

THE LUXURY OF NATURE

A napi magnézium protokoll

Amit a teszt eredménye után érdemes tudnod

MIELŐTT BELEVÁGNÁL

Mit fogsz megtudni

Tíz percen belül végigolvasod, és még ma elkezdheted. Nem elméletet kapsz, hanem egy konkrét napi lépést.

☐ Egy egyszerű módszer, amivel nem felejtet el bevenni a napi tasakodat

☐ Mikor érdemes bevenni edzés, étkezés vagy lefekvés kapcsán

☐ A leggyakoribb tévhitek a magnéziumról, forrásokkal

KI VAGYOK

Varsányi Zsombor

Lovasíjász világbajnok vagyok, és a The Luxury of Nature alapítója. A napi kitartás nálam nem elmélet, hanem edzésterv. Azért állítottam össze ezt az anyagot, mert magam is tapasztaltam, milyen könnyen kimarad egy napi szokás, ha nincs hozzá egyszerű rendszer. Ez a protokoll pontosan erről szól: hogyan illeszd be a napi magnézium pótlást úgy, hogy tényleg megmaradjon.

A PROBLÉMA

Amit sokan nem kötnek össze

„Bemagyaráztam magamnak, hogy csak a fáradtság volt.” Jellemző mintázat magyar egészségügyi fórumokról.

Az éjszakai lábgörcs, a napközbeni fáradtság és a nehéz esti ellazulás külön-külön apróságnak tűnik. Sokan nem is gondolnak arra, hogy ezek együtt is jelentkezhetnek, és ugyanabból a hiányból fakadhatnak.

A tesztet eredménye pontosan azt mutatta meg, melyik terület jelez nálad a legerősebben. A következő oldalak ebből indulnak ki.

A MÓDSZER

A Kapcsolt Szokás módszer

A napi magnézium pótlás csak akkor működik, ha tényleg megmarad a rutinodban. A Kapcsolt Szokás módszer nem egy új szokást épít, hanem egy meglévőhöz kapcsolja a napi tasakodat.

3

egyszerű lépés, ami után a napi pótlás magától megy

Első lépés: válaszd ki a horgony szokásodat. Második lépés: told fizikailag a horgony mellé a tasakot. Harmadik lépés: kövesd egy héten át, amíg automatizálódik.

1. LÉPÉS

Válaszd ki a horgony szokásodat

Idő: két perc

MIT CSINÁLJ

Nézd át a reggeli és esti rutinodat, és válassz ki egy szokást, amit minden nap, kivétel nélkül megcsinálsz. Lehet a reggeli kávé, a fogmosásod vagy az edzés utáni zuhanyod.

MIÉRT MŰKÖDIK

Az agyad már automatikusan végrehajtja ezt a szokást, gondolkodás nélkül. Ha a tasakodat ehhez kapcsolod, a napi pótlás is automatikussá válik, nem külön feladat lesz.

Leggyakoribb hiba: olyan szokást választani, ami nem minden nap fordul elő, például a heti bevásárlást.

2. LÉPÉS

Told a horgony mellé fizikailag

Idő: egy perc

MIT CSINÁLJ

Tedd a tasakot oda, ahol a kiválasztott szokásodat végzed. A kávéfőző mellé, a fogkefe mellé, vagy a sporttáskádba.

MIÉRT MŰKÖDIK

Ha látod a tasakot, amikor a horgony szokásod megtörténik, nem kell emlékezned rá. A környezeted emlékeztet helyetted.

Leggyakoribb hiba: a tasakokat egy fiókba vagy szekrénybe tenni, ahol nem látod őket naponta.

3. LÉPÉS

Kövesd egy héten át

Idő: hét nap

MIT CSINÁLJ

Az első héten tudatosan figyelj rá, hogy a horgony szokásod után mindig bevedd a tasakot. Használd a következő oldal cselekvési lapját is.

