

## HRANA IN GIBANJE

### OKVIRNI PREHRANJEVALNI NAČRT za ženske (vključujoč telesno vadbo)

*Prehranjevalni načrt je navadno točno prilagojen vašim potrebam, delovanju vašega telesa, višini in trenutni teži. V nadaljevanju pa sledijo le okvirna navodila za "športno prehranjevanje", ki vpliva na oblikovanje telesa – seveda v povezavi z ustrežno vadbo.*

#### Osnovna navodila:

1. Ogljikovi hidrati – če te jeste čez dan (v zmernih količinah) je to koristno za telo in ne škodljivo, ogibajte se jih po 18. uri!
2. Privoščite svojemu telesu sladkor – predvsem naravnega (npr. suho sadje) 3x tedensko
3. Ne pijte vode tik pred ali med obrokom
4. Predvsem v zimskih mesecih pijte veliko čaja z medom in limono (ne "šparajte" pri medu, saj le-ta pomaga pri ohranjanju odpornega imunskega sistema)
5. Jejite zajtrk, kosilo in večerjo (za obrok pojedite toliko, da se dobro najste in da do naslednjega obroka ne boste preveč lačni)
6. Kosilo naj bo vaš najobilnejši obrok
7. Najbolj pomembno pa je, da zaužijete čim več beljakovin (pusto meso, ribe, jajca) in zelenjave.

#### Okviren jedilnik (lahko ga prilagajate glede na to kaj vam določen dan ustreza):

1. ZAJTRK: Sadje
2. DOP. MALICA: Sadje ali jogurt, lahko tudi 2 pesti študentske hrane (če ste res lačni)
3. KOSILO: Testenine, rižota, jajca, meso, zelenjava, ribe – kar želite, samo da ni preveč mastno.
4. Pijte veliko vode, ne pijte sokov, alkohola, sladkane kave ali čaja
5. Za večerjo jejte beljakovine in zelenjavo