

Mit (t)egyek, hogy jól (l)egyek?

A vállalkozás mögött is ember van –
törődj magaddal is

Előadó:

Borbás Ágnes

Vital Cafe & Bistro

Gy-M-S Megyei Kamara
üzleti kávézója

2025.06.13. 14.00-15.30



Szeretettel
várunk!



in vital
Healthy Choice

+36-30-288-0199

[@vitalcafebistro](https://www.instagram.com/vitalcafebistro)

www.in-vital.hu/

www.vitalcafebistro.hu/



Rólam

+15 év teljes értékű növényi táplálkozás

+9 év Vital Cafe & Bistro

Folyamatban az inVital Healthy Coice

Vállalkozói létem???

„Majd alszom a projekt után” – A vállalkozói egészség mítoszai

Kávé = reggeli? Pizza = vacsora? – Egészség a startup-életben

Határidőnaplóm szerint most kéne pihennem...

Nem vagyok robot – csak úgy dolgozom, mintha az lennék

Egészséges életmód 80 órás munkahét mellett – sci-fi vagy stratégia?



Mit (t)egyek, hogy jól (l)egyek?

Nem csak Vállalkozói menü

Zöldségek és gyümölcsök

Minden nap, legalább 3 ökölnyi mennyiség =
ökölszabály

Lassú felszívódású sznhidrátok

Barnarizs, köles, quinoa, hajdina, teljes kiörlésű lisztek,
hüvelyesek

Telítetlen zsírok

olajos magvak, extra szűz olívaolaj minden más helyett

Édesítés

Méz-nádcukor-édesítőszer??

Sózás

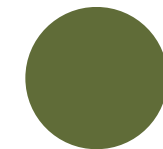
Finomított só helyett természetes só: himalája, vagy
erdélyi kósó

Vízfogyasztás

Tisztított víz, mint fő folyadékfogyasztás

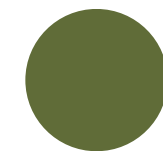


Étkezési irányzatok



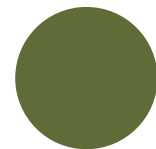
Standard nyugati étrend

- Sok feldolgozott élelmiszer, gyorsétterem, kevés zöldség.
- Hosszú távú hatások: elhízás, cukorbetegség, szívbetegségek.



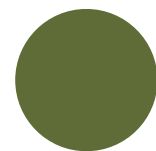
Mediterrán étrend

- Olívaolaj, hal, zöldség, hüvelyesek, bor (de mértékkel!)
- Tudományosan az egyik legtöbbet kutatott irányzat.



Paleo étrend

- „Úgy együnk, mint az őseink” – hús, zöldség, diófélék, nincs gabona.
- Népszerű, de vitatott tudományos alapokon.



Keto (ketogén) étrend

- Extrém alacsony szénhidrát, magas zsír.
- Gyors fogyás, de nem mindenki számára fenntartható.
- Üzleti hasonlat: olyan, mint a startup, ami gyorsan nő, de könnyen kiég.



Mit (t)egyek, hogy jól (l)egyek?

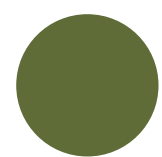
Növényi alapú étrendek érnyszerése



- **Vegetáriánus**
húsmentes, de tejterméket és tojást tartalmaz
- **Flexitáriánus étrend**
főként növényi, de alkalmanként kis mennyiségű húst is tartalmaz
- **vegán étrend**
semmilyen állati eredetű terméket nem tartalmaz
- **teljes értékű vegán étrend**
a fentiekén kívül hozzáadott olajat, cukrot sem tartalmaz
- **nyers vegán**
hőkezelést csak 40 C-ig alkalmaznak

Mit (t)egyek, hogy jól (l)egyek?

Növényi alapú étrend előnyei – vállalkozóknak



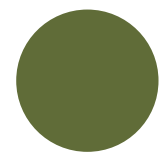
Egészség

A WHO szerint évente 11 millió haláleset kapcsolható az egészségtelen táplálkozáshoz. A TÉNÉ étrendet követők körében 31%-kal alacsonyabb a szív- és érrendszeri betegségek aránya.



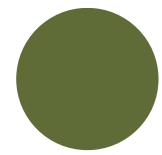
Energia és fókusz

- Nem „kajakóma”, hanem stabil energia.
- Javuló alvás, csökkenő stressz-szint, jobb kognitív teljesítmény.



Idő- és pénzmegtakarítás

- Megtervezett étrenddel minimalizálható a döntési fáradtság.
- Hüvelyes + rizs = olcsóbb és táplálóbb, mint egy menü egy gyorsétteremben.



Konkúzió

A legdrágább befektetés nem a rossz startup – hanem a hosszú kórházi számla 10 év múlva

Nem kell holnaptól biogazdálkodó remete lenned – de ha a holnapi meetinget már nem fehér lisztes péksütivel indítod, már nyert ügyed van



Nem csak Vállalkozói menü - ötletek

Minimalista reggelik

- Zabkása, smoothie, teljes kiőrlésű pirítós hummusszal.
- Előre tervezhető, gyors, energizáló.

Étkezés előkészítés

- gondolkodj előre: az éhség rossz tanácsadó
- rendelj előre ebédet akkor is, ha van időd kimenni

Irodai/otthoni nassolás

- Diófélék, magok, datolya, sárgarépa, humusz.
- Kerüld el az „értekezleti kekszeket”

Étterem- és utazási túlélőcsomag

- Kérj külön zöldséges opciót – egyre több hely kínál vegán alternatívát.
- Tarts magadnál energiaszeletet vagy egy banánt – mint egy startup pitch: mindig legyen nálad „B” terv

Vízfogyasztás

Hidd el, ha éhes vagy - gyakran csak szomjas vagy!



Mit (t)egyek, hogy jól (l)egyek?



Tévhitek

- „Fehérjehiány a vegánoknál” – hüvelyesek, szója, quinoa, magvak: bőven elegendő.
- „Drága egészségesen enni” – ha nem a fancy „superfood-ot” hajtod, sokkal olcsóbb lehet.
- „Nem lesz energiád” – valójában épp az ellenkezője.

„Nem azért akarunk vegánul enni, mert divat, hanem mert nem akarunk délután háromkor zombiként prezentálni a befektetőknek.”



Mit (t)egyek, hogy jól (l)egyek?

Kapcsolat



+36706777633



www.vitalcafebistro.hu
www.in-vital.hu



informo.vital@gmail.com



9022 Győr, Kisfaludy utca 39
Vital Cafe & Bistro



Mit (t)egyek, hogy jól (l)egyek?

Köszönet!

Jár a vállveregetés, amiért foglalkozol magaddal és a vállalkozásoddal!

Ne feledd! Ha Te vagy, minden van!

