



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



usposabljanje za most do
življenjsko izobrazbe
uspešnost



Sredstva ESS IN MŠŠ - Javni razpis za sofinanciranje izobraževalnih programov
projektno učenje mladih in programov za zviševanje splošne in računalniške
ravni pismenosti v 2010/13

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

Kako začeti?

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

Sredstva ESS IN MŠŠ - Javni razpis za sofinanciranje izobraževalnih programov
projektno učenje mladih in programov za zviševanje splošne in računalniške ravni
pismenosti v 2010/13

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
- Polnozrnat izdelki
- Zeleni čaj

Sredstva ESS IN MŠŠ - Javni razpis za sofinanciranje
izobraževalnih programov projektno učenje mladih in
programov za zviševanje splošne in računalniške ravni
pismenosti v 2010/13

Zakaj diete ne delujejo?

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

Sredstva ESS IN MŠŠ - Javni razpis za sofinanciranje izobraževalnih programov projektno učenje mladih in programov za zviševanje splošne in računalniške ravni pismenosti v

2010/13

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



UŽU MI
usposabljanje za most do
življenjsko izobrazbe
uspešnost

*Dragica, zdaj
sem na dieti...res
deluje!*

**VSAK TO
ZMORE, ČE
LE HOČE!!! 😊**

Sredstva ESS IN MŠŠ - Javni razpis za sofinanciranje izobraževalnih programov
projektno učenje mladih in programov za zviševanje splošne in računalniške ravni
pismenosti v 2010/13

www.outroladodoespelho.blogspot.pt