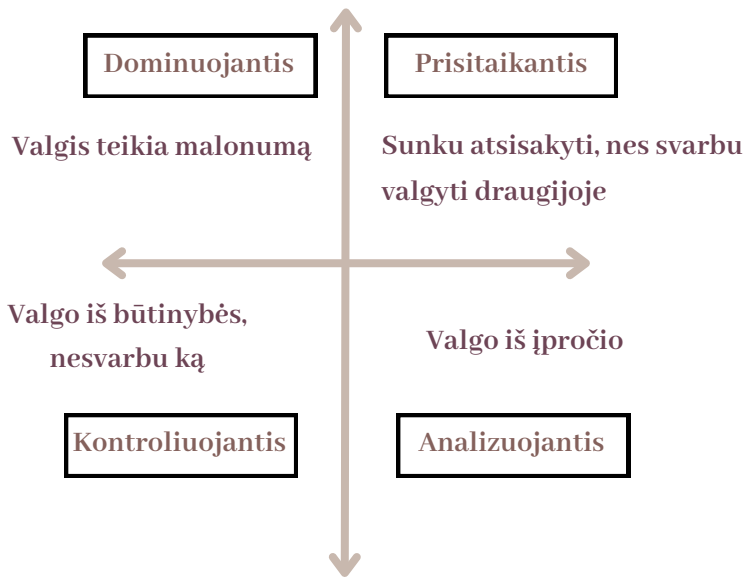
Analizuojančio poreikis - saugumas

Jiems svarbiausia jaustis saugiems. Tai santūrus ir nuolankūs žmonės. Jiems svarbios smulkmenos, kad viską gerai suprastų. Jiems patinka argumentai, įrodymai, taip jie pasitiki kitais ir jaučiasi saugūs. Šeimos vertybės jam šventos, dažniausiai remiasi praeitimi, t.y. tai kas patikrinta ir aišku. Jų stipriosios savybės - patikimumas, tikslumas. Silpnosios savybės - atvirumas ir kūrybingumo stoka. Jiems labai svarbus tikslumas, todėl sunku pasireikšti kūrybai.

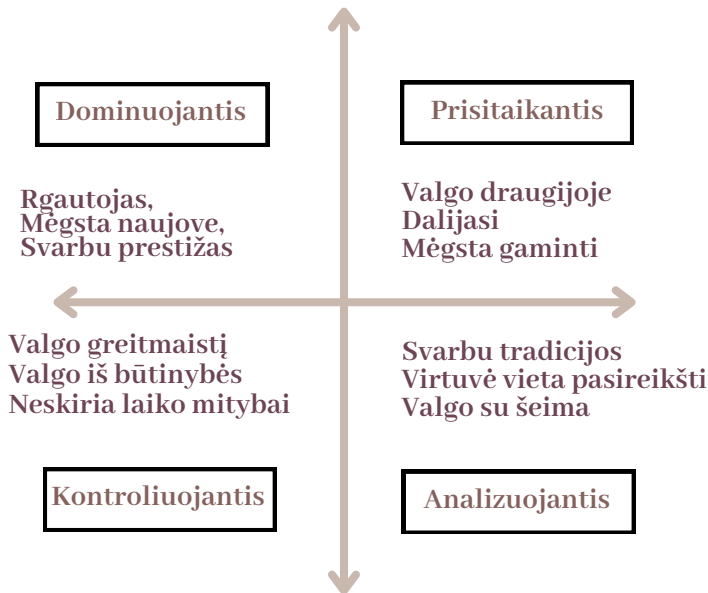
Kaip tavo asmenybė gali tave stovinti

1. Atsvorį lemiantys

veiksnikai



2. Požiūris į valgymą



Dominuojanti

Dominuojantiems maistas yra malonumas. Jie yra gurmanai, todėl patinka išbandyti kažką naujo. Jei esate dominuojanti asmenybė, jums patinka geri restoranai, nes jums svarbu prestižas ir pripažinimas. Kadangi esate ragautojai, nepraleisite progos visko išbandyti, o tai dažnai

baigiasi persivalgymu ar per dideliu maisto kiekiu.

Kadangi jūs dominuojate, jums svarbu palaikyti gerą “vaibą” kompanijoje, todėl norėsite pasirodyti dideliais maisto kiekiais, bei didele įvairove. Patiekalai dažniausiai bus sotūs, įvairūs. Todėl nebūtinai jūsų pasirinkimas bus sveikas. Žinoma, dažnai bus ir alkoholio, o tai papildomos kalorijos, o ir saiką bus sunku suvaldyti.

