

Živite Zdravo

Živite uravnoteženo



Nutritivne potrebe žena tokom života

U tinejdžerskim godinama možemo da jedemo picu, čips i brzu hranu bez mnogo razmišljanja. Kasnije tokom života počinjemo da vodimo više računa o ishrani.

Predstavljamo nekoliko važnih nutritivnih saveta o zdravlju tokom 20-tih, 30-tih, 40-tih godina života i kasnije.

U 20-tim

Pijte dovoljno vode

Kada žurite da stignete s fakulteta na posao i obrnuto uz ostale društvene aktivnosti, lako zaboravite na unos tečnosti. Nosite flašu vode sa sobom u svakom trenutku i postavite cilj da pijete najmanje dve litre vode dnevno.

Nosite pametne užine sa sobom

Prema Centru za kontrolu bolesti i prevenciju, odrasli između 20 i 39 godina života konzumiraju najmanje 15%¹ kalorija iz brze hrane. Umesto gomilanja praznih kalorija, odaberite zdrav obrok.

Esencijalni nutrijenti: Kalcijum i folna kiselina. U 20-tim godinama koštana masa se i dalje izgrađuje. Održavajte je jakim unosom najmanje 1000 mg kalcijuma svakoga dana². Dobri izvori uključuju mlečne proizvode, obogaćene biljne napitke, čvrst tofu i sardine.



U 30-tim

Pazite na kalorije

Pazite na kalorije. Ne možete da se hranite kao tinejdžer i održavate svoju telesnu težinu. U vašim godinama, metabolizam se usporava jer žene gube mišićnu masu. Rafinisane proizvode sa ugljenim hidratima (beli hleb i testenina) i slatke napitke zamenite žitaricama od celog zrna, svežim proizvodima i vodom.

Esencijalni nutrijenti: Folna kiselina i proteini.

Prema izveštaju Centra za kontrolu bolesti i prevenciju, većina žena rađa prvo dete u tridesetim godinama. Ukoliko ste vi jedna od njih, unosite folnu kiselinu³.

Mišićna masa se smanjuje za oko 5% svakih deset godina počevši od 30-tih. Kako biste zadržali mišićnu masu, idite na trening za jačanje snage i unosite adekvatnu količinu proteina u cilju smanjenja gubitka mišićne mase⁴.

1. MMWR (2013) 62(20), May 24.

2. IoM. Washington, DC: National Academy Press, 2010

3. Das et al., Ann. N.Y. Acad. Sci (2017) 1393: 21–33

4. Wilkinson, Piasecki & Atherton. Aging Research Reviews (2018) 47: 123-132



U 40-tim

Čuvajte svoje srce

Krvni pritisak i nivo holesterola u krvi mogu da se povećaju tokom godina. Čuvajte svoje srce redovnim vežbanjem i zdravom ishranom. Bolja ishrana uključuje tamno lisnato povrće, paradajz i drugo voće i povrće. Konzumirajte alkohol umereno (maksimum jedno piće dnevno za žene) i smanjite unos trans masti koje se nalaze u obrađenoj i prženoj hrani.

Esencijalni nutrijenti: Vitamin D i antioksidanti. Vodite računa o količini vitamina D koji pomaže organizmu u apsorpciji kalcijuma. Takođe, jača imuni sistem, povećava energiju i štiti od raka dojki i debelog creva. Rezerve vitamina D počinju da se smanjuju kada žene uđu u 40-te godine.

Antioksidanti kao što su vitamini A, C i E sprečavaju ili odlažu oštećenje ćelija koje doprinosi starenju. U dobre izvore spadaju crvena papričica, citrusno voće, bobičasto voće, šargarepa, sladak krompir i orašasti plodovi.



U 50-tim

Unosite više vlakana

Prema Nacionalnom institutu za srce, pluća i krv, rizik od srčanih bolesti se povećava kod žena nakon 55. godine života.

Esencijalni nutrijenti: Omega-3 i B12. Studije pokazuju da 10-30% ljudi preko 50. godine života ima smanjenu sposobnost apsorpcije vitamina B12 iz hrane. Razmotrite unos B12 iz dodatka ishrani.

Povećajte unos omega-3 masnih kiselina. Izvori omega-3 masnih kiselina se nalaze u masnoj ribi kao što je losos koji je bogat EPA i DHA omega-3 masnim kiselinama. Orasi i mleveni lan su bogati alfa-lipoinskom kiselinom.

Preporučeni dnevni unos vlakana je 25 g dnevno⁵.

U 60-tim i KASNIJE

Krećite se

Imate više vremena za uživanje kada deca odu i imate manje posla. Iskoristite to vreme za učenje stranog jezika, idite na ples, izlazite sa svojim partnerom više, itd. Šta god da radite, vežbajte redovno i konsultujte se sa svojim lekarom pre nego počnete sa energičnim kardio treningom i treningom za jačanje snage.

Da li se hranite u dovoljnoj količini? Lekovi, sporiji metabolizam, promena percepcije ukusa i drugi faktori mogu da doprinesu gubitku apetita u 60-tim godinama i kasnije. Važno je fokusirati se na zdravu ishranu i kako možete eksperimentisati sa ostalim namirnicama. Zašto ne biste podellili obrok sa prijateljima? Po potrebi ubacite zamenu za obrok.

Kako pobediti strah i ostvariti ciljeve?

Samantha Clayton

Da li vas strah sputava? Ukoliko želite da izgubite telesnu težinu, dobijete mišićnu masu, povećate brzinu ili unapredite neki deo svog života, onda morate da pobedite strah. I potreban vam je plan.

Koji god da je vaš cilj, ukoliko želite da budete uspešni morate da verujete u sebe i pridržavate se plana. U ovom članku, govorim o otpuštanju straha.

Sportisti koji se bave sportovima na snegu i ledu su savršen primer ljudi koji prevazilaze i kanališu svoj strah svakoga dana. Moja sestra Đeki je osvojila medalju u vožnji bob sanki u svojoj zemlji. Veoma poštujem njenu ljubav prema sportu i sposobnost da pobedi strah.

Uvek sam odlazila na njena takmičenja. Dok sam stajala u publici mogla sam da osetim njen stah u svojim venama.



Kako pobediti strah u sportu?

Đeki veruje da je strah od neuspeha glavna stvar koja sprečava ljude da ostvare najbolje rezultate. U njenom sportu, postoji velika mogućnost od pada na brzini od 120 km/h, a posledice mogu da budu kobne.

Ono što moju sestru čini šampionkom je to što je sposobna da razdvoji svoje strahove u brigu o bezbednosti i strah od neuspeha. Đeki zna da je preduzela sve bezbednosne mere i da je trenirala, tenirala, trenirala.