MIÉRT MŰKÖDIK

Egy hét elég ahhoz, hogy a két cselekvés összekapcsolódjon a fejedben. Utána már nem kell rá gondolnod, magától megtörténik.

Egy szokás nem akaraterőn múlik, hanem azon, mennyire egyszerű elkezdni.

A harminc napos pótlási lap

Nyomtasd ki, vagy pipáld be digitálisan. Minden napra egyetlen jelölés, semmi bonyolult.

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐
25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

Bármelyik profilba estél a teszten, ugyanez a napi lépés a kiindulópont. Megfeszült Izom: érdemes edzés után bevenni. Nyugtalan Éjszaka: illeszd az esti rutinodhoz. Lassú Ébredés: reggel, ébredés után. Szétszórt Jelek: válaszd azt az időpontot, amit a legkönnyebb betartanod.

Amit sokan félreértenek

Tévhit: a magnézium csak azoknak kell, akik sportolnak.

Tény: a magnézium az idegrendszer normál működéséhez és a fáradtság csökkentéséhez is hozzájárul, nem csak az izomműködéshez.

Tévhit: ha eszem elég zöld zöldséget, biztos nem hiányzik belőlem.

Tény: a mai átlagos étrendből sokaknak nehéz elérni a napi ajánlott mennyiséget, ezért fordulnak emellett is kiegészítéshez.

Forrás: általános táplálkozási megfigyelés.

Tévhit: ha egyszer kipróbáltam és nem éreztem semmit, nekem nem való.

Tény: gyakran a forma vagy a rendszeresség volt a probléma, nem maga a magnézium. Egy nagy, nehezen lenyelhető tabletta más élmény, mint egy napi, vízmentes tasak.

Forrás: felhasználói tapasztalatok magyar egészségügyi kérdés-válasz fórumokon.

Tévhit: az éjszakai lábgörcs mindig izomláz.

Tény: az éjszakai izomgörcs gyakran a napi magnézium bevitellel függ össze, nem csak az előző napi edzéssel.

Forrás: felhasználói tapasztalatok magyar egészségügyi kérdés-válasz fórumokon.

Tévhit: a tasakot kell bevenni.

Tény: a tasak csak a csomagolás. A tartalmát öntöd a szádba vagy kevered el, magát a tasakot nem nyeled le.

Tévhit: ha egyszerre több tasakot veszek be, gyorsabban hat.

Tény: ne lépd túl a javasolt napi adagot. A túlzott fogyasztás hashajtó hatású lehet.

A KÖVETKEZŐ LÉPÉSED

Kezdd el a legközelebbi horgony szokásodnál

Egyetlen következő lépés van: rendeld meg a harminc tasakos dobozt, és kezdd el az első horgonynapon.

Kérem a harminc tasakot

Kilencven napos megelégedettséggaranciával, kockázat nélkül.

BÓNUSZ

Tíz horgony ötlet, amit kipróbálhatsz

Ha még nem tudod, melyik meglévő szokásodhoz kapcsolod a tasakodat, válassz az alábbiak közül.

Reggeli kávé vagy tea elkészítése

Fogmosás reggel

Edzés utáni zuhany

Autóba szállás munkába induláskor

Ebéd elfogyasztása

Munkahelyi laptop bekapcsolása

Kutyasétáltatás

Esti bőrápolási rutin

Vacsora utáni mosogatás

Lefekvés előtti olvasás

Adatkezelési tájékoztató: theluxuryofnatureofficial.com/adatkezelesi_tajekoztato.pdf

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a változatos étrendet és az egészséges életmódot. Kisgyermekek elől elzárandó. Ne lépd túl a javasolt napi adagot. Túlzott fogyasztása hashajtó hatású lehet. Száraz helyen, négy és huszonöt Celsius fok között tárolandó. A tasakok külön nem vásárolhatók.

© 2026 The Luxury of Nature. Minden jog fenntartva.