Prisitaikanti

Prisitaikančiai asmenybei labai svarbu valgyti draugijoje, dalintis maistu, kalbėti apie maistą ir dalintis receptais. Didžiausia tokių žmonių bėda atsisakyti kvietimo į dar vieną susitikimą ar pakartoti nuostabaus naminio torto porciją. Labiausiai jus storina, tai nemokėjimas atsisakyti ir pasakyti ne. Jums svarbu išmokti laiku sustoti valgyti ir atsisakyti kvietimo pakartoti ar suvalgyti didesnę porciją, atrasti žodžių, kuriais mandagiai pasakysite, kad pavalgėte ir daugiau nenorite. Dar viena problema, kad jums labai svarbus bendravimas, todėl reikia išmokti bendrauti neužkandžiau jant ar vartojant alkoholį, o tiesiog leidžiant laiką su svarbiais žmonėmis. Jokiu būdu negalite atsisakyti kompanijų, tačiau turite išmokti nusistatyti ribas ir jų laikytis. Tačiau jokiu būdu jūs negalite nutraukti bendravimo dėl to, kad laikotės kitokių mitybos taisyklių, tiesiog reikia išmokti, ką ir kiek pasirinkti būnant kompanijoje.

Kontroliuojanti

Kontroliuojančioms asmenybėms atrodo, kad maistas ar jo gaminimas yra tiesiog laiko švaistymas. Jums tinkamiausias pasirinkimas sumuštinis ar kitas greitas maistas, nuo kurio pasisotinate ir galite toliau eiti užkariauti pasaulį. Valgote taip pat paskubomis, nes taupote laiką, todėl dažniausiai net nepastebite kaip viską rarijote. Kadangi jūs nuolat esate paskendęs reikaluose, jus dažnai vargina įtampa, patiriate daug streso, todėl visa tai slopinate maistu ir/ar alkoholiu. Jūs nuolat neturite laiko, o valgymas jums visai nesvarbus, versti jus laikytis griežto mitybos plano, ar skaičiuoti kalorijas, būtų didžiausia kvailystė. Todėl jums svarbu išmokti iš anksto susiruošti maisto, kas būtų sveikesnis pasirinkimas ir neperalktumėte per dieną. Jei taip nutiks, visas valgymas, o dažniausiai ir per didelis jo kiekis, atiteks vakarienei, kas gresia persivalgymu ar per dideliu kalorijų kiekiu.

Analizuojanti

Analizuojančioms asmenybėms patinka naminis maistas, iš kartos į kartą perduodami receptai, susibūrimai šeimoje su sočiais patiekalais, kurie dažniausiai yra tokie patys, kaip gamino jūsų močiutė. Jūs geriausiai jaučiatės, jei viskas yra nuspėjama, jums patinka valgyti tame pačiame restorane, naujovės jus gąsdina. Kadangi jūs mėgstate viską išanalizuoti, tiesiog privalote viską žinoti iki smulkmenų, todėl jums puikiai tiks mitybos taisyklės, kur reikia maistą sverti, skaičiuoti kalorijas. Jei norite įtraukti naujovių, jums detalai su moksliniais įrodymais turi būti viskas paaiškinta ir įrodyta, kitaip liksite prie savo tradicinių kotletų su bulvių koše. Todėl nebijokite klausti, domėtis ir analizuoti, tik taip galėsite įgyvendinti pokyčius.

Dieta pagal asmenybės tipą

Dominuojanti asmenybė

Iššūkiai

Kas du tris mėnesius išsikelkite sau iššūkį, pvz. kiekvieną rytą gerti žalius kokteilius, atsisakyti saldumynų, kiekvieną savaitgalį išbandyti naują neragautą receptą, suvalgyti dvi porcijas daržovių per dieną, nevalgyti nuo 19 val. ir pan.

Tik nesugalvokite skaičiuoti kalorijų ar išsprausi save į labai griežtus rėmus.

Naujovės

Kadangi jums patinka išsiskirti iš kitų, o maistas yra malonumas, pasirūpinkite, kad maistas būtų patiekiamas gražiuose induose, tokius nusipirkite namams ir nešimuisi į darbą. Patiekalams naudokite įvairius vertingus priedus, kurie mažiau paplitę, bet naudingi: mielių dribsniai, spirulina, miltelkiai, matča, ceilono cinamonas, kanapės, baltyminiai kokteiliai ir pan.

