

Zdravo mršavljenje

- sve što trebate znati -

DALIBOR PETRINIĆ



PREDGOVOR

Nakon što pročitate ovu kratku knjigu, siguran sam da ćete odahnuti i osjetiti veliko olakšanje jer ćete konačno shvatiti što je ključ zdravog mršavljenja, i ono puno bitnije, održavanja te novo stečene kilaže.

I čisto da vas preduhitrim jer znam što vam prvo pada na pamet, prehrana i vježbanje su samo dio cijele priče.

Ukupna slika je puno složenija i to me navelo da napišem ovu knjigu.

Isto kao i moje prethodne knjige, i ovu sam pisao na najjednostavniji mogući način, vrlo razumljivo i bez nepoznatih izraza i znanstvenih žargona.

Nema nepotrebnih riječi da se popune stranice (naprotiv, cilj je bio što manje stranica), već samo ono najbitnije.

Misao vodilja kod pisanja knjiga mi je uvijek; samo najbitnije informacije, ukazivanje na problem i davanje rješenja za problem.

Ova knjiga je posebna zbog više stvari:

- putem scan koda možete otvoriti audio verziju knjige i slušati je dok ste u šetnji, na plaži ili se samo opušate na kauču
- putem scan koda možete otvoriti video demonstracije vježbi iz trening programa i jasno vidjeti kako se pravilno izvodi svaka vježba
- džepni format, jer sam htio da je uvijek imate sa sobom i da se podsjetite bitnih informacija kada god osjetite potrebu. S obzirom da vrlo često, zbog užurbanog načina života i usađenih navika, korisne informacije zaboravimo, ovako ćete se uvijek moći nabrzinu podsjetiti ključnih stavki.

KLJUČ JE U VAŠEM UMU

Kroz svojih dugogodišnji rad s ljudima shvatio sam da je ključ zdravlja i forme, kako mentalne tako i tjelesne - naš um