



JEJMO

ZDRAVO!

ODREŽIMO

ODVEČNE

KILOGRAME

Kdaj je čas da spremenim svojo prehrano?

- Se ne počutim dobro v svoji koži
- Imam težave z zdravjem
- Me prekomerna telesna teža ovira pri mojem delu
- Želim storiti nekaj dobrega zase

hate waste

Kako začeti?

- Naredimo plan
- Pobrskamo po internetu, knjigah ali se obrnemo na koga, ki se na to spozna - strokovnjaka
- Se zatrdno odločimo da bomo to storili
- Se odločimo za določeno rekreacijo
- Poskušamo se držati svojega načrta
- Tudi če se kdaj prekršimo, vztrajamo naprej!

Nekaj ZELO KORISTNIH nasvetov

- Redna prehrana
- Beljakovine – spodbujajo izločanje maščobnih mulekul
- Temna čokolada
- Sveži ingver ali ingverjev čaj
- Čim manj maščobe
- Riž – izloča prekomerno vodo iz telesa
- Artičke za izgorevanje maščob
- Sadje in zelenjava
- Maline, borovnice, črn ribez – izgorevanje maščob
- 2 litra vode minimalno
- Mango očisti telo
- Manj kalorični sir
- Sojini kalčki spodbujajo razvoj mišic in izgorevanje maščob
- Hrano si pripravite na manjših krožnikih
- Dišeča lučka z meto – prežene željo po sladkem
- Sol nadomestite z zelišči
- Ne odpovejte se vsem maščobam
- Kivi – spodbuja izločanje hormonov za vitkost
- Ananas – zmanjšuje tek
- Polnozrnati izdelki
- Zeleni čaj

Zakaj diete ne delujejo?

- Ne izberete prave diete
- Ne vztrajate dovolj dolgo
- Najprej shujšate, po dieti pa se še bolj zredite
- So neokusne

hate waste

Ločevalna dieta

- Veliko sadja in zelenjave
- Ločimo beljakovine, OH in škrob
- Zajtrk: sadje
- Kosilo: veliko a manj kalorično
- Večerja: pol manj kot za kosilo
- Malica: sadje, zelenjava, jogurt
- Seveda tudi za tortice in sladoled nismo prikrajšani
- Še bolj učinkovita skupaj z redno rekreacijo

Dragica, zdaj
sem na dieti...res
deluj!

VSAK TO
ZMORE, ČE
LE HOČE!!! 😊