



Hogyan fogyjunk a Holddal? Természetes módszerek, holddiéta - Holdnaptár használatával



© Imolai Judit Asztrológus

Új életet kezdhetsz, és a tested-lelked harmóniába kerül. A súlyod is rendeződhet a Holdnaptár használatával.

A Hold-diéta alapelvei:

HA TISZTELED AZ IDŐT, EGYEDI MÓDSZERED IS LEHET:

TELJES ÉLETMÓD TERVED LESZ.



A Holdnaptár használat és a holddiéta nem kötelező receptek követését jelenti, **hanem a lehetőségek megismerése után saját magad állíthatod össze a napirendedet, tennivalóidat, étrendedet** – egy könnyen megtanulható jelképrendszer alapján. A Hold haladása, mint jelképnaptár jelenti az időt, amelynek keretei között a szimbólumok tiszteletével és azokkal harmóniában bármit tehetsz!



A naptárhasználat egy rendszer:

A naptár hasznodra lesz abban, hogy **RENDSZERT** vezess az életedbe, ez kiegyensúlyozottá változtat. A Holdnaptár használata nem radikális módszer és nem függ össze a csodákkal... Viszont: az életmód, újélet-kezdés tartós hatásokat hoz!

A holddiétával korrekt kiszámítható következményei lesznek a változtatásoknak, amelyek soká fognak tartani, nem „esel vissza” ha lejár egy kúra ideje: az életszemléleted és az életmódod alakul át.

Kinek mit „dobot a gép”, **különböző fizikai alkattal** áldott meg minden embert a természet. Fogadd el a saját tulajdonságaidat, és ehhez válogasd hozzá a kedvenc mozgásodat, ennivalókat és életmódot. Az életedben feladatok, tennivalók, korszakok is változnak: mindig eszerint át is lehet alakítani a mozgásokat, ennivalókat, hobbiprogramokat. A legnagyobb bölcsesség elfogadni, amit az idő felkínál.

NE TEDD!

Ne siess, inkább hagyj magadnak időt. Ne feledd: az asztrológia a természet törvényeinek megfigyelésén és a szabályok elfogadásán alapul. Ne légy vevő a hamis csodákra: kívülről csak drága és nem tartós eredményt adhatnak neked. Ne fogyassz mesterséges, ételnek látszó tárgyakat. Ne takarékoskodj magadon, legyen elég figyelmed és energiád a minőségre. Ne kapkodj: összevissza módszerekből nem születik eredmény – a Holdnaptár módszer is csak akkor működik, ha betartod! Ha a Holdnaptárt fogyásra vagy gyógyulásra használod, akkor körülbelül annyi időt számíthatunk egy kívánt állapot elérésére, mint amennyi alatt az ellenkezője kialakult, tehát például várandósság alatt összegyűlt kilók elengedésére szükséges lehet egy hasonlóan hosszú időperiódus. Így kerülheted el a szokásos csodamódszerek visszaeséseit, eredménytelenségeit. Nincs rászakás, visszaesés, csak tartós eredmény.

RECEPTEK

A szabályok egy része a józan észen alapul, amelyre bármikor hagyatkozhatasz, és a Holdszabályok összetett rendszere is kiismerhető, ha adsz magadnak egy-két hét türelmet és gyakorlod az életmód tervezését.

Fogyj az elfogyó Holddal:

Az egyik legismertebb életmódi recept könnyen követhető, még naptár sem kell hozzá, csak az égbolton megfigyeled: mikor van telihold és újhold. A Telihold a nagy kerek fényes sárga égitest, az Újhold a sötét csendesség, fekete égbolt. Teliholdtól Újholdig, tizennégy napon át minden diéta, csökkentett kalóriabevitel és léböjt sokkal hatékonyabb. Csalántea kúrát is tarthatsz, felezd meg az ételek adagját, mozogj a szokásosnál intenzívebben. Már két hét alatt tapasztalhatasz remek hatásokat: például megszűnhet a zavaróan sok gyomorsav, csökken a lábpuffadás, és tisztul a bőröd. A kevesebb kiló csak ráadás eredmény.

