

THE LUXURY OF NATURE

STRESSZ KISOKOS

Az örök határidős

A te mintázatra szabott, konkrét napi lépések

AMIT EBBEN A KISOKOSBAN KAPSZ

Nem az egész naptáradat oldjuk meg

Kilencven másodperc alatt nem rendezed át az egész napodat, de nem is erre van szükség. Ez a kisokos három konkrét pontot mutat meg a napodban, ahol tényleg beékelhető egy rövid szünet, egy egyszerű módszert, amitől a pihenés beütemezett tétel lesz, nem az utolsó, elmaradó dolog, és egy öt perces esti rutint, ami tényleg számít.

- + Három konkrét pont a napodban, ahol egy kilencven másodperces szünet tényleg befér
- + Egy egyszerű módszer, amitől a pihenés beütemezett tétel lesz, nem elmaradó
- + Egy öt perces esti rutin a tasakod mellé, ami tényleg számít

KI ÁLL EMÖGÖTT

The Luxury of Nature

A The Luxury of Nature a Nutrilite termékeit ajánlja neked. A Nutrilite a világ első számú vitamin és étrend-kiegészítő márkája, nyolcvanöt éves tapasztalattal az étrend-kiegészítők gyártásában.

Forrás: GlobalData, hitelesítve 2026. április 15.

Ez a kisokos nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot. Konkrét, kis lépéseket ad a napodhoz, amit ma el tudsz kezdeni.

Négy mítosz, amit érdemes elfelejtened

Mítosz: A stressz csak fejben dől el, kiegészítő nem segíthet.

Tény: Az idegrendszered a normál működéséhez bizonyos tápanyagokat is igényel, mint a magnézium vagy a B2-vitamin. A gondolkodásmód mellett a szervezeted biokémiája is számít.

Mítosz: A citromfű csak egy tea, nincs igazán mérhető hatása.

Tény: A citromfűkivonat koncentrált formában hozzájárul az optimális ellazuláshoz, és bizonyítottan segít támogatni a kognitív és szellemi jóllétet, nem csak alkalmi teaként fogyasztva.

Mítosz: Ha stresszes vagyok, koffeinre van szükségem, hogy bírjam.

Tény: A koffein rövid távon élénkíthet, de tovább terhelheti az amúgy is feszült idegrendszert. A Less Stress, More Yes koffeinmentes.

Mítosz: A relaxációs termékek elálmosítanak, napközben nem fogyaszthatók.

Tény: A formula nem altató jellegű. Az idegrendszer normál működéséhez járul hozzá, ezért napközben is fogyasztható.

1. LÉPÉS

Három pont a napodban, ahol tényleg befér egy szünet

Idő: 90 másodperc, naponta háromszor

MIT CSINÁLJ

Azonosíts három visszatérő pillanatot a napodban, ahol egy kilencven másodperces szünet tényleg befér. Tipikus pontok: a reggeli kávé után, ebéd után, a munkanap vége előtt. Ne keress új időt, a meglévő átmenetekre építs.

MIÉRT MŰKÖDIK

A kilencven másodperc nem igényel nagy elhatározást vagy külön időt kiszakítani. Épp ezért könnyebb betartani, mint egy fél órás tervet, amit előbb utóbb kihagysz.

Leggyakoribb hiba: Túl sok pontot jelölsz ki egyszerre, és emiatt egyik szünet sem valósul meg. Kezdd hárommal, és csak ha ez már megy magától, bővítsd.

2. LÉPÉS

Told át a pihenést egy beütemezett tétellé

Idő: 2 perc, esti tervezéskor

MIT CSINÁLJ

Írd be a naptáradba fix időpontként a pihenő percedet, ugyanúgy, mint egy megbeszélést. Ha nincs ott a naptáradban, nem létezik a napodban.

MIÉRT MŰKÖDIK

Ami nincs beütemezve, az elsikkad egy zsúfolt napban. A naptárba írt tétel ugyanolyan súlyt kap, mint bármi más, amit betartasz.

Leggyakoribb hiba: A pihenést az utolsó, opcionális tételnek szánod a listádon, ezért mindig ez marad ki, amikor szorít az idő.

3. LÉPÉS

Az öt perc, amíg a Less Stress-edet megiszod

Idő: 5 perc, naponta egyszer

MIT CSINÁLJ

Amíg elkevered és megiszod a napi Less Stress-edet, tudatosan ne csinálj mást. Nincs telefon, nincs email, nincs képernyő ez alatt az öt perc alatt.

MIÉRT MŰKÖDIK

Ez az egyetlen olyan pillanat a napodban, ami garantáltan megtörténik, hiszen a Less Stress-t úgyis meg kell innod. Ha nem terheled meg mással, ez az öt perc valódi szünetté válik.

Leggyakoribb hiba: A pihenő percet is multitaskingra használod, emailt nézel vagy hívást intézel közben, így nem marad tényleges szünet.

A heti időrás napló

Nyomtasd ki, és minden nap pipáld ki, ami megtörtént. Egy hét után nézd át, melyik szünet megy magától, és melyiket kell tudatosabban beütemezned.

	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
Reggeli szünet							
Beütemezett pihenő							
Esti öt perc							

A KÖVETKEZŐ LÉPÉSED

Ha ez a három lépés jól esett

A Nutrilite Less Stress, More Yes napi rutinba illesztve tovább segíthet. Citromfűkivonatot, jódot, folsavat, B2-vitamint és magnéziumot tartalmaz egyetlen tasakban, ami hozzájárul az idegrendszered normál működéséhez.

Rendeld meg, próbáld ki kilencven napig, és ha nem válik be, visszakérheted az árát.

Megnézem a terméket

Kilencven napig visszakérheted az árát, ha nem válik be.

Adatkezelési tájékoztató: theluxuryofnatureofficial.com/adatkezelesi_tajekoztato.pdf

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. A termék gyermekek számára nem alkalmas. Kérjük, ne lép túl a javasolt napi adagolást, egy tasak naponta. Egészségügyi probléma, terhesség, szoptatás vagy gyógyszeresedés esetén kérj ki kezelőorvosod véleményét.

© 2026 The Luxury of Nature · theluxuryofnatureofficial.com