Uслед straha se oslobađa adrenalin u krvotok. U cilju zaštite, dešava se mehanizam 'beži ili ostani', a naš organizam se priprema za akciju.

U sportovima i drugim takmičarskim događajima, nije strah od opasnosti koji stvara navalu adrenalina, već očekivanja i uzbuđenje.

Dobra priprema i plan će vam omogućiti da svoj um uvežbate da prevaziđete negativne emocije koje vas ometaju. Ne morate da budete sportista da biste imali koristi od tehnika mentalnih vežbi.

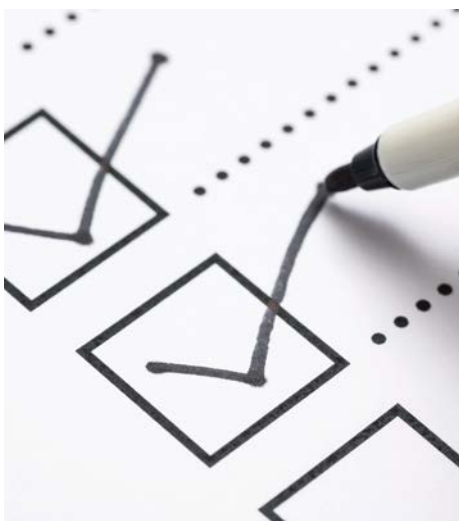
Đeki je strah od opasnosti ostavila po strani jer je imala plan i bila mu je posvećena. Bila je odlučna da iskoristi svoj strah za trening i takmičenje, radije nego da mu se preda i oprost se od pobeđe koju je osećala svaki put kada je bila najbolja.

Iskoristite strah kako biste se približili svojim ciljevima

Ne moramo svi da se spuštamo velikom brzinom niz brdo da bi se suočili sa svojim strahovima. U svakodnevnom životu, postoje stvari koje možda želimo da uradimo ali ne radimo jer je strah od neuspeha prevelik.

Promene u načinu života, posebno one koje uključuju gubitak telesne težine ili ciljeve koje smo postavili u vezi sa zdravljem, često ljude čine anksioznim. Strah od neuspeha (ili od nepoznatog) često sprečava ljude da probaju nešto novo. Poslušajte moja tri jednostavna saveta koja će vam pomoći u oslobađanju od straha i prevazilaženju negativnih emocija kako biste ih pretvorili u uspeh.

Saveti o načinima pobeđivanja straha



Procena straha

Napišite tri najgore stvari koje mogu da se dogode ukoliko ne uspete. Na ovaj način ćete imati perspektivu i shvatićete da jednostavno samo treba da krenete.

Svi možemo da budemo optuženi da previše razmišljamo, tako da ukoliko sve svoje strahove stavite na papir, moći ćete da izvršite procenu da li su opravdani.

Definišite svoj cilj

Osigurajte da napišete ciljeve i upotrebite S.M.A.R.T.* princip za postavljanje ciljeva.

Jasan cilj i vremenski rok će vam pomoći u trenucima kada želite da odustanete. Jasan cilj će vam pomoći da imate potpunu kontrolu nad uspehom.

Vežba pozitivnog razmišljanja

Napišite pozitivnu afirmaciju i izgovarajte je svakoga dana. Što više sebi govorite da možete da uspete, više ćete verovati da je to tačno.

Primer iz mog starog dnevnika treninga iz sportskih dana: "Ja sam jaka, moćna i rođena da se takmičim na svetskom nivou."

Mnogi sportisti će vam reći da je mentalna strana sporta važnija od fizičke. Ovo uverenje je jedno od ključnih za ostvarivanje snova.

Ukoliko ste tokom godina počinjali i odustajali od ciljeva koje ste postavljali u vezi sa telesnom težinom, pozitivan mentalni pristup vam može pomoći. Probajte da vam strah ne stoji na putu ka uspehu. Bolje je probati i ne uspeti, nego da niste ni pokušali!



* SMART znači specific (specifičan), measurable (vremenski određen), achievable (ostvarljiv), relevant (relevantan), time bound (rok)

Sezonski recepti

Činija Fruits of the forest

Porcija: 1
Vreme pripreme: 5 minuta

Sastojci:

- 2 kašike Herbalife Formule 1 ukus Fruits of the forest (SKU 4470)
- 1 banana, smrznuta (srednja)
- 60 g mešanog šumskog voća, smrznutog
- 200 ml biljnog napitka
- ½ kašičice spiruline
- Smrznuto šumsko voće (10 g)
- Pečene pahuljice od kokosa (5 g)
- Granola (5 g)
- Banana (¼ srednje)

Način pripreme:

Ubacite smrznutu bananu, mešano šumsko voće, biljni napitak, Herbalife Formulu 1 ukus Fruits of the forest i spirulinu u blender. Mešajte dok se masa ne sjedini i sipajte u činiju za posluživanje. Pospite smrznuto šumsko voće po izboru, pečene pahuljice od kokosa i parčiće banane.

Hranjive vrijednosti po porciji*:

Kcal	Proteini	Ugljeni hidrati	Masti	Vlakna
424,5	21,2g	65g	10,5g	11,5g



Šejk s lešnikom i kafom

Sastojci:

- 2 kašike Formula 1 ukus Cafe Latte (SKU #4465)
- 250 ml sojinog mleka
- 1 kašika lešnika
- 1 kašika mlevenog ovsa

Hranjive vrijednosti po porciji*:

Kcal	Proteini	Ugljeni hidrati	Masti	Vlakna
369	21g	34g	17g	8g

* Naši proizvodi sadrže sve nutritivne prednosti koje su opisane u deklaraciji samo kada se pripremaju prema uputstvu na deklaraciji proizvoda.



Strawberry Delight Galette

Sastojci:

- 3 kašike Formule 1 ukus Strawberry Delight (SKU 4463)
- 2 jaja
- 50 ml mleka
- 2 kašike nemasnog grčkog jogurta za preliv
- 6 jagoda, iseckanih

Način pripreme:

Pomešajte u činiju Herbalife Formulu 1 ukus Strawberry Delight, jaja i mleko dok se masa ne sjedini. Ostavite sa strane. Prethodno zagrejte aparat za galete i naprskajte sprejom protiv lepljenja. Kada se zagreje, dodajte proteinsku mešavinu u mesto za galetu i pecite 4-5 minuta. Izvadite galete i stavite u tacnu za posluživanje i prelijte grčkim jogurtom i seckanim jagodama.

