



## Agybarát étrend – Letölthető checklist (50+)

### ✓ Napi alapok

- Ittam legalább 1,5–2 liter vizet
  - Etettem az agyam zöldséggel (legalább 2-3 adag)
  - Fogyasztottam minőségi fehérjét (tojás, hal, hús vagy hüvelyes)
  - Bevittem egészséges zsírokat (olajos mag, olívaolaj stb.)
- 

### ✓ Heti kulcselemek

- Heti 2–3 alkalommal ettem zsíros halat (omega-3)
  - Fogyasztottam bogyós gyümölcsöket (antioxidánsok)
  - Etettem az idegrendszerem teljes kiőrlésű gabonával (B-vitaminok)
  - Volt az étrendemben leveles zöldség (folsav)
-



### ✓ Tudatos kiegészítések

- Figyeltem a D-vitamin bevitelre (napfény vagy pótlás)
  - Bevitettem elegendő magnéziumot (magvak, hüvelyesek, étcsoki)
  - Csökkentettem a feldolgozott élelmiszereket
- 

### ✓ Mentális támogatás (nem csak étel!)

- Aludtam legalább 6–7 órát
  - Mozogtam (akár egy séta is számít)
  - Adtam időt az agyamnak pihenni (offline idő)
- 

### ✓ Heti önellenőrzés

- Energikusabb voltam, mint előző héten
  - Jobb volt a koncentrációm
  - Kevésbé voltam feledékeny
-



## Jegyzet

Mi működött jól ezen a héten?

→ \_\_\_\_\_

Min szeretnék jövő héten javítani?

→ \_\_\_\_\_

---

## Emlékeztető

Nem tökéletességre törekszünk – hanem következetességre.  
Már néhány apró változtatás is érezhető különbséget hoz.

Ez nem diéta.

Ez egy működő, hosszú távú stratégia az éles gondolkodásért.