



# MATCHA BOX

# ~~KÁVÉ~~ HELYETT MATCHA



AZ 1 HETES ÁTÁLLÁSI PROGRAM ÉS A HOZZÁ TARTOZÓ RECEPTEK

# Kávé Vs. Matcha

---

Az alábbi kis e-könyv borítója talán kicsit félrevezető lehet, mivel úgy néz ki, mintha mi megszállottan kávéellenesek lennénk. Szeretnénk mindenkit megnyugtatni, hogy személy szerint nekünk az ég világon semmi bajunk a kávéval, sőt, ha úgy alakul semmi kifogásunk egy finom kávé vagy cappuccino elfogyasztása ellen sem.

Ennek a kis kiadványnak egyetlen célja van. Szeretnénk bemutatni azokat az érveket, ami miatt mi, a napi koffeinadagunkat inkább a matcha teából szerezzük be, nem pedig a kávéból. Illetve, ha valaki hasonlóképpen dönt, segítünk egy 1 hetes programmal, az ehhez tartozó tervrajzzal és pár matcha recepttel segíteni az átállást.







# Lássuk az érveket a Matcha mellett

**L**ehet, hogy hallottad már a lecsupaszított érvet, hogy a matcha egészségesebb, mint a kávé, de megértjük, ha ezt így önmagában nem hiszed el. Miért is kéne, hiszen annyi mindenre mondanak már mindenfélét, nem igaz? Habár a fenti állítás igaz, mi nem várjuk el, hogy ennyivel beérd és bólogass, hiszen hoztunk neked pár alapadatot és tényt, ami alapján magad vonhatod le a következtetést, hogy miért is érvelünk a matcha mellett a kávéval szemben.