| HOLDNAPTÁR | | |
|--|------------------------|------------------------------------|
| A 2018. esztendő Telihold (TH) és Újhold (UH) időpontjai | | |
| (Magyarországi idő, Budapesti koordináták, nyári időszámítás nélkül): | | |
| Naptári nap: | Idő (óra/perc): | Hold Zodiákus Jelve: |
| 2018. január 2. | 03:24 | Telihold a Rákban |
| 2018. január 17. | 03:17 | Újhold a Vízöntőben |
| 2018. január 31. | 14:27 | Telihold az Oroszlánban – Eklipsz! |
| 2018. február 15. | 22:05 | Újhold a Vízöntőben – Eklipsz! |
| 2018. március 2. | 01:55 | Telihold a Szűzben |
| 2018. március 17. | 14:12 | Újhold a Halakban |
| 2018. március 31. | 13:37 | Telihold a Mérlegben |
| 2018. április 16. | 02:57 | Újhold a Bikaiban |
| 2018. április 30. | 01:58 | Telihold a Skorpióban |
| 2018. május 15. | 12:48 | Újhold a Bikaiban |
| 2018. május 29. | 15:20 | Telihold a Nyilasban |
| 2018. június 13. | 20:43 | Újhold az Ikrekben |
| 2018. június 28. | 05:53 | Telihold a Bakban |
| 2018. július 13. | 03:48 | Újhold a Rákban – Eklipsz! |
| 2018. július 27. | 21:22 | Telihold a Vízöntőben – Eklipsz! |
| 2018. augusztus 11. | 10:59 | Újhold az Oroszlánban – Eklipsz! |
| 2018. augusztus 26. | 12:56 | Telihold a Halakban |
| 2018. szeptember 9. | 19:02 | Újhold a Szűzben |
| 2018. szeptember 25. | 03:52 | Telihold a Kosban |
| 2018. október 9. | 04:47 | Újhold a Mérlegben |
| 2018. október 24. | 17:45 | Telihold a Kosban |
| 2018. november 7. | 17:02 | Újhold a Skorpióban |
| 2018. november 23. | 06:39 | Telihold az Ikrekben |
| 2018. december 7. | 08:20 | Újhold a Nyilasban |
| 2018. december 22. | 18:49 | Telihold az Ikrekben |

Újhold - Telihold időpontok 2018.

Imolai Judit Asztrológus www.astrologia.hu Tel: +36 209462293

Újholdnál tarthatsz teljes tisztulást:

Az Újhold napján és előtte-utána egy nappal, teljesen kivonhatod magad a forgalomból, szervezz pihenőnapot, és csak zöldségleveket, gyümölcsleveket, tiszta vizet és gyógyteákat fogyassz. Ezt a módszert csak akkor alkalmazd, ha tényleg tudsz pihenni, feküdni, meditálni, többet aludni, és nincs orvosi kezelésre szoruló betegséged. Az elcsendesedést és a testi tisztulást segíti az elvonulás, magány, a csend, a meditáció.

A Hold haladása a tizenkét zodiákus jegyben keretet adhat az életmódodnak:

A Hold 12 jegyen és négyféle elem-energián keresztül pontos, követhető rendszerben mozog, ennek jelképeit követve alakíthatod a táplálkozásodat, mozgásodat, tervezhető feladataidat. Az alapelv úgy néz ki, hogy egyszerre úgysem lehet mindent csinálni – miért ne programozd a lehetőségeid szerint a dolgokat a legmagasabb hatékonyság mentén?

Például Kos Holdnál többet szeretnél mozogni, és jól esik a fehérjedús tápálék; Bika Holdnál vágyhatsz egy masszázsa; Ikrek Holdnál meg szeretnéd beszélni miért történik veled amiben benne vagy; Rák Holdnál jól működik a vízkúra; Oroszlán Holdnál gyümölcsnapot tarthatsz; Szűz Holdnál megtanulsz egy új receptet; Mérleg Holdnál új imázst alakítasz ki; Skorpió Holdnál elengeded a bánatodat; Nyilas Holdnál kirándulsz és tágítod a személetedet; Bak Holdnál megméred magad és letudod a manikűr-pedikúrt; Vízöntő Holdnál szerezz új ismereteket, netezz, beszélj; Halak Holdnál aromákkal és gyógynövényekkel varázsoljál.

