



Vegán voltam négy hónapig - kezdő

Forrás: <https://she.life.hu/tippek-trukkok-tanacsok/20170503-betegseg-taplalkozas-hatasa-a-testre-vegan-eletmod-elonyok-hatran yok-tapasztalat.html>

Én nem vagyok vegán. Nagyon szeretem a húst, de **kíváncsi** voltam, hogy milyen a vegán élet. Négy hónapig **teszteltem** és írtam róla blogot. **Azt gondoltam, hogy** négy hónap **nem olyan sok** hús nélkül. De nagyon nehéz volt! Mindig nagyon éhes voltam. Húst és a sajtot akartam enni mindennap. A vegánok nem esznek mézet sem, de én mézzel iszom a kávé. Most méz nélkül ittam. Sajnos nem volt finom. Az első két hét nagyon nehéz volt nekem, de utána minden oké volt. **Vendégségben** volt **a legnehezebb**, mert a magyarok nagyon szeretik a húst és mindig van hús az asztalon. Rossz volt, hogy minden vegán **hozzávaló** nagyon drága. De sok jó dolog is volt! Tanultam sok új receptet és ettem sok **különleges** zöldséget és gyümölcsöt. Szerintem most nagyon szép a **bőröm** és a hajam is. **Fogytam** kb. öt kilót, és örültem, hogy nem eszem állatot. Nagyon érdekes volt, de négy hónap elég volt.

Szólista & Quizlet kártyák



- kíváncsi - curious
- tesztel - to test
- azt gondoltam, hogy - I thought, that
- nem olyan sok - it's not that much
- vendégségben - to be a guest somewhere
- a legnehezebb - the most difficult
- hozzávaló - ingredient
- különleges - special
- bőr - skin
- fogy - to lose weight

Vegán voltam négy hónapig - középhaladó

Forrás: <https://she.life.hu/tippek-trukkok-tanacsok/20170503-betegseg-taplalkozas-hatasa-a-testre-vegan-eletmod-elonyok-hatran yok-tapasztalat.html>

Egy nap úgy gondoltam, hogy kipróbálom milyen vegánnak lenni. Persze nem **örökre**, mert én nagyon szeretem a húst. De gondoltam négy hónapig **kibírom**. Természetesen voltak nehézségek. Az elején mindig nagyon éhes voltam. Nagyon hiányzott a hús és a sajt. És én mindig **teszek** mézet a kávémba, de most nem lehetett. **Igazából** egy-két hét után **megszoktam**. Vendégségben volt a legnehezebb, mert a magyarok nem **arról híresek**, hogy hús nélkül főznek. Mindenki ismeri a **mondást**, hogy “a magyarok húst hússal esznek”. Az is rossz volt, hogy **borzasztóan** sok idő volt **kitalálni**, hogy mit egyek. Letöltöttem egy **csomó** appot vegán receptekkel, de mindig kellett valamilyen extra hozzávaló és szerintem kicsit drágább volt bevásárolni. Persze nagyon sok jó dolog is történt! **Megkóstoltam** sok új zöldséget és gyümölcsöt, és kipróbáltam egy csomó új receptet. Szerintem sokkal szebb lett a bőröm és a hajam is. **Fogytam** kb. öt kilót, és igazából jó érzés volt, hogy nem eszem állatot. Nagyon érdekes tapasztalat volt, de nekem ennyi elég volt.

Szólista & Quizlet kártyák



- örökre - forever
- kibír - to endure
- tesz valamit valamibe - to put something into something
- igazából - actually
- megszoktam - I got used to it
- híres valamiről - to be famous for something
- mondás - saying
- borzasztóan - terribly (very)
- kitalál valamit - to figure out something
- csomó - bunch
- megkóstol - to try (only food or drink)
- fogy - to lose weight



Vegán voltam négy hónapig - haladó

Forrás: <https://she.life.hu/tippek-trukkok-tanacsok/20170503-betegseg-taplalkozas-hatasa-a-testre-vegan-eletmod-elonyok-hatran yok-tapasztalat.html>

Minden azzal kezdődött, hogy 2016 nyarán belenéztem a tükörbe és egyáltalán nem tetszett, amit láttam. A hajam **töredezett** volt és az arcom tele volt **pattanásokkal**. Ráadásul **úgy** kéthavonta **ledöntött valamilyen betegség a lábamról**. Akkoriban kezdett el foglalkoztatni a táplálkozás és hogy az milyen hatással van a testre és a lélekre. Mindig csak azt ettem, amit épp **megkívántam** és ezen ideje volt változtatni. **Beleásta magam a témába**, elkezdtem beszerezni az új hozzávalókat és egyre többet **főzőcskéztem** otthon. A reggeli péksüteményt lecseréltem zabkására és már ez is rengeteg javulást eredményezett. Majd szép lassan eljutottam odáig, hogy semmi állati eredetű ételt nem fogyasztottam. Nagyon sok jó dolog történt. Sokkal jobb volt az **emésztésem**, szinte mindig **lendületes** és jókedvű voltam, leadtam pár kilót és rengeteg új ízzel ismerkedtem meg. Az elején sokszor **felpuffadt a hasam** bizonyos zöldségektől, de egy idő után megszokta a testem és már semmi nem puffasztott fel. Ami rossz volt, hogy eléggé **émelyegtem** a legelső időszakban és iszonyatosan kívántam a húst és a tejtermékeket. Sokszor azt éreztem, hogy **elszigetelődök** a többiektől, ha rendesen akarom ezt csinálni. Nagyon nehéz vegánnak maradni családi vagy céges eseményeken. Azt hiszem az emberek jelentették a legnagyobb kihívást. Szinte egy napot sem **úsztam meg** valamilyen megjegyzés nélkül.

Szólista & Quizlet kártyák

- töredezett - nem egészséges hajvég
- úgy - ebben a kontextusban azt jelenti, hogy 'kb.'
- ledönti a lábáról egy betegség - beteg, gyenge és ágyban kell maradnia
- megkíván - hirtelen azt érzi, hogy nagyon szeretne enni egy bizonyos ételt
- beleássa magát a témába - lelkesen és komolyan elkezdi foglalkozni valamivel
- főzőcskézik - jókedvvel főz
- emésztés - amit a gyomrunk csinál miután ettünk
- lendületes - energikus
- felpuffad a hasam - nagyobb lesz a hasam, valamilyen étel miatt gázok keletkeznek
- émelyeg - hányingere van
- megúszik valamit - nagyobb baj vagy büntetés nélkül átél, tesz valamit