Hranjive vrijednosti po porciji*:

Kcal	Proteini	Ugljeni hidrati	Masti	Vlakna
336,5	30,3g	23,6g	12,7g	8g

Proteinska tortilja sa spanaćem

Obroka: 5 (10 tortilja, 2 tortilje po obroku)
Vreme pripremanja: 30 minuta

Sastojci:

- 20 g Herbalife Nutrition Personalized Protein Powder (SKU 0242)
- 125 g nemasnog grčkog jogurta
- 4 belanca
- 2 kašike vode
- 30 g običnog brašna
- 55 g odmrznutog spanaća
- 2 kašike belih čija semenki
- 1 kašičica soli

Priprema:

Jogurt, belanca i vodu stavite u blender; dodajte brašno, Herbalife Nutrition Personalized Protein Powder, spanać, čija semenke i so. Lepo promešajte. Mešavina bi trebalo da bude gustine kao za palačinke*.

Podmažite tiganj uljem. Zagrejte tiganj na srednjoj do velikoj vatri.

Kada se tiganj zagreje, sipajte oko 3 kašike smese i potom brzo i lagano razmažite smesu u krug poledinom kašike. Neka se tortilja peče dok ne dobije boju na dnu, potom je lagano okrenite i pecite dok se i druga strana ne ispeče.

Kada se obe strane ispeku, prebacite tortilju na papirni ubrus ili neku tacnu kako bi se ohladila. Ponovite sa ostatkom smese, podmažite tiganj pre pečenja svake tortilje kako biste sprečili lepljenje.

* Chia semenke apsorbjuju puno tečnosti, posebno ako se mešavina ostavi da miruje, pa je najbolje da testo za tortilje ne pripremate pre vremena; umesto toga, pripremite testo za tortilje poslednje, kada su ostali sastojci gotovi. Ako primetite da se testo zgušnjava, dok pečete tortilje na tavi, dodajte malo vode u mešavinu - kašičicom po kašičicu (da ne dodate previše) - da zadržite konzistenciju mešavine za palačinke.



Hranjive vrijednosti po porciji*:

Kcal	Proteini	Ugljeni hidrati	Masti	Vlakna
86	9,8g	7,7g	2,0g	1,7g

Volimo da vidimo vaše slike!

Tagujte nas na svojim fotografijama receptata.

Viber: 0616070601



Hranite se Pravilno

Inspiracija za bolju ishranu



Kako odabrati zdrav smrznut obrok?

Susan Bowerman

Smrznuti proizvodi se proizvode već dugo. Prvi proizvodi proizvedeni u SAD-u, tokom 40-tih godina 20. veka su uglavnom proizvedeni za avio-putnike. Prošla je decenija pre nego su smrznuti proizvodi počeli da se koriste u domovima, a potom još 30 godina pre nego su se mikrotalasne pojavile u domovima!



50-tih godina 20. veka ljudi nisu bili zadovoljni gotovim obrocima: bilo je potrebno 30 minuta da se podgreju u rerni pre nego se posluže na tanjir (ili drugu posudu)

Do polovine 80-tih godina, kućne mikrotalasne su bile u širokoj upotrebi, a otkriće podgrevanja hrane u mikrotalasnoj je promenilo situaciju. Hrana je konačno mogla da bude na tanjiru za bukvalno nekoliko minuta.

Kupci vole praktične i zdrave obroke od smrznutih proizvoda što postaje sve lakše! Oni sada sadrže kvalitetnije sastojke, više proteina, manje soli i više zdravijih masti nego ranije. Proizvođači hrane se trude da ispune potrebe! Ovo znači da možete da kupite smrznut obrok koji je dobar ali morate da znate šta tražite.

Prednosti i mane smrznute hrane

Jedna od glavnih prednosti smrznute hrane je da su količina i kalorije kontrolisane. Kada brojite kalorije i vodite računa o telesnoj težini, ovo može da bude velika prednost. Eliminiraju se neizvesnosti o unosu kalorija, kod smrznute hrane pouzdano znate koliko kalorija unosite.

Praktičnost je očigledno prednost – za većinu smrznutih obroka je potrebno nekoliko minuta da se podgreju – a vi možete da imate zdrav, smrznut obrok bez odlaska u kupovinu i pripreme. Pošto na tržištu postoje raznovrsni proizvodi, upotrebom smrznutih obroka u ishrani možete da imate raznoliku ishranu.

S druge strane, mnogi smrznuti proizvodi sadrže velike količine natrijuma i mogu da sadrže sastojke koje ne biste dodavali u obroke koje sami spremate. Pored toga, smrznuti proizvodi visokog kvaliteta mogu biti skupi.



Koje sastojke tražiti na deklaraciji smrznutog proizvoda?

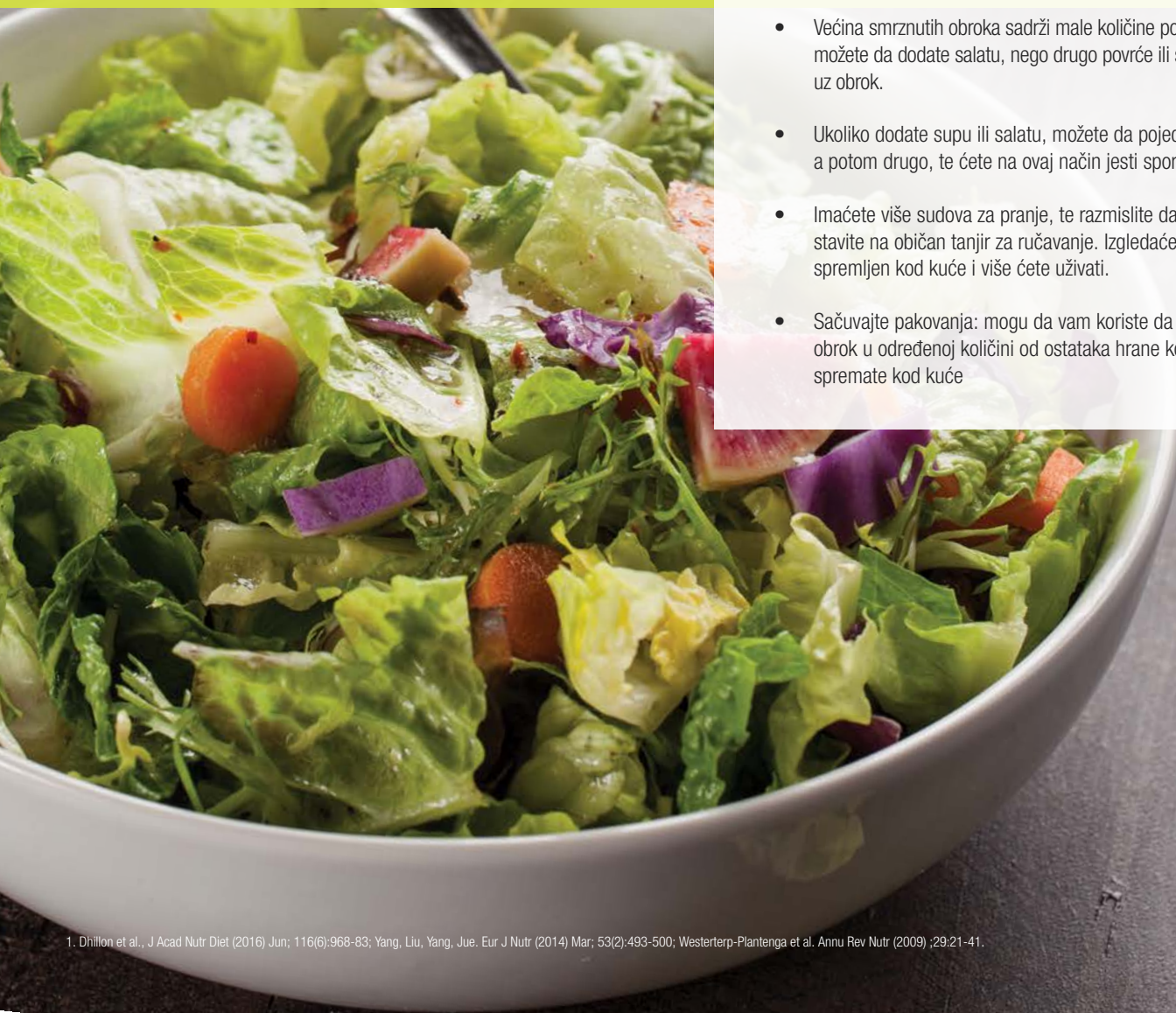
Prilikom kupovine zdravih, smrznutih obroka morate pažljivo da proverite sastojke i nutritivne informacije na deklaraciji.