Įvairovė

Jums tiks išbandyti įvairias mitybos strategijas. Galite kažkiek laiko valgyti visus maisto produktus, tada maitintis be mėsos. Jums puikiausiai tiks vis įterpti protarpinį badavimą. Jums puikiai pavyks laikytis mitybos be baltų miltų ar pridėtinio cukraus. Svarbu, kad kas kažkiek laiko, kas nors keistųsi

Prestižas

Nebijokite išbandyti kažko madingo ar naujoviško. Būtinai, kad laikotės kažkokių mitybos principų papasakokite draugams, jei sulauksite pagyrimų, motyvacija tik padidės. Kadangi mėgstate išbandyti naujoves ir naujas vietas, tai darykite ne dažniau nei kartą per savaitę ir nusistatykite, kad valgysite tik pagrindinį patiekalą be užkandžių ir deserto. Rinkitės gerus restoranus, tikimybė, kad gausite kokybišką maistą ir nepersivalgysite didele porcija

Prisitaikanti asmenybė

Planavimas

Jeigu žinote, kad teks su kažkuo susitikti, eisite į svečius iš anksto planuokite dienos valgymus. Kadangi su draugais greičiausiai suvalgysite daugiau nei įprastai, tą dieną valgykite mažiau, tada kompanijoje galėsite taip nesijaudinti, kad reikės save riboti

Valgote viską

Jūs turėtumėte valgyti viską, žinoma, kalbama apie vertingą maistą, tik svarbu išmokti susimažinti porciją ir maisto kiekį. Nes jei dažnai laiką leisite su draugais ir valgysite, kiek padėta ant stalo, sulieknėti nepavyks.

Bendravimas

Kadangi jums svarbus socialinis gyvenimas, griežta dieta jums netiks. Jums svarbu mokytis sveikos mitybos principų ir pasirinkti maistą, kad nepersivalgytumėte, bet galėtumėte neriboti savo bendravimo

Kaip pasakyti "NE"

Jums svarbiausia ne skaičiuoti kalorijas ar išsprauti save į griežtos dietos rėmus, o išmokti pasakyti "ne", tiksliau išmokti atsisakyti dar vieno deserto, dar pakartoti ar dar paragauti ypatingo patiekalo. Taip pat svarbu išmokti net ir svečiuose susibalansuoti savo lėkštę, pvz. nesidėti skrudintų bulvių prie mėsos arba jas palikti nesuvalgytas. Jei žinote, kad nepavyks išvengti deserto, suvalgyti mažiau pagrindinio patiekalo, o desertą pasidalinti su kaimynu.

Kontroliuojanti asmenybė

Planavimas

Kadangi tokiai asmenybei patinka viską kontroliuoti, visos savaitės planas bus puiki pagalba jums. Jei žinosite, ką valgysite kiekvieną dieną, galėsite tam pasiruošti, nusimesite nereikalingo streso ir neprisivalgysite degalinėse nesąmonių. Gaminkite orkaitėje vienos skardos principu. Taip išsikepsite kelis patiekalus ir užteks kelioms dienoms.

Pusryčiams rinkitės košes, kurias užsimerksite iš vakaro, ryte tik pasišildysite ir sugaišite tik 1 min. Susiplakite maistingus ir sveikus kokteilius. Ir būtinai susidėkite priminimus telefone, kad laikas pavalgyti, nes tarp darbų gausos pamiršite tokį nereikšmingą dalyką, kaip pietus jūsų krepšyje.

Iššūkis

Kontroliuojantiems labai patinka iššūkiai. Tai būtina su savo svorio metimo specialistu susigalvokite ir išsikelkite iššūkius. Jie turi būti tikrai sudėtingi, bet jūsų asmenybė tiesiog džūgaus ir labai atsakingai to imsis. Nepamirškite visada turėti nusimačius priežastis, kodėl jums to reikia ir ko neteksite, jei nepasieksite savo tikslo. Kontroliuojančiam tikrai labai bausu prarasti savo darbingumą ir pajėgumą, taigi, jei žinosite, kad numetus svorį jūsų darbingumas tik pakils, jums tai bus didžiulė paskata.

Greitis

Kontroliuojančiai asmenybei maistas ne malonumas, o būdas išgyventi, todėl jūs visą dėmesį turėtumėte skirti, kaip išmokti pasigaminti, susiruošti greitai pagaminamus patiekalus.