Változatos kombinációkat találhatsz ki aszerint, hogy milyen körülményeket olvasol ki a naptárból, és milyen egyszó szimbólum-tartalommal akarod megtölteni:

Hogyan élünk a Holddal harmóniában? PRAKTIKUS TANÁCSOK

A növény Holdnál, Újholdtól Teliholdig:

A gyarapító energiát adjuk hozzá mindenhez, befektethetünk, tervezünk, befogadunk, felépítünk, erőt tárolunk, gyűjtünk, növekedünk, fejlődünk.

Minden ennivaló sokkal jobban hasznosul, amit megeszünk.

A fogyó Holdnál, Teliholdtól Újholdig:

Az energiák csökkennek, elfogynak és elmúlnak a dolgok, kimosunk, kiizzadunk, fogyunk, elhasználjuk az energiákat, elcsendesedünk és megpihenünk.

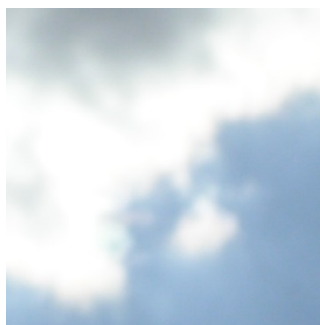
Minden diétás törekvés, csökkentett kalória, mozgás jobban tisztít-fogyaszt.

A legjobb fogyókúra napok:

Az elfogyasztott táplálék hasznosulása függ a holdállástól is, növény Holdnál sokkal nagyobb mértékben épül be a szervezetbe, jobban hízunk. A mértékletes méregtelenítés illetve fogyókúra hatékonyabb, ha fogyó Holdnál végezzük, több súlyt veszíthetünk, jobban tisztulunk. Az Újhold napjaira teljes böjtöt, vízkúrát időzíthetünk.

Táplálkozás:

A szervezetünk a harmonikus állapotában megtartható és egészséges anyagcserénket támogatjuk, ha a főzést és a táplálkozást a Hold anyaggal kapcsolatos jelképei szerint tervezzük meg. Így testsúlyunk is az alkatunk szerinti normális állapotba rendeződik.

Asztrológiai elemek és a Hold hatásai**Tűz elem**

Kulcsszavai: Pozitív-feltörekvő dinamikus erő, kolerikus vérmérséklet, cselekvés, tettek, haladás, alkotás, munka.

Ha a Hold a **Kos, Oroszlán, Nyilas** jegyben jár, lendületes és cselekvő indítást érez az ember, a belső erőket fizikai tevékenységekre és testmozgásra a legjobb használni, tanulnivalót jelent a türelem és a kitartás.



A táplálkozás során a szervezetben jól hasznosulnak a **fehérjék**.
Növényápolásban a **termés** részekkel foglalkozunk.

**Föld elem**

Kulcsszavai: Negatív-visszahúzó hűvös erő, melankolikus vérmérséklet, állandóság, maradás, biztonság, anyagi világ.

Ha a Hold a **Bika, Szűz, Bak** jegyben jár, alapos és rendszeres értéklátás segíti a rendteremtést, pénzügyeket, földmunkákat, a testápolást és az életmódi beavatkozásokat, érdemes tartózkodni a szigorúságtól.



A táplálkozás során a szervezetben jól hasznosulnak az **ásványi sók**.
Növényápolásban a **gyökér** részekkel foglalkozunk.

**Levegő elem**

Kulcsszavai: Pozitív-feltörekvő könnyed erő, szangvinikus vérmérséklet, kapcsolati értelem, tanulás, fejlődő változás.

Ha a Hold az **Ikrek, Mérleg, Vízöntő** jegyben jár, könnyen megy a társalgás, érdemes programokat, kapcsolatokat szervezni és kimozdulni, jól halad a tanulás, kreatív munkák, próbatételt jelent helyhez kötöttséget vállalni.



A táplálkozás során a szervezetben jól hasznosulnak az **olajok és a zsírok**.
Növényápolásban a **virág** részekkel foglalkozunk.