Predstavljamo nekoliko saveta koji će vam pomoći da napravite najbolji izbor:

- **Kalorije:** Broj kalorija varira u zavisnosti od ličnih potreba ali 350-500 kalorija po obroku je dobar cilj za većinu ljudi. Ukoliko pokušavate da izgubite telesnu težinu, možete biti u iskušenju da odaberete obrok sa najmanje kalorija koji pronađete. Ukoliko obrok sadrži premalo kalorija (vidala sam 'obroke' sa manje od 200 kalorija) neće vas dugo držati sitim i mogli biste da posegnete za nezdravom hranom kasnije.
- **Proteini:** Proteini obezbeđuju osećaj sitosti, tako da što više proteina ima proizvod, to bolje!¹ Kupujte proizvode koji sadrže najmanje 15 grama proteina.
- **Natrijum:** Sada je u prodavnicama lakše naći smrznute proizvode sa manje natrijuma nego ranije! Kupujte proizvode sa 750 miligrama natrijuma ili manje.
- **Vlakna:** Generalno, smrznuti obroci ne sadrže velike količine vlakana, ali ne smeta da potražite! Velika je prednost ukoliko uspete da pronađete četiri do pet grama vlakana u obroku.
- **Masti:** Ukupne kalorije iz masti u obroku treba da budu 30% ili manje. Potražite obroke koji nemaju više od tri grama masti na 100 kalorija.
- **Količina:** Osigurajte da znate količinu. Većina obroka se pravi za jednu osobu, ali ne smeta da proverite. Zapamtite da se podaci o nutritivnim vrednostima odnose samo na jednu porciju.
- **Tvrđenje na deklaraciji:** Kada pročitate reči poput 'vegetarijansko' ili 'organsko' ili 'bez glutena' možete da pretpostavite da su zdravi i da sadrže malo kalorija. Mogu da budu, ali nema garancije. Pročitajte podatke o nutritivnim vrednostima i sastojke, tako da budete sigurni šta jedete.

Kako da obrok od smrznute hrane bude još bolji?

- Većina smrznutih obroka sadrži male količine povrća, tako da možete da dodate salatu, nego drugo povrće ili supu od povrća uz obrok.
- Ukoliko dodate supu ili salatu, možete da pojedete prvo jedno, a potom drugo, te ćete na ovaj način jesti sporije.
- Imaćete više sudova za pranje, te razmislite da topao obrok stavite na običan tanjir za ručavanje. Izgledaće kao da je spremljen kod kuće i više ćete uživati.
- Sačuvajte pakovanja: mogu da vam koriste da napravite obrok u određenoj količini od ostataka hrane koju sami spremate kod kuće



1. Dhillon et al., J Acad Nutr Diet (2016) Jun; 116(6):968-83; Yang, Liu, Yang, Jue. Eur J Nutr (2014) Mar; 53(2):493-500; Westterterp-Plantenga et al. Annu Rev Nutr (2009) ;29:21-41.

Kako izbeći primamljivu hranu u restoranu?

Susan Bowerman

Kada pogledate primamljiv meni u restoranu, velike porcije i uzmete u obzir da ne znate koliko ti obroci imaju kalorija, pomislíte da je bolje da jedete kod kuće.

Pravo je zadovoljstvo otići u restoran na ručak ili večeru i sigurno ne želite da se odreknete tog zadovoljstva. Verujem da je vredno naučiti kako pažljivo iščitati i analizirati meni i pronaći rešenje kako da se 'hranite razumno'.

Ukoliko u restoran odlazite da jedete nekoliko puta godišnje, verovatno bih vam rekla da idete i uživajte. U proseku, jedemo trećinu obroka van kuće, tako da je vredno da obratimo pažnju na neke mamce u restoranskom meniju.

- **Ne odustajte od svog uobičajenog plana ishrane**
Trebalo bi da imate na umu svoj plan ishrane i pridržavate ga se. Ukoliko normalno unosite proteine, povrće i salatu za ručak, onda potražite nešto slično u meniju. Ne dozvolite da vam oči lutaju ka sendvičima i pastama.
- **Potražite hranu koja deluje zdravije nego što jeste**
Sendviči mogu da budu zdravi ukoliko se prave s posnim mesom i hlebom od celog zrna žitarice. Takav sendvič može imati više kalorija ukoliko dodate sir i majonez ili je veliki. Poručite salate koje deluju zdravo! Salata sa kineskom piletinom može da ima preko 1000 kalorija zahvaljujući prženim rezancima i jakim prelivom.
- **Čuvajte se specijaliteta dana**
Konobar vam može prići i reći da je specijalitet dana neko veoma ukusno jelo, te iz tog razloga povedite računa! Većina specijaliteta ne može da se prilagodi vama, što znači da nećete moći da izbegnete sos ili preliv ili pojedete grilovanu umesto prženu ribu. Ukoliko vam specijalitet odgovara, odlično! Ali poručite neko jelo iz redovnog menija pre nego vam ponude specijalitet. Na ovaj način ćete imati rezervni plan.