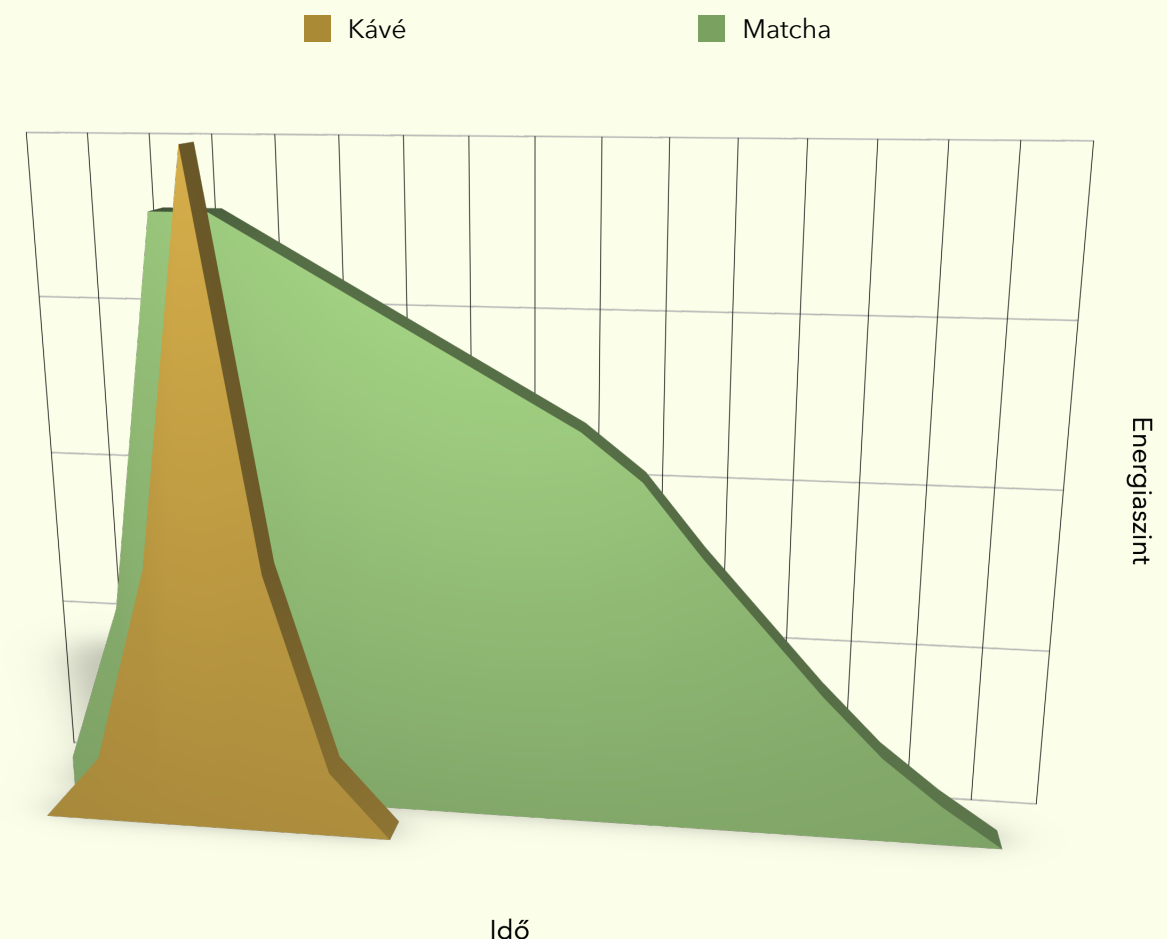
## Tartósabb energiaszint biztosítása

A kávézók többsége azért issza a reggeli feketét, mert elsősorban energiára vágynak. Talán te sem vagy kivétel és úgy érzed, hogy a reggeli kávé nélkül nem bírnád ki a napot. Az energiát a kávéban található koffeintől várjuk, ám ezzel van egy kis probléma.

A kávéban található koffein nagyon gyorsan felszívódik a szervezetben, ami nagyon gyorsan energiához juttatja a szervezetet, de ez az állapot nagyon gyorsan el is múlik. Talán a nap elejét felpörgeti, segít az indulásban, de biztosan ismerős az érzés, amikor délutánra már alig bírjuk a napot és újabb adag kávéra van szükségünk a folytatáshoz.

Ennek oka a hirtelen koffein túladagolás, ami jó megoldásnak tűnhet a fáradtság ellen, de ne feledjük, hogy mennyire megterheli ez a szívünket és az idegrendszert. Az erős szívverés, a remegő kezek mind ennek jelei. Ez nem egészséges igazán, főleg nem naponta többször.

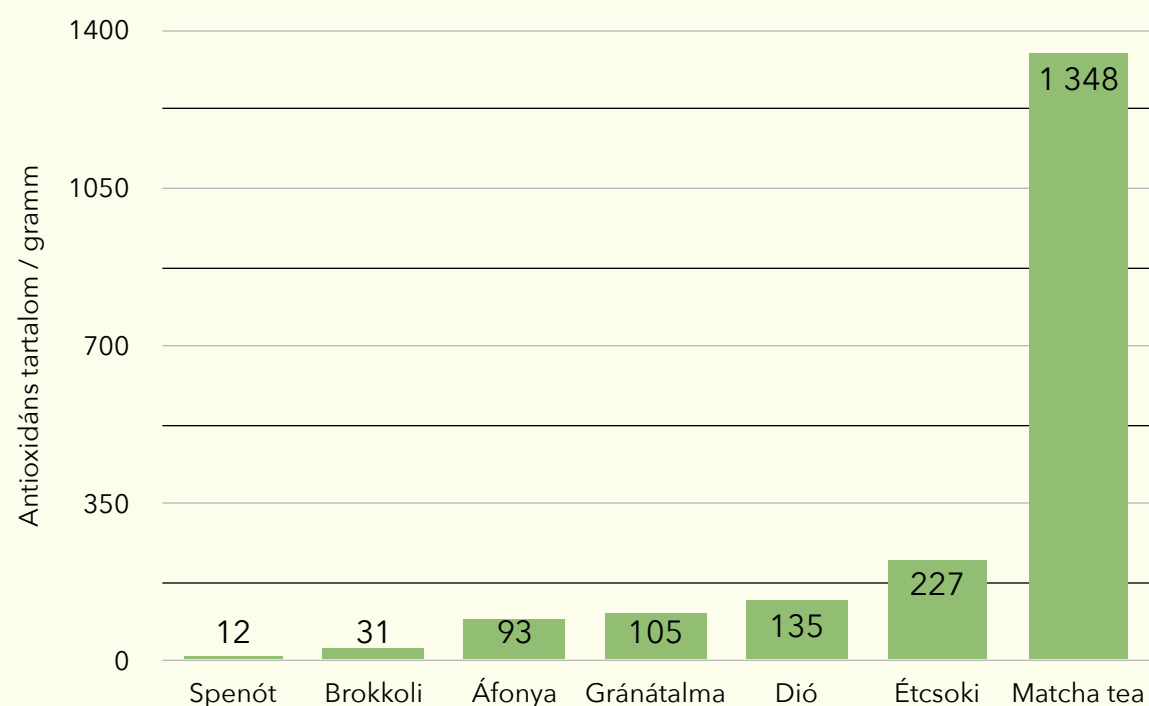
Miben más a matcha? A zöld aranyak nevezett por, amiből a matcha teát készítjük tartalmaz két nagyon fontos összetevőt. Ez a katekin és az L-theanin. Ezeknek köszönhető, hogy a teában található koffein nem hirtelen, hanem a nap folyamán egyenletesen szabadul fel a véráramban, így biztosítva a folyamatos energiaszintet, amire egy kávé sose lenne képes. Ráadásul a matcha mindezt kevesebb koffeinnel éri el, hiszen egy csésze elkészítéséhez csupán 1 gramm matcha port kell használni, ami mindössze 35 mg koffeint tartalmaz, szemben a kávéval, ahol egy átlagos csésze kávé 90-100 mg-ot is.