Gaminimas kelioms dienoms, produktų susipirkimas visai savaitei bus jums tikras išsigelbėjimas ir nešvaistys jūsų laiko. Jums tiesiog būtina neštis į darbą pietus, kuriuos galėsite suvalgyti šaltus. Dar geriau, jei visas maistas bus toks, kurį galėsite pasiimti į ranką ir suvalgyti prie kompiuterio arba važiuodama automobilyje.

Nedarykite visko patys

Jei tik nespėsite pagaliau susiimti ir patapti "normalia" moterimi, kuri gamina, turi daug receptų ir daug laiko leidžia virtuvėje, jūsų planas pakeisti mitybos įpročius ir sulieknėti žus. Susiraskite specialistą, kuris už jus suplanuos ir sugalvos visos savaitės maitinimosi planą bei padės jums eiti šiuo keliu, nes jei iš pradžių atrodys viskas paprasta ir nesunkiai laikysitės plano, po kiek laiko greičiausiai palūšite. Renkantis būtinai turite aptarti, kad maisto gaminimas jums turi užimti nuo 2-15 min. Taip pat jums turi būti pateiktos rekomendacijos, ką galite nusipirkti parduotuvėje ar kavinėje, jei neturėsite laiko arba pamiršite kažką pasigaminti.

Analizuojanti asmenybė

Tradicijos

Jums greičiausiai patinka namie ruoštas maistas, tradiciniai receptais, kurie ne visada sveiki ir gali padėti numesti svorio. Todėl jums svarbu išlaikant tradicijas patiekalus modifikuoti taip, kad suvalgytumėte mažiau kalorijų ir svoris kristų. Jei neįsivaizduojate kaip galėsite nevalgyti kotletų su bulvių koše ir virtų burokėlių mišrainė, valgykite liesos mėsos kotletus su kalafijorų piure ir žalių burokėlių salotomis. Šiam tikslui jums būtinai reikalingas mitybos specialistas, nes pati greičiausiai nepastebėsite savo klaidų. Juk nuo seno žinote, kad virtų burokėlių mišrainė, natūralios sultys labai sveika ir tikrai neaugina svorio

Aiškumas

Analizuojančiai asmenybiai patinka aiškumas ir viską žinoti. Jei tik jums neliks klausimų ir aiškiai suprasite kodėl ir ką darote, pasiekti savo tikslų bus nesunku. Jūs puikiausiai galite vesti mitybos dienoraštį, skaičiuoti kalorijas, laikytis labai tikslaus ir aiškaus mitybos plano. Čia jūs būsite nepralenkiami. Jums tikrai netiks kažkokios bendros taisyklės, nes jūs geriausiai jaučiatės, kai viskas konkrečiu ir aišku.

Žinios

Jei esate analizuojanti asmenybė, jums sunku numesti svorio ne todėl, kad neturite valios, bet greičiausiai trūksta žinių ir turite senus įsitikinimus. Todėl jums svarbu pripažinti tai ir pasikliauti specialistu, kuris jus išmokys taisyklingos mitybos. Jūs nesunkiai įsimenate skaičius, todėl galite mokyti produktų koloringumo ar laikytis žemos glikeminio indekso dietos.

Mitybos planas, tinkantis visiems asmenybės tipams

Kadangi jau žinau savo stipriąsias ir silpnąsias vietas, nesudėtingai šį planą galėsite pritaikyti sau, pagal savo asmenybę. Jis tiks tiek neturinčioms laiko ilgai gaminti, tiek mėgstančioms išbandyti kažką naujo, tiek vertinančioms tradicijas, tiek mėgstančioms gaminti ir dalintis. Būkite kūrybingos!



*7 dienų
Mitybos planas*



Diena 1

Pusryčiai: Grikių košė (iš vakaro pamerkta, ryte tik pašildyta) su gee sviestu/ lengvai patroškintom daržovėm/raugintais agurkais

Priešpiečiai/Užkandis: Natūralus jogurtas su mėgiamom šviežiom ar šaldytom uogom, pagardinta Ceilono cinamonu, balkšvojo gysločio sėklų luobelėm, linų sėklom.

Pietūs: Troškintos vištienos krūtinėlės su brokoliais (brokolius dedame pabaigoje likus 3 min. iki virimo) ir šviežių daržovių lėkštė. Galima kepti ir orkaitėje.