- **Ne nasedajte na veličinu porcije**
Morate da imate čvrst karakter kada vam ponude više hrane nego što želite, čak i ako se isplati zbog para. Kada vam konobar kaže: "Možete dobiti pomfrit u prilogu sa tim sa 5% popusta. Pomislite: "Za samo 5% popusta, ja ću unesti 600 kalorija više i dodati 40 grama masti."
- **Čitajte količinu kalorija na meniju pažljivo**
Nedavna studija je pokazala da kalorije koje unosite mogu da budu za 20% više nego što piše u meniju. Takođe, broj kalorija se uglavnom odnosi na posebne namirnice, a ne na ceo obrok kako je poslužen. Te iz tog razloga, dok brojite kalorije iz obroka, ne zaboravite i na prilog.
- **Konačno, porcije u restoranu mogu biti velike**
Podelite jelo sa osobom sa kojom ste došli u restoran i poručite još jednu porciju povrća ili recite konobaru da vam spakuje ostatke kada pojedete svoju porciju. Kada je reč o velikim porcijama, restorani to mogu da priušte, a vi ne.

Savršeni partneri

SKU #4463



+



SKU #2600

Nova Formula 1 & Protein Drink Mix

Za ukusan zdrav obrok sa 24 g visokokvalitetnog proteina pomešajte 2 kašike F1 Nove generacije sa 2 kašike PDM-a i 30 ml vode.



Pogodno za vegetarijansku ishranu



24 g proteina



25 vitamina i minerala

PORUČITE SAD
www.herba-ishrana.com



Aktivan Život

Šta ćete ostvariti svojim ciljevima?

Vežbajte odgovarajuće mišiće kako biste imali zategnut stomak

Samantha Clayton

Ukoliko želite jake trbušne mišiće, morate da znate kako da vežbate. Postoji pet glavnih mišića koje je potrebno da vežbate da biste imali ravan stomak i jak središnji deo.

Abdominalne mišiće čini grupa od šest mišića. Ljudi se rađaju sa ovom grupom mišića, ali su skriveni iza abdominalne masti. Aktiviranjem ovih mišića specifičnim vežbama imaćete definisane mišiće na stomaku.

Da biste imali zategnute mišiće na stomaku, predlažem da radite vežbe kojim se sagoreva mast i jačaju mišići. Volim da kažem 'grupa od šest abdominalnih mišića se stiče u kuhinji' jer je zdrava ishrana esencijalna ukoliko želite da vam se ovi mišići vide (ili bilo koji drugi mišići) na telu.

Dalje u tekstu se nalaze vežbe za aktiviranje svakog abdominalnog mišića. Pokušajte da ih ubacite u svoj dobro izbalansiran trening.



Trbušnjaci 15-20 trbušnjaka, 3-5 serija

Trbušnjaci su jednostavne, pak efektivne vežbe kojim se aktiviraju mišići stomaka – spoljašnji mišići stomaka. To je ta poznata grupa od šest mišića!

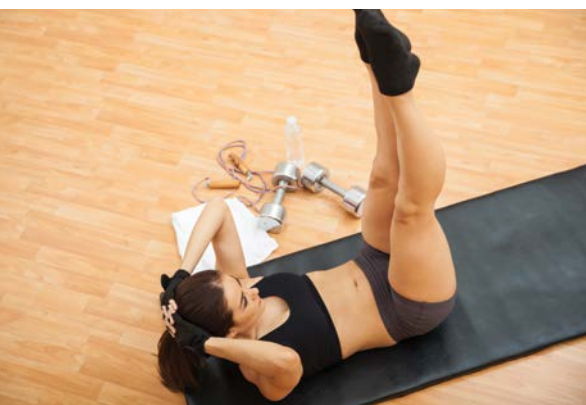
Kako se vežba izvodi? Ležite na pod na leđa, savijte noge u kolenima i savijajte se. Kontrahujte mišiće stomaka i ramena napred ka karlici. Stavite ruke iza vrata ili ih prekrstite preko grudi. Zadržite jedan sekund, a potom se vratite u početnu poziciju.



Trbušnjaci sa pokretanjem nogu kao da vozite bicikl 30 sekundi trbušnjaci sa nogama kao da vozite bicikl, 3-5 serija

Bočni mišići struka se nazivaju unutrašnji i spoljašnji kosi mišići. Ovi mišići su važni za stabilnost, posebno za pokrete koji podrazumevaju lateralne (bočne) pokrete.

Kako se vežba izvodi? Ležite na pod na leđa. Ispružite noge i stavite ruke iza glave. Podignite noge da biste napravili ugao od 90 stepeni. Držite stopala zajedno, kontrahujte abdominalne mišiće i dodirnite desnim laktom levo koleno. U isto vreme, ispružite desnu nogu napred, držeći je nekoliko centimetara od poda. Potom zamenite noge, savijte desnu nogu, a ispružite levu, kao da vozite bicikl.



Podizanje nogu 10 podizanja, 3 serije

Pregibni mišić na boku, 'psoas major' se koristi za sve aktivnosti koje uključuju pomeranje nogu. Moja omiljena vežba za aktiviranje ovog mišića je podizanje nogu u ležećem položaju.

Kako se vežba izvodi? Ležite na leđa na podlogu. Stavite ruke ispod zadnjice kako biste fiksirali karlicu. Bez podizanja donjeg dela leđa, povucite noge ka grudima. Potom ispružite noge nazad u početnu poziciju. Kako biste povećali otpor, pokušajte ovu vežbu sa ispruženim nogama. Ukoliko želite još veći izazov, podižite noge sa kosim benčom.

Bočni izdržaj Držite 45-60 sekundi, ponovite s druge strane

Stabilizirajući mišić koji povezuje gornji i donji deo tela se naziva 'quadratus lumborum'. Ovi je važan mišić koji stabilizuje kukove i kičmu – takođe ima ulogu u dijafragmi za duboko disanje.

Kako se vežba izvodi? Ležite na stranu. Postavite ruku ispod tela i ispravite je. Potom podignite gornju polovinu tela sa poda. Podignite drugu ruku i držite je u vazduhu ili je držite na boku. Noge držite ispružene i neka donji deo tela bude na nozi koja je na podu.



Vakuum Držite stomak 10 do 15 sekundi potom pustite

Ovo je ono što zovem 'ravan stomak'. Transverzalni abdominalni mišić je dubok mišić koji je odgovoran za stabilnost kičme i karlice. Najbolje u vezi sa ovom vežbom je što je laka i može da se radi bilo gde! Ovu vežbu zovem vakuum.

Kako se vežba izvodi? Ovu vežbu možete da radite dok sedite ili ležite. Možete je raditi u krevetu, kancelariji ili čak dok vozite auto! Sve što je potrebno da uradite je da uvučete stomak koliko možete i da zadržite. Osigurajte da uvlačite mišiće kao da želite da ih priljubite uz kičmu.

