

Dražen Davidović

VODIČ ZA SKIDANJE VIŠKA KILOGRAMA

Healthy fit



KOJE BENEFITE OSTVARUJEŠ KAD SKINEŠ VIŠAK KILOGRAMA?



- Smanjen rizik oboljevanja od dijabetesa
- Niži krvni tlak
- Niži loš kolesterol
- Manje sala na stomaku
- Bolji rad jetre
- Više energije
- Manje umora
- Odlično raspoloženje
- Blistava koža
- Bistriji um
- Ljepši izbor odjeće
- Vedrije pogled na život
- Ponos na samog sebe
- Poboljšanje koncentracije
- Sjajno se osjećaš

OSNOVNA PRAVILA KOD GUBITKA VIŠKA KILOGRAMA



- Izbaci loše namirnice iz prehrane
- Imaj 5 obroka svaki dan
- Ne kupuj dijetalnu hranu i namirnice s niskim udjelom masti
- Zadnji obrok pojedij navečer do 19:00h, a prvi ujutro u 9:00h
- Ubaci međuobroke u svoju prehranu
- Nemoj nikad biti gladan/na

-
- Napravi barem 8000 koraka dnevno
 - Spavaj 7- 8 sati svaki dan
 - Ako se ne pripremiš, pripremi se na neuspjeh
 - Daj sve od sebe da izbjegneš stres
 - Odradi trening snage prema svojim mogućnostima
 - Pij mnogo tekućine svaki dan



OSNOVNA PRAVILA PREHRANE



Izbaci loše namirnice iz prehrane

Izbaci gazirane napitke i guste sokove, rafinirane šećere, bijeli kruh, suncokretovo ulje...

Zadnji obrok pojedij navečer u 19:00h, a prvi u 9:00h

To se zove povremeni post i nije uzdržavanje od hrane nego način svakodnevnice prehrane.

Nemoj nikada biti gladan/na

Svaka dijeta vodi u propast i daje kratkotrajna rješenja. Cilj je jesti raznoliko i količinski dovoljno.

Ubaci međuobroke u svoju prehranu

Između glavnih obroka uvijek ubaci međuobrok koji sadržava sezonsko voće ili orašaste plodove.

Ne kupuj dijetalnu hranu ili hranu s malim udiom masti

Samo zato što u nazivu piše da je dijetalno, ne znači da je zdravo i dobro za tvoj organizam.

Imaj 5 obroka dnevno svaki dan

Sa 5 obroka dnevno ćeš ubrzati svoj metabolizam i postići ćeš da brže sagorijevaš kalorije.



OSNOVNA PRAVILA DODATNIH AKTIVNOSTI



Napravi barem 8000 koraka dnevno

Izađi u šetnju i uz hodanje slušaj omiljenu glazbu. Uvijek ćeš se vratit raspoložen/a i sretan/a.

Spavaj barem 7- 8 sati svaki dan

Dokazano je da je san važan, kako za gubitak kilaže, tako i za psihičko zdravlje.

Ako se ne pripremiš, spremi se na neuspjeh

Organizacija je 80% posla. Napravi si plan što trebaš kupiti i kako će ti izgledati naredni tjedan.

Daj sve od sebe da izbjegneš stres

Debljanje je povezano sa stresom. Pokušaj se zabaviti i život gledati sa vedrije strane.

Odradi trening snage prema svojim mogućnostima

Trening snage će ti pomoći da dodatno sagoriš kalorije, jačaš svoje mišiće i osjećaš se poletnije.

Pij mnogo tekućine dnevno

Svakog dana popij 6 do 8 čaša vode. Možeš još piti mineralnu vodu, limunadu, čajeve...



KAKO POČETI?

Mijenjaj jedno po jedno i dan za danom. Izbaci sve loše namirnice iz kuće. Ključ je u upornosti i kontinuitetu.

I za kraj zapamti:

Velika djela ne nastaju odjednom, već iz niza malih stvari koje činu cjelinu :)