A kiegyensúlyozott energiaszint biztosítása mellett a matcha más előnyös tulajdonságokkal is rendelkezik.

Köztudottan a legnagyobb antioxidáns forrás, ami nélkülözhetetlen a szervezetünk számára. Az antioxidánsok az úgynevezett szabadgyökök ellen harcolnak, amik a sejtkárosodásért, magyarul a bőr károsodásáért, az immunrendszer gyengüléséért, egyszóval az öregedésért felelnek.

Ezen kívül rengeteg vitamint (A-vitamin, C-vitamin), ásványi anyag, szelén, cink, magnézium található meg benne, illetve klorofill, aminek segítségével a matcha méregteleníti is a szervezetet.



A matcha csökkenti a stressz szintet is, valamint gyorsítja az anyagcserét és ezáltal 'rossz' zsír égető hatása is van, ami segíthet azoknak, akik fogyókúrázni szeretnének.

A matcha jótékony hatásainak ez a felsorolása nem a teljesség igényével készült, nagyon sok kedvező élettani hatása van még, de már az eddig leírtak is álomszerűnek hatnak nem? Nem véletlen, hogy aranyárban mérik a matcha zöld porát.

Ha ezután te is kedvet kaptál, hogy kipróbáld és lecseréld a kávézási szokásaidat és helyette matcha szokásokat vegyél fel, íme egy kis segítség. Összeállítottunk egy 1 hetes programot, ami segíthet az átállásban.





# 7 napos kávé leváltási program

Ha nem vagy nagy kávé fogyasztó, akkor naponta 1-2 csésze matcha elég lesz számodra.

Ha minden nap keményen kávéztál, akkor neked 3-4 vagy akár több csésze matcha is kellhet naponta.

## 1. NAP

Az első napunk még a kávéról szól, felmérjük a kávé ránk gyakorolt hatásait a nap különböző szakaszaiban.



## 2. NAP

Ezen a napon méregtelenítést fogunk tartani. Talán ez lesz a legnehezebb nap a programunkban.



## 3. NAP

Ezen a napon belépsz a Matcha tea világába. Fel fogjuk mérni a nap folyamán első benyomásaidat.



## 4. NAP

E nap alkalmával nem a reggelt fogjuk Matchával kezdeni, hanem ebédre fogunk valami nagyon finomat fogyasztani.



## 5. NAP

Ez a nap a tradícióké lesz. Lehet előtörnek majd a kávé iránti vágyak, de ezeket könnyen le tudjuk majd győzni.



## 6. NAP

Ez a nap a szabad választás napja, illetve tesztelni fogjuk mentális és koncentrációs képességeinket.



## 7. NAP

A program végén levonjuk a következtetéseket és élvezzük a váltás jótékony következményeit. Készen állunk a végső váltásra!



# 1. nap - Felmérés

---

Igyál meg egy kávét és írd fel, hogy mit érzel.

**Miután megittad**

**Fél órával utána**

**Két órával utána**

**Öt órával utána**

## 2. nap - Méregtelenítés

---

Ez egy kemény nap lesz. Ezen a napon kerülnöd kell a koffeint és azokat a dolgokat, amik felturbóznak. Ezen a napon se kávé, se tea, sőt, ha lehet ne is csokizz.

Ez lehet kihat majd a napodra, kisebb levertség, fejfájás is előfordulhat, de hidd el érdemes kibírni. Sőt, ha van rá lélekben erőd, ilyen méregtelenítő napot ne csak egyet tarts, hanem ha tudod, akkor egy pár napig bírd ki, sokkal jobb lesz az eredmény.

De ha nem bírod, akkor azzal sincs baj, az egy napos méregtelenítés is jó lesz.

# 3. nap - A méregtelenítő nap(ok) után

---

Kezd a napot egy kis vízzel, amit akár ízesíthetsz citrommal, vagy más gyümölccsel. Ez azért fontos, hogy az éjszakai alvás után hidratáljuk a testünket.

Eljött a matcha ideje, ideje megtenni az első lépést a zöld arany világába.

Figyelem! Ha rendszeres kávézáshoz szoktál, akkor ez a fajta mentális kényszer, vagy szokás még benned lehet, hogy a nap bizonyos részein kávézni szeretnél, tehát úgy érzed a szervezted kívánja. Ez csupán egy ideiglenes állapot, el fog múlni. Ne feledd a matcha tea esetében jóval erőteljesebb az energiaszint biztosítása, mivel lassabban szívódik fel a koffein, így sokkal hatásosabb, mint a kávé és nincs szükség utánpótlásra!

