

PREPORUKE I PLAN ISHRANE

Svaka čast što pravite promene ka zdravijem životnom stilu!

Pravilna i uravnotežena ishrana je prvi korak na putu ka zdravom načinu života, dobrom stanju i odličnom blagostanju.

Zapamtite da je proces gubitka težine potrebno vreme, pa je važno da se odvija udobno.

Ovome će pomoći Konsultant za ishranu koji će izraditi vaš lični plan ishrane i pratit će vas na putu ka zdravom načinu života, dobrom stanju i odličnom blagostanju.

U OVOJ BROŠURI ĆETE NAĆI KORISNE SAVETE I PREPORUKE KOJI ĆE VAM POMOCATI DA LAKŠE DOĎETE DO CILJA.

Želimo vam uspeh!

Važne napomene!



Doručujte
izbalansirano



Pijte dovoljno vode. 1l na 25kg
telesne mase.



Pokušajte da jedete na
svaka 3h



Trudite se da za glavni obrok
jedete proteie, složene ugljene
hidrate, kao i biljna vlakna



Izbegavajte prejedanje
kasno uveče i noću

PREPORUKE I PLAN ISHRANE

MRŠAVLJENJE

Primer dana kada ustanete u 7h



Doručak
07-08h



Užina
10-11h



Ručak
13-14h



Užina
16-17h



Večera
19-20h

ODRŽAVANJE TEŽINE

Primer dana kada ustanete u 7h



Doručak
07-08h



Užina
10-11h



Ručak
13-14h



Užina
16-17h



Večera
19-20h

*Doručak je uvek u prvih sat vremena od ustajanja. U zavisnosti od toga kada ustanete, promenitesatnicu.

*Bitno je da jedete na 3-4h i ne preskačete obroke

*Nakon postignutog rezultata sa programom mršavljenja, neophodno je isto toliko vremena ili duže biti na programu za održavanje težine kako bi se telo naviklo na veći unos kalorija i da se kilogrami ne bi vratili.

PREPORUKE I PLAN ISHRANE

Šejk

Pomešajte 2 ravne HL merice ili 2 pune supine kašike (26g) F1 Šejka sa 250ml mleka, jogurta, sojinog mleka(ne pririncano, bademovo i sl.) izmućkate u šejkeru ili izblendirate u blenderu.

Priprema sa vodom: Pomešajete 2 merice F1 šejka + 2 merice F3 proteinskog dodatka ili PDM sa 300ml vode.

**Ujutru zbog ukusa možete dodati malo svežeg ili smrznutog voća.*

**Osobe koje imaju preko 80kg stavljaju 2 merice šejka + 1-2 merice Proteinskog dodatka ili 3 merice šejka u 300ml tečnosti*

Čaj

Promešajte ½ kafenu kašuku čaja u čaši ili flašici hladne ili tople vode. Konzumirajte 1-2 porcije dnevno.

Aloja

Pomešajte 3 puna čepa(15 ml) u čaši vode. Najbolje ujutru odmah nakon ustajanja. Konzumirajte do 3 porcije dnevno. Dobro promućkajte pre upotrebe.

Nakon otvaranja Aloju obavezno držite u frižideru.

Vlakna u prahu

Pomešajte 1 mericu (6,8 g) sa 150 ml vode ili dodajte kašiku u svoj omiljeni šejk mix i uživajte

Formula 3 Personalized Protein Powder

Jedna ravna kašika praha (6 g) obezbeđuje 5 g proteina. Dodajte 1 – 2 kašike u šejk.

PDM

Jednostavno dodajte 1 mericu u Šejk sa pripremljen sa mlekom. Ili 2 merice u šejk pripremljen sa vodom.

PREPORUKE I PLAN ISHRANE

Predlog za prvu užinu

- *Neko voće ili povrće (1 banana, 1 jabuka, saku malina, 1 paradajz ...)*
- *Čaša ceđenog soka*
- *Voćna salatu*

Predlog za drugu užinu

- *Čaša jogurta, kefira*
- *1-2 kuvana jajeta*
- *30g (jedna šaka) koštunjavog voća – lešnik, badem, orasi, indijski orah, pistači*
- *30g mladog nemasnog sira*
- *salata*
- *tanjir supe*
- *2 parčeta dvopeka ili pirinčanih galeta + namaz kikiriki buter ili abc sir*

Ručak

Ručak je klasičan.

Kuvano, meso + pirinač + salata, riba + krompir sa blitvom + salata ...

**Bez nekih velikih ograničenja. Izbacite beli hleb, ubacite pirinač ili pravi integralni hleb.*

**Preporučuje se bar 2 puta nedeljno ribu*

Ukoliko imate bilo kakavih pitanja ili nedoumica, slobodno nas kontaktajte na broj 0616070601 poziv, SMS ili Viber.

www.herba-ishrana.com