HERBALIFE 24

ISHRANA ZA
24-SATNE SPORTISTE

Oslobodite
sportistu u sebi.
Pomerite svoje
granice uz pomoć

**REBUILD
STRENGTH**



HERBALIFE24.RS



Kako ostvariti cilj uz dnevnik vežbanja?

Mnogim ljudima je teško da uđu u formu i zadrže je, posebno kada je beskrajno mnogo prilika da se uživa u čokoladi, slatkišima i drugim poslasticama!

Iako nije baš mnogo zabavno, važno je voditi evidenciju aktivnosti i osećanja jer ćete se za šest meseci osvrnuti i osećati fantastično kada vidite koliko ste napredovali!

Da li ste znali da ritam vežbanja može da se promeni? Mnogi počnu s velikim entuzijazmom, pa posle posustanu ili su nedosledni i na kraju se isfrustriraju.

Zašto sportisti vode dnevnik vežbanja?

Većina sportista vodi detaljan dnevnik koji pregledaju njihovi treneri. Postoje treneri koji redovno proveravaju dnevnike svojih sportista i oni koji ih traže kada se pojavi problem, kao što su povrede ili loš rezultat.

Četiri glavna razloga zašto bi sportisti trebalo da vode dnevnik vežbanja:

- Kako bi se pridržavali režima treninga
- Kako bi pomagali svojim trenerima u prevenciji povređivanja
- Kako bi pratili napredak
- Kako bi pomogli sebi i trenerima da razmotre i istraže faktore koji doprinose uspehu ili neuspehu

Dnevnici vežbanja nisu samo za sportiste

Ne morate da budete profesionalni sportista ili takmičar da biste vodili dnevnik vežbanja! Koristite ga kao način da ostvarite ciljeve u vezi sa vežbanjem i ishranom.

Uđite
u formu

Ostanite
u formi

Izgubite
telesnu
masu

Postavite
prioritete
u vežbanju

Zašto je dobro voditi dnevnik vežbanja?

Dnevnik vežbanja može svakom da pomogne bez obzira na nivo fizičke spremnosti iz sledećih razloga:

1. Bićete iskreni prema sebi i shvatićete zašto ostvarujete (ili ne ostvarujete) ciljeve. Na ovaj način ćete se podstaći da vežbate i ostvariti napredak.
2. Na ovaj način ćete dalje napredovati. Ukoliko vas neki životni događaj ili povreda spreče da vežbate, dnevnik će vam pomoći da počnete ponovo.



Kako se vodi dnevnik?

Vodite dnevnik jednostavno fokusirajući se na:

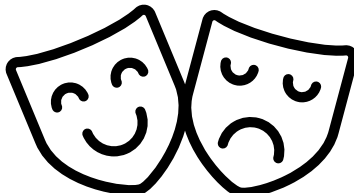
Dan i datum

Možete da koristite snazzy app, dnevnik, kalendar ili da pišete napomene u outlook kalendaru. U ovom delu, dodajte napomene ili značajne događaje.



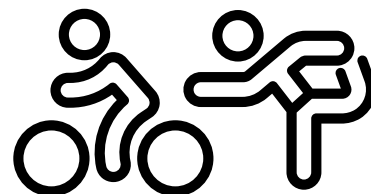
Osećanja

Ovo radite uvek na kraju dana. U redu je da jednostavno napišete sretni, tužni ili indiferentni (možete čak da koristite smajlije!)



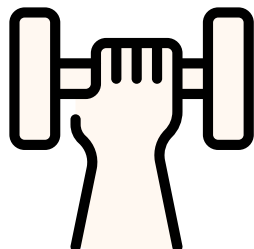
Aktivnost

Beležite vreme, trajanje, vrstu i intenzitet aktivnosti.



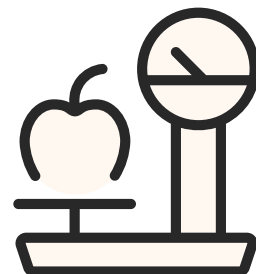
Fizička procena

Da li osećate bol ili preterani umor?
Da li je neka posebna vežba bila neprijatna ili se osećate fantastično?



Ishrana

Da li se dobro hranite? Napišite brojeve od 1-10 tako da 1 znači loše, a 10 dobro.



Nakon šest nedelja ćete izvršiti proveru! Biće zabavno pregledati dnevnik i izvršiti procenu obrazaca u ponašanju. Uz dnevnik vežbanja, lako je otkriti problematične oblasti ili ostvarene rezultate na prvi pogled.

Ključ dugoročnog uspeha je da saznate šta vam najviše pomaže da ostvarite rezultate

Vaš dnevnik govori o vama

Vi ste odgovorni za svoj uspeh. Kada jednom počnete da vodite računa o svojoj kondiciji, videćete da će nedostatak entuzijazma biti prošlost! Preuzmite kontrolu nad svojim planom vežbanja uz pomoć dnevnika i naučite kako da ga uskladite sa svojim karakterom i vremenom tako da možete da ostvarite ciljeve!

Upoznajte svetsku šampionku u plivanju

Simona Quadarella (rođena 18. decembra 1998. godine) je italijanska sportistkinja. Ona je trenutna svetska šampionka na 1500 m u slobodno stilu.

Takmičila se na 1500 m u slobodnom stilu za žene na svetskom takmičenju Aquatics 2017. godine i osvojila bronzanu medalju sa 19 godina.

Simona Quadarella
je osvojila:



1.

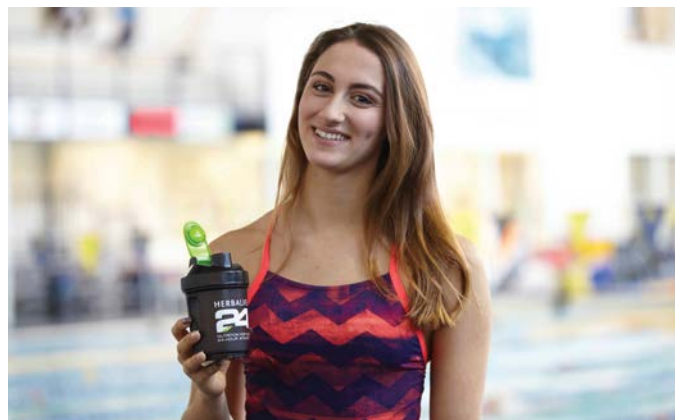
Recite nam nešto o sebi. Za one koji vas ne poznaju, kako biste sebe opisali kao sportistkinju u nekoliko reči?

Studiram i izlazim sa prijateljima kada mi se ukaže prilika. Ja sam obična devojka iz obične porodice. Tako želim da me ljudi vide.

2.

Koliko ste imali godina kada ste počeli da se bavite plivanjem?

Počela sam veoma mlada. Moj otac voli vodu i čamce, i pošto je želeo da budemo bezbedni, on nas je naučio kakao da budemo bezbedni u vodi veoma rano.