Vakarienė: troškinta/kepta lašišos filė su avokado, agurko, pomidoro pagardintų citrina ir alyvuogių aliejumi salotomis. Lašišą tik pasūdom ir pabarstom citrinpipiriais.

Diena 2

Pusryčiai: Avižinė košė su avietėmis ir riešutais ar riešutų sviestu. Avižas pamerkiame iš vakaro, ryte tik pašildom, galima pavirti iki minutės.

Priešpiečiai/Užkandis : Morkų lazdelės su humusu. Humusas tinka ir pirktinis.

Pietūs: Kalakutienos krūtinėlė troškinta su kalafijoru grietinėlės padaže ir šviežių daržovių lėkštė . Kalafijorą dedam pabaigoje, grietinėlę naudojam neriebia, galima keisti ir liesu kokosų pienu.

Vakarienė: Juodųjų pupelių troškiny su daržovėmis. Papeles galima naudoti ir iš skardinės, tinka bet kokios daržovės, pvz: morka, paprika, moliūgas.

Diena 3

Pusryčiai: Išmaišytas kiaušinis su špinatais, šiek tiek parmezano sūrio pabarstyta ant viršaus, viso grūdo duona be miltų, je labai norisi. Sotumui dar galima valgyti su avokadu.

Priešpiečiai/Užkandis: Pakepti pievagrybiai su feta sūriu ir graikiniais riešutais. Pakepam pievagrybius ir pabarstom ant viršaus fetos bei keletą riešutų.

Pietūs: Vegetariškos stir-fry su tofu (pabaigoje yra išsamus receptas).

Vakarienė: Pakeptas halumi sūris su šviežių daržovių salotomis. Labai skanu su pomidoru ir baziliku. Šlakelis aliejaus ir balzamiko acto ar padažo.

Diena 4

Pusryčiai: Sorų kruopų košė su avokadu. Būtinai iš vakaro pamirkyta. Pavirkite keletą minučių, kad nebūtų kieta.

Priešpiečiai/Užkandis: obuolių griežinėliai su riešutais arba migdolų riešutų sviestu.

Pietūs: Kepta šviežia žuvis (pvz. dorada, skubrė) su salotomis. Bet kokią žuvį pasūdom ar pabarstom mėgiamais prieskoniais ir šaunam į orkaitę, šalia galim prisidėti morkų, brokolio, pomidoriukų, briuselio kopūstų ir viską iškepam.

Vakarienė: kepta vištienos filė (orkaitėje ar keptuvėje ant mažos ugnies) su žalių cukinijų salotomis (žalią cukiniją ir agurką sutarkuoti burokine tarka ir pagardinti aliejumis su citrina arba jogurtu/grietine).

Diena 5

Pusryčiai: Avižinė košė su avietēm ar šilauogēm, pagardinta Ceilono cinamonu, balkšvojo gysločio sėklų luobelēm. Avižas užmerkti iš vakaro.

Priešpiečiai/Užkandis: Avokado užtepėlė su lašišos gabaliukais (lašiša sūdyta namuose). Sutrinam avikadą su šiek tiek citrinos ir druska. Tinka smulkiai įpjaustyti pomidoro ir aitriosios paprikos.

Pietūs: Pupelių su moliūgais troškinyis ir feta sūriu.

Vakarienė: Smidrų salotos su burata (receptas pabaigoje).

Diena 6

Pusryčiai: Sėklų traškiai su avokadu ir kiaušiniiais. Traškių rasite “be gliuteno” skyrelyje, taip pat man patinka Selgossėklų traškiai

Priešpiečiai/Užkandis: Humusas su morkų/agurko/moliūgo lazdelėmis.

Pietūs: Vištienos, šparaginių pupelių kepsnys pagardinta graikiniais riešutais, šviežių daržovių salotos (pvz. kopūstų, morkų, žalio moliūgo. Viską sutarkuojat ir pagardinat aliejum, citrina ir druska). Vištieną ir šparagines pupeles ke pate orkaitėje ar keptuvėje ant mažos ugnies.

Vakarienė:Kepta ar troškinta menkė su šviežiomis daržovėmis.

Diena 7

Pusryčiai: Žalių grikių košė su saulėje džiovintais pomidorais. Tai atskira grikių rūšis, juos taip pat merkiam iš vakaro, ryte paverdam kelias minutes.

Priešpiečiai/Užkandis: Natūralus jogurtas su čija sėklomis, pagardinta uogomis, Ceilono cinamonu, migdolų ar kokoso drožlėmis.