**Víz elem**

Kulcsszavai: Negatív-visszahúzó hűvös erő, flegmatikus vérmérséklet, érzelmi békeszeretet, lelki állandóság, kötődés.

Ha a Hold a **Rák, Skorpió, Halak** jegyben jár, érzelmes hangulat tölti el az emberek lelkét, érzékenység ad jó beleérző képességet, fokozott figyelmet igényel a tárgyilagosság és az idő reális érzékelése.



A táplálkozás során a szervezetben jól hasznosulnak a **szénhidrátok**.
Növényápolásban a **levél** részekkel foglalkozunk.







[A HOLDNAPTÁR-használatot önállóan is megtanulhatod. De ha szeretnél gyors segítséget kapni és úgy érzed: együtt töltjük meg tartalommal személyes naptáradat – privát konzultáción szeretettel látlak.](#)

Telefonom bejelentkezéshez: + 36 209462293.



Holdnaptár használat: Szimbólumok magyarázó táblázata

„Mit-mikor útmutató”

| Hold zodiákus elemtani helyzete | Táplálkozás | Bőrápolás | Gyermeknevelés | Háziállatok | Növények, kertészkedés | Érzelmek, szerelem | Kultúra | Üzleti élet | Ezotéria |
|---|--|---|--|--|---|--|--|--|---|
|  Tűz Kos Oroszlán Nyilas JANG | Fehérje (Tejtermék, tojás, hús, hal) | Fodrászat, dekor-kozmetika | Mozgásos, játékos aktív programok | Kimozdulás, aktív foglalkoztatás | Termés (termések és gyümölcsök gondozása) | Kezdeményezések aktív programok, testmozgás, kirándulás | Edzés, szabadtéri programok | Karrier kezdeményezések, önérvényesítő törekvések, szereplések, marketing és értékesítés | Karma építés (cselekvés), változtatások, mágia, tánc, tűzjárás, drámajáték, csoportos foglalkozások, laser és akupunktúra, mágnesoterápia |
|  Föld Bika Szűz Bak JIN | Ásványi sók (Burgonya, gyökerek, zöldség-gyümölcs) | Masszázs, tisztító kozmetika, pakolások | Rendszeres tevékenységek, rutin feladatok, tanulás | Szükségletek rendben tartása, fizikai gondozás | Gyökér (gyökerek és földalatti részek munkálatai) | Testiség, fitness-wellness programok, fizikai szükségletek | Önképzés, olvasás | Anyagi, pénzügyi kötelességek rendezése, foglalkozás a befektetésekkel, könyvelés | Tanulás, tudományos gyűjtögetés, olvasás, elemzések, asztrológia, számmisztika, grafológia |
|  Levegő Ikrek Mérleg Vízöntő JANG | Zsírok, olajok (Magvak, egyes gabonafélék) | Életmód tanulása, prana, reiki | Kapcsolati programok, játékok, tanulás | Oktató programok, „gazdi-kedvenc” játékok | Virág (virágzó növényrészek gondozása) | Beszélgetések, párkapcsolati programok, szórakozás | Művészeti programok, színház, hangverseny, barátok, közösségi rendezvények | Kapcsolatok szervezése, public relations, rendezvények, hírlevelek, jogi ügyek | Kapcsolati tükörcépek általi tanulás, beszélgetések, kognitív terápiás módszerek |
|  Víz Rák Skorpió Halak JIN | Szénhidrát (Cukrok, tésztafélék, rizs) | Vízkezelés, pakolások, lazítás | Érzelmi nevelés, biztonságot adó törődés | Kötődéssel kapcsolatos kényeztető játékok | Levél (locsolás, levélrészek ápolása) | Érzelmes, lelki törődés, karmikus feladatok | Csendes elvonulás, foglalkozás a szeretett emberekkel, ezotéria | Csapatépítés, humán munkaerőforrás gondozás, belső ellátások | Tudatalatti kezelések, energia-gyógyítás, kineziológia, reiki, prana, álomfejtés, kártyázás, szimbólumok, meseterápia, kristályterápia, homeopátia, fitoterápia |