3.

U čemu najviše uživate u plivanju?

Voda je kao moja druga koža. Čini da se osećam dobro i samopouzđano.

4.

Koje je vaše omiljeno mesto na otvorenom za plivanje?

Bazen Foro Italico u Rimu. Najbolji na svetu.

5.

Da li ste praznoverna osoba? Da li postoji specifični ritual koji izvodite pre takmičenja?

Ne baš. Pa, pre velikog takmičenja, moram da sredim nokte kod manikira. Posebno lak za nokte!

6. **Kada se profesionalno bavite sportom može da bude iscrpljujuće mentalno i fizički. Šta vam pomaže da izdržite?**
Koncentracija i snaga volje su ključni: bez toga, ne možete uspeti ni u čemu.

7. **Kako se odmarate od treninga? Da li postoji nešto u čemu posebno uživate kada se odmarate?**
Ja uvek treniram, posebno u godini kao što je ova. U svoje slobodno vreme, pokušavam da odvojim vreme za drugarice i porodicu.

8. **Kada se ne biste bavili plivanjem, čime biste se bavili?**
Kada sam bila mala, napisala sam u školi: "Kada porastem, baviću se plivanjem!" Nikada nisam posumnjala. To je ono čime sam želela da se bavim i uspeła sam.

Pratim fudbal, posebno tim iz Rima i zaista volim da skijam. Ali za sada, kako bih izbegla povrede, odustala sam.

” Pored pravilne ishrane, potrebni su mi dodaci ishrani, a to je upravo ono što mi Herbalife Nutrition omogućava.

9. **Zašto ste izabrali Herbalife Nutrition kao svog partnera za ishranu?**

Moji treninzi su intenzivni. Provodim četiri ili više sati dnevno u vodi. Pre, tokom i nakon treninga, pored pravilne ishrane, potrebni su mi dodaci ishrani, a to je upravo ono što mi Herbalife Nutrition omogućava.

10. **Čestitamo na kvalifikaciji za Olimpijske igre. Šta za vas to znači?**

Ostvarenje sna. Nakon što sam propustila kvalifikaciju za Rio, period od četiri godine je izgledao kao večnost... ali evo me!

11. **Na putu do Olimpijskih igara 2020. godine, na koje stvari treba da se fokusirate najviše?**

Želim da dobro plivam i osećam se udobno u vodi. Nakon Evropskog takmičenja u Glazgovu i državnih takmičenja u Italiji u decembru sledi mala pauza. Onda dolazi teži deo, jedva čekam.



Dnevnik Lepote

Budite samopouzdana. Izgledajte sjajno.



Uputstva za negu kože na putovanju

Samantha Clayton

Da li ste se ikada ukrcali na avion izgledajući sjajno i potom iskrcali kao da ste 10 godina stariji? Pa, niste jedini!

U avionskim kabinama je vazduh izuzetno suv što kožu čini dehidriranom. Suvom cirkulišućem vazduhu je potrebna vlažnost i to obično rezultira suvom kožom. Ne samo da će suva koža postati suvija, već masna može postati masnija. Zvuči suludo, ali je istina! Kada koža gubi vlažnost, ima tendenciju da proizvodi još više masti da nadoknadi gubitak.

Dakle šta možete da uradite kada je reč o nezi vaše kože? Nastavite sa čitanjem mojih jednostavnih, ali važnih saveta za negu kože na putovanju avionom.



Zaštitite svoju kožu na visini od 30000 stopa

Osigurajte da poštujete ove jednostavne savete o nezi kože na putovanju. Vaša koža će izgledati hidrirano, osveženo i niko neće primetiti da ste imali dug let!

Ponesite svoj nesecer sa kozmetičkim proizvodima za negu lepote

Prvo, saznajte šta smete, a šta ne da ponesete sa sobom u avion. Nema ničeg gore nego kada vam bace kozmetičke proizvode u korpu!

Spakujte mali nesecer sa svojim neophodnim kozmetičkim proizvodima: hidratantni losion za čišćenje kože, hidratantnu kremu, balzam za usne, dezinfekciono sredstvo za pranje ruku i kremu za ruke. Maksimalna veličina, prema uputstvima FTA je 100 ml (10 cm) po proizvodu. Važno je da svoje omiljene proizvode imate kod sebe kako biste ih nanosili tokom leta. Zapamtite: važno je unapred napraviti plan.

Ne zaboravite kremu za zaštitu od sunca

Zvuči suludo brinuti o sunčevim zracima dok sedimo u avionu – ali razmislite. Prilikom leta smo bliži suncu i ređoj atmosferi. Nažalost, prozori na avionu nemaju sposobnost filtriranja štetnih UV zraka. Iz tog razloga, namažite hidratantnu kremu sa zaštitnim SPF faktorom, spustite roletnicu i odaberite mesto do prolaza umesto prozora (ukoliko možete).

Unosite tečnost

Ne mislim na alkohol! Lako je oterati strah od turbulencije čašom vina (ili dve!) ali unos vode će vam pomoći da ostanete hidrirani tokom leta. Stručnjak za ishranu, Susan Bowerman, predlaže da pijete čašu vode na svakih sat vremena tokom leta.

Ne stavljajte šminku

Kako biste pomogli svojoj koži, razmislite da se ne šminkate pre leta. Ukoliko ne možete da baš ništa ne stavite na lice, moraćete da napravite neki kompromis. Izbegavajte pudere jer će doprineti sušenju kože. Ali ne vidim ništa loše u tome da stavite maskaru i sjaj za usne.

Pre ukrcavanja ja uvek odem do toaleta da skinem šminku hidratantnim proizvodom za čišćenje lica ili upotrebom maramica za skidanje šminke. Ovo je najbolje što možete da uradite za svoju kožu – posebno na dugačkim letovima!

Koristite proizvode tokom leta

Osigurajte da je hidratantna krema kod vas tokom leta. Ovo znači da vaši proizvodi moraju da budu kod vas, a ne u ormariću iznad glave. Što je duži let, češće bi trebalo da se mažete. Vaša koža će vam biti zahvalna.

Pridružite se klubu za negu kože na velikoj visini

Kada stignete na destinaciju, osigurajte da svoju kožu očistite blagim sredstvom za čišćenje kože lica ili pilingom. Na ovaj način će se ukloniti suve ćelije i višak masnoća koji se pojavio tokom leta. Kako biste zaista povratili sjaj svoje kože, namažite hidratantni proizvod od glave do pete kada stignete u hotel ili kući.

Neka kože muškaraca: Predstavljamo činjenice

Bez greške, muškarci moraju da neguju svoju kožu isto, ako ne više, od žena. Međutim, muškarci i žene imaju različit tip kože sa različitim potrebama.