Pietūs: Stir-fry su vištiena ir daržovėmis.
(receptas toks pats kaip su tofu)

Vakarienė: Troškinta kalakutienos filė su žalumynais ir šviežiomis daržovėmis. troškinant kalakutieną pridėkite petražolių, laiškinių svogūnų, šiek tiek mėtos lapelių.

Vegetariško stir-fry su tofu receptas

Produktai

- 200g tofu
- 2 šaukštai sojų padažo
- 2 šaukštai acto (nerafinuoto obuolių)
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 2 šaukštai Tahini kitaip sezamų pasta (galite ir nenaudoti)
- 2 skiltelės česnako, smulkiai pjaustytos
- 1 apelsinas arba mandarinas
- 1 svogūnas, supjaustytas
- 1 morka, supjaustyta plonom lazdelėm
- 1 paprika, supjaustyta juostelėmis
- 1/2 cukinijos, supjaustyta plonais griežinėliais
- 1/2 brokolio galvos supjaustyta į mažesnius žiedus
- 2 šaukštai sezamų sėklų (pasirinktinai)
- Druska ir pipirai pagal skonį

Gaminimas:

1. Pirmiausia, pasiruoškite tofu: nuplaukite jį po tekančiu vandeniu, išspauskite perteklinę drėgmę, ir supjaustykite į mažus kubelius.
2. Sumaišykite sojų padažą, Tahini, actą ir apelsino sultis.
3. Įkaitinkite aliejų didelėje keptuvėje arba wok, įpilkite smulkiai pjaustytą česnaką ir pakepkite minutę, kol pradės kvėpėti.
4. Į keptuvę pridėkite supjaustytą svogūną ir morką. Kepkite, maišydami, apie 3–4 minutes, kol daržovės pradės minkštėti.
5. Sudėkite papriką, cukiniją ir brokolių gabaliukus. Toliau kepkite dar apie 3–4 minutes, kol daržovės bus traškios ir neperkepstos.
6. Įdėkite tofu ir sumaišykite su daržovėmis. Kepkite dar apie 2–3 minutes.
7. Supilkite sojų padažą, Tahini ir acto mišinį į keptuvę ir gerai sumaišykite, kad visos sudedamosios dalys būtų aptrauktos padažu.
8. Paskaninkite druska ir pipirais pagal skonį.
9. Jei norite, apibarstykite su sezamų sėklomis.

Prie šio patiekalo labai tinka morkų salotos.

Smidrų salotos su graikiniais riešutais ir feta sūriu receptas

Produktai:

- Ryšulėlis smidrų
- Sauja graikinių riešutų
- Pusė pakelio fetos sūrios
- Alyvuogių aliejaus
- Laimo arba citrinos
- 2 česnako skiltelių
- Druskos pagal skonį

Gaminimas:

Nulaužkite kietąsias smidrų kotų dalis ir juos supjaustykite į tris keturias dalis. Apkepkite ant aliejaus, kepkite apie 3-4 min., kad liktų traškūs. Baigiant kepti įdėkite smulkiai supjaustytą česnaką, pabarstykite druska, išspauskite pusę laimo arba citrinos ir kelias sekundes dar pakaitinkite. Kitoje, sausoje, keptuvėje paskrudinkite sukapotus riešutus. Dėkite į dubenį smidrus, apibarstykite riešutais ir fetos sūriu. Jei reikia dar užpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus.

Šis testas ir asmenybės aprašymai padės jums geriau pažinti save, suprasti, kaip veikiame šiame gyvenime ir kaip galime lengviau pasiekti savo tikslų. Kokia geriausia strategija jums tinka svoriui mesti ir kas jums trukdo jį numesti. Suprantama, kad mes dažniausiai esame žmonės, kurie turi ir kitų tipų asmenybių savybių, todėl, jei pastebite, kad turite kažkokių kitų savybių, drąsiai naudokitės patarimais ir iš kitų tipų. Testą galite naudoti ne tik norėdami labiau suprasti save ir kaip jums numesti svorio, tai puiki pagalba, kaip bendrauti su savo artimaisiais ar kolegomis bei pavaldiniais, ko galite tikėtis iš partnerių, ką pasirinkti į komandą ir kaip su ja dirbti.

Jeigu turi klausimų ar reikia pagalbos metant svorį, visada tavo paslaugoms.

Tel.: +370 61240397, info@niastudija.lt

Ingrida