HOLDNAPTÁR

2018. JANUÁR - HOLDNAPTÁR 2018. ©ImolaiJudit Asztrológus www.imolaijudit.com Telefon: +36 20 9462293

| Nap | Hét napja | Hold zodiákus jegye | Holdciklus | Szimbólum | Ajánlott tevékenység |
|-----|-----------------|---------------------------|---|---|----------------------------------|
| 1 | H. Hold | 09:11-től Rák | |  | Újév üdvözlése, köszöntések |
| 2 | K. Mars | Rák Teihold |  |  | családi programok, pihenés |
| 3 | Sze. Merkúr | 08:24-től Oroszlán | |  | tudatos évtérzés |
| 4 | Cs. Júpiter | Oroszlán | |  | karrier tervezés, hajápolás |
| 5 | P. Vénusz | 09:13-től Szűz | |  | irattrendezések, hivatalos ügyek |
| 6 | Szo. Szaturnusz | Szűz | |  | selfness program, pihenés |
| 7 | V. Nap | Szűz 13:16-ig | |  | frissítő motivációs olvasmányok |
| 8 | H. Hold | Mérleg | <i>k</i> |  | ismerősök köszöntése |
| 9 | K. Mars | Mérleg 21:07-ig | <i>e</i> |  | kapcsolati programok, kultúra |
| 10 | Sze. Merkúr | Skorpió | <i>n</i> |  | anyaghiány elemzése |
| 11 | Cs. Júpiter | Skorpió | <i>ő</i> |  | tisztogatás, lomtalansítás |
| 12 | P. Vénusz | 08:05-től Nyilas | |  | fitness, mozgás |
| 13 | Szo. Szaturnusz | Nyilas | <i>h</i> |  | természeti programok |
| 14 | V. Nap | Nyilas 20:43-ig | <i>o</i> |  | edzés, torna |
| 15 | H. Hold | Bak | <i>l</i> |  | szerződések átvizsgálása |
| 16 | K. Mars | Bak | <i>d</i> |  | éves anyagi tervkészítés |
| 17 | Sze. Merkúr | 09:33-től Vízöntő, Újhold |  |  | laza programok, beszélgetés |
| 18 | Cs. Júpiter | Vízöntő | |  | új kapcsolatok keresése |
| 19 | P. Vénusz | Vízöntő 21:28-ig | <i>n</i> |  | társasági programok, buli |
| 20 | Szo. Szaturnusz | Halak | <i>ő</i> |  | könnyed beszélgetések, teaház |
| 21 | V. Nap | Halak | <i>v</i> |  | gyógytörvényes kezelése |
| 22 | H. Hold | 07:28-től Kos | <i>ő</i> |  | új karrier tervek indítása |
| 23 | K. Mars | Kos | <i>h</i> |  | vásárlások, intézkednivalók |
| 24 | Sze. Merkúr | Kos 14:41-ig | <i>h</i> |  | fitness, otthoni átalakítások |
| 25 | Cs. Júpiter | Bika | <i>o</i> |  | wellness, bőrápolás |
| 26 | P. Vénusz | Bika 18:41-ig | <i>l</i> |  | akciók, bevásárlások |
| 27 | Szo. Szaturnusz | Ikrek | <i>d</i> |  | új kapcsolatok keresése |
| 28 | V. Nap | Ikrek 19:59-ig | |  | ismerkedés, társasági események |
| 29 | H. Hold | Rák | |  | érzelmes családi programok |
| 30 | K. Mars | Rák 19:54-ig | |  | növényápolás, locsolás |
| 31 | Sze. Merkúr | Oroszlán Teihold |  |  | kultúra, társasági élmények |

www.imolaijudit.com

HOLDNAPTÁR

Nyomatott Holdnaptárból vagy internetes forrásokból tájékozódunk arról, hogy milyen zodiákus szimbólumot kell figyelembe venni. Eszerint egy keret-rendszerben variálhatjuk, tölthetjük meg tartalommal saját ízlésünk szerint az életünket ennivalókkal, programokkal, mozgással.

A ZODIÁKUS ÉS A DIÉTÁZÁS ALKATOK – Ki vagy a Nap-jegyed szerint? Mit szeret enni a 12 csillagjegy, mi lehet a hízása háttér-oka, és mit mozogjon?