Predstavljamo neke faktore za određivanje najbolje nege kože



Tanka ili debela koža?

Koliko je nečija koža debela zavisi od mnogo faktora, uključujući pol, godine i deo kože o kojem je reč. Na primer, koža na kopcima je veoma tanka, dok je koža na dlanovima veoma debela. U proseku, koža muškaraca je oko 25% deblja od kože žena. Ovo je pre svega zbog testosterona.

Koža muškarca će postepeno postajati tanja tokom godina, dok koža žena ostaje debela do 50. godine života kada počinje da se stanjuje posebno posle menopauze. Pošto muškarci imaju deblju kožu, oni imaju više elastina i kolagena od žena, što znači da sporije stare. Nažalost, žene brže stare od muškaraca i osetljivije su na štetne UVA zrake sunca.

Masna ili suva koža?

Pošto muškarci imaju deblju kožu, znači da imaju i više žlezdi koje luče sebum. Proizvodnja masnoće kod žena počinje da se smanjuje mnogo pre nego kod muškaraca, u proseku za oko 20 godina. Ova prirodna masnoća pomaže u zaštiti kože čineći je mekom i glatkom.

Dok žene mogu da imaju suviju kožu, muškarci imaju veće pore i skloniji su mitiserima i bubuljicama. Žene takođe imaju suviju kožu tokom menopauze.

Super osetljivi ili ultra otporni?

Pošto se većina muškaraca brije, njihova koža je sklonija kvrgicama koje nastaju usled brijanja, uraslim dlakama i koža postaje osetljivija uglavnom zbog svakodnevnog brijanja. Brijanjem se oštećuje hidrolipidni film na površini kože čime se narušavaju proizvodnja prirodne masnoće kože i zaštita.

Muškarci se ogrebu ili iseku tokom brijanja, te koža postaje osetljivija i lakše iritirana od kože žena.

Gruba ili glatka koža kao bebina?

Kada je reč o teksturi kože, muškarci imaju grublju kožu, pre svega zbog toga što je spoljašnji zaštitni sloj deblji. Uzmite u obzir razlike u hormonima, proizvodnju masnoće i znoja, bradu na licu i brijanje, a neizbežno postoje razlike i u teksturi kože.

Muškarci imaju tendenciju da imaju akne koje duže traju; njihova koža je sklonija iritaciji i pate od stanja koje se naziva rhinophyma koje se javlja kod muškaraca sa veoma izraženom rozaceom.

Šta bi svaki muškarac trebalo da uradi kada je reč o dnevnoj nezi kože?

Koristite sredstvo za čišćenje lica

Možda ste se navikli da koristite običan sapun, ali to nije dobro za kožu. Sapuni sadrže grube sastojke i mirise koji nisu namenjeni za kožu lica. Oni takođe mogu da poremete pH kože i uklone korisnu masnoću. Odaberite sredstvo kojim se uklanja višak masnoće, prljavština, masnoća i znoj, a obezbeđuje potrebna hidratacija. Potražite formule koje ne sadrže sulfate ili parabene, ali sadrže antioksidantni vitamin A i aloju veru za dodatnu hidrataciju.

Počnite da koristite pilinge

Usled debljine kože muškaraca, eksfolijacija je neophodna i može da se radi češće nego kod žena. Uklanjajte nagomilane mrtve ćelije kože redovno. Na ovaj način ćete očistiti pore i smanjiti mogućnost pojavljivanja mitisera i bubuljica.

Preskočite losion posle brijanja

Većina proizvoda koji se nanose posle brijanja sadrže alkohol, te stoga osećaj peckanja i zatezanja kada se nanese na kožu. Vreme je da bacite te iritirajuće proizvode jer prosto nisu dobri za kožu. Oni mogu da prouzrokuju nagomilavanje mrtvih ćelija kože što dovodi do urastanja dlaka i iritacije. Kupite tonik za lice bogat antioksidantima bez alkohola kako biste umirili kožu lica posle brijanja. Zsigurno više neće biti peckanja i zatezanja kože.

Koristite kremu za zaštitu od sunca

Nanošenje kreme za sunčanje pre odlaska napolje je posebno važno za muškarce. Muškarci provode više vremena napolju od žena i izloženiji su faktorima životne sredine. Takođe postoji i veći rizik od slučajnog izlaganja suncu tokom šetnje psa, rada u bašti ili jednostavno u vožnji automobila (sunčevi zraci mogu da prodru kroz staklo). Tako da bi muškarci trebalo da nanose hidratnu kremu koja sadrži zaštitni faktor 30 kako bi sprečili znakove starenja.



Vaši recepti

Palačinke sa Formulom 1

Pobednički recept ovog meseca je poslala Viviane iz Italije
Porcija 1

Sastojci

- 2 kašike omiljene Formule 1 (preporučuje se ukus Banana Cream)
- ¼ kašičice praška za pecivo
- 3 kašike obranog mleka
- 2 žumanceta
- 3 belanca
- Preliv po želji:
npr. med, banana, maline, jagode, borovnica

Način pripreme

Umutite mleko i žumanca. Dodajte prašak za pecivo u mešavinu i promešajte.

U posebnu činiju izlupajte belanca dok se ne učvrste

Postepeno dodajte belanca (u manjim količinama) u mešavinu sa žumancima.

Stavite lonac u kom ćete kuvati na ringlu na srednju vatru i sipajte malo ulja.

Dodajte mešavinu sa nekoliko kapi vode u lonac i poklopite. Kuvajte oko 4 minuta.

Ukрасite medom i voćem i uživajte.



Hranljive vrednosti po porciji*:

Kcal	Proteini	Ugljeni hidrati	Masti	Vlakna
262	25g	11g	13g	4,4g



Budite kreativni

Pošaljite svoj recept sa imenom, zemljom i slikom recepta na: TodayMagazine@Herbalife.com

Pogledajte još recepata na [MyHerbalifeShake.com](https://www.MyHerbalifeShake.com)/YouTube

Prilikom upotrebe Formule 1 šejka zamene za obrok u cilju kontrole ili regulisanja telesne težine molimo pratite uputstva na deklaraciji proizvoda.

* Bez preliva. Samo kada se priprema kao što je navedeno na deklaraciji proizvoda naši proizvodi imaju sve nutritivne blagodeti koje su opisane na deklaraciji. Molimo zapamtite da ukoliko se Herbalife Nutrition proizvodi koriste za pripremu obroka koji se zagrevaju, količina vitamina će biti manja u poređenju sa vrednostima na deklaraciji.

Da li poznajete nekoga kome bi koristio zdraviji i aktivniji način života?

Lakše je nego što mislite da počnete da se bavite Herbalife Nutrition poslom.

Razgovarajte sa svojim Herbalife Nutrition članom za više informacija.