Körülbelül egy órával az ébredés után készítsd el matcha teádat, vagy akár egy finom matcha lattét. Most választhatsz, később úgyis a másikat is ki kell próbálnod, amihez lentebb recepteket is adunk.

Ezután készíts felmérést a fogyasztás után, az új mentális és fizikális állapotodról a nap folyamán.

**Egy fél órával utána**

**Két órával utána**

**Öt órával utána**



## 4. nap - Matcha ebédre

---

Kezd a napot ismét egy kis hidratálással, ám ezen a napon egyél egy kis friss gyümölcsöt is reggel. Ezen a napon az ebédhez igyál matchát turmix formájában.

Ezután egy órával az elfogyasztása után írd le, hogy hogyan érzed magad.

## 5. nap - Tesztelj!

---

Ismét hidratálással kezdünk, majd egy órával az ébredés után jöhet a matcha tea.

Ha először matcha lattét ittál, akkor most kóstold meg a sima tradicionális matcha teát. Ha szeretnéd fel is jegyzetelheted a két változat közti különbséget. Lehet érdekes lesz. Nyugodtan tesztelj!

Mi történik, ha jön a kávé utáni vágyakozás? Ha arra gondolsz, kéne most nekem egy kávé. Legjobb megoldás, ha azonnal egy jó pohár vízzel hidratálsz és az érzés tova fog szállni.

## 6. nap - Válassz és koncentrálj!

---

Az előző napokon már háromféle matchát is kipróbálhattál, egy teát, egy lattét és egy turmixot.

Ezen a napon a reggeli rutin részeként készítsd el magadnak azt a fajta matcha italt, amit csak szeretnél. Bármelyiket is választod, biztosan jól fog esni. Ezután már csak egy feladatod lesz.

Ez a feladat pedig a következő:

Egy pár órával a matcha elfogyasztása után állítsd magad valami mentális kihívás elé és jegyezd fel, hogy mennyire tudtál fókuszálni, milyen volt a koncentrációs képességed.

## 7. nap - A célegyenes

---

Gratulálunk, már egy hete kicserélted a kávé a matchára.

A keményebb kávé ivóknak lehet egy kicsit tovább fog tartani, amíg jól érzik magukat majd matcha fogyasztóként, de ismerve a matcha jótékony élettani hatásait, szerintem megéri kitartani.

Ha mégis visszatérnél a kávéhoz, nézd meg, hogy milyen hatással volt a testedre és elmédre a matcha, szemben a kávéval. Melyike hogyan reagáltál? Persze a döntés a tiéd!



# Matcha Latte

---

## Hozzávalók:

- 1 csésze tej, ami inkább szója, mandula, vagy valamiféle vegán tej legyen
- Fél csésze víz
- 1-2 teáskanál Matcha por
- Egy pár csepp borsmenta kivonat
- Ízlés szerint lehet édesíteni mézzel, juharsziruppal

## Elkészítés:

Melegítsük fel a vegán tejet és a vizet, majd ezeket egy turmixgépben keverjük össze a matcha porral. Keverés közben adjuk hozzá a borsmenta kivonatot és ízlés szerint az édesítőket.

Ezután már csak egy csészébe kell kiöntenünk és fogyaszthatjuk is.

**Tipp:** ha valaki szereti a különösen habos lattét, annak ajánlom, hogy használjon szója tejet.





# Matcha Turmix



## Hozzávalók:

- 1 csésze tej, ami inkább szója, mandula, vagy valamiféle vegán tej legyen
- Egy fél fagyasztott banán
- Egy fél pohárka fagyasztott görögdinnyehús
- 1-2 teáskanál Matcha por
- Ízlés szerint lehet ízesíteni egy pár csepp borsmenta kivonattal, vagy vaníliás fehérje porral, akár chia maggal

## Elkészítés:

A vegán tejet öntsük egy turmixgépbe és lassú fordulaton kezdjük el keverni. Eközben adjuk hozzá a matcha port, illetve ízlés szerint ha szeretnénk a vanília fehérjeport.

Turmixoljuk addig, amíg krémes állagot kapunk.

Adjuk hozzá a fagyasztott gyümölcsöket és keverjük tovább, amíg az ital fagyos, kicsit kásás, de mégis krémes állagot kap.

Ezután szervírozzuk magas turmixos üveg poharakban.





[WWW.MATCHABOX.HU](http://WWW.MATCHABOX.HU)

2021. YNFOO ONLINE KFT. - MINDEN JOG FENNTARTVA!