Szereti a tiszta ételeket, természetes anyagokat, egyszerűséget, frissen sülteteket. Mozgékony és aktív, hizlalja a bezártság, a stressz, az unalom és a tehetetlenség. Játékos mozgással, kihívásokat jelentő feladatokkal lehet motiválni, a sikernek örül.



Szereti az ínycsiklós ételeket, kiszámítható körülményeket, rendszeres-bőséges táplálkozást. Nem képes koplalni, hizlalja az egzisztenciális bizonytalanság és az elkényelmesedés. A bérletes fitness program, wellness, kellemes környezet, természetjárás kedvelője.



Társaságot és változatosságot kedvel, a kapcsolatok kedvéért eszik, a vásárlást élvezi. A bezártság, egyedüllét, kapcsolati problémák, a mozgástér hiánya hizlalhatják. Praktikus és könnyű, játékos mozgásokat kedvel, szabadtéri és kirándulós program érdekli.



A családis és szeretettel teljes környezetben a finom, házi készítésű enivalókat szereti. A hízás oka lehet a szeretethiány, a stressz, a boldogtalanság, kapcsolati diszharmónia. Spirituális mozgások egy kellemes klubban, jóga, vizes sportok, a hastánc megmozdítja.



Ragyogást és luxus gasztronómiát kedvel, rendel, közben szerepel, társaságban alkot. A sikertelenség, kudarc, az elismerés hiánya hizlalhatja, a kilátástalanságot nem bírja. Büszke akar lenni vitalitására, királyi sportokkal, játékokkal a tökéletes alakra törekszik.



Rendszerető jellem az étkezésben, a tudatos életmód és a reform-szemlélet híve. Ritkán fordul elő túlzott elhízása, inkább szorongás alapon sokat foglalkozik az étkezéssel. A spirituális-ezoterikus mozgások érdeklik, értelemmel törekszik a test-tudatosságra.



Nagyon vágyik a harmóniára, esztétikus étkezésre és a kapcsolatoktól függően fogyaszt. A kapcsolati boldogtalanság, egyedüllét, és a környezeti stressz lehet hízásának oka. Nagyon szeretne szép külsővel bírni, táncolhat, zenére mozogjon csoportfoglalkozásokon.



Az étkezésben az igényes, tartalmas és minőségi enivalóknak örül, szereti a kiszolgálást. Hízásának oka lehet a kapcsolataiban szerzett boldogtalanság és a munkahelyi frusztráció. Örömmel vesz részt foglalkozásokon egyéni edzővel, hisz a spirituális összefüggésekben.



Kiváló ismerője a konyhának, elméleti szinten mindent tud az ételekről, közösségi ember. A súlygyarapodásának oka lehet az optimizmus és a korlátainak tág szemlélete, jovialis. Megismerheti a testi összefüggéseket, kirándul-ismerkedik, utazik, természetben mozog.



Nagyon következetes az étkezésben, természet- és hagyománykövető, szívesen készítget. Ha egzisztenciálisan bizonytalan érzése van, a teste raktározással felel és gyarapodik. Kifejezetten kedveli a böjtöket és aszkéta testi programokat, betartja az edzésterveket.



Szabadelvű az étkezésben és kíváncsi, meg akar ismerni mindent és nyitott az újra. Örömmel vesz részt vendégségeken-közösségben, de hízhat ha közben egyedül érzi magát. Nagyon szeret világot látni, és a kirándulás, túrázás, kulturális programok kedvelője.



Érzéke van a konyhaművészethez, művészien alkot ételt, édességeket, italokat. Empatikusan szegényes környezetben szenved, és hizlalják a boldogságpótlék-falatok. A művészi környezet, a zene-mozgás-dekorációk, koreográfiák összhangja kiválóan hat rá.

Szeretni fogod a Holdnaptár alapú a diétát, ha kíváncsi vagy, szeretsz gondolkozni, és következetes vagy. Örömteli életmód-váltást kívánok!

Imolai Judit Asztrológus

Impresszum

A tartalom és szöveg írója: **Imolai Judit** Asztrológus. Közlés-utánközlés az író előzetes írásbeli hozzájárulásával.
Honlap: www.astrologia.hu E-mail: judit.imolai@astrologia.hu Telefon: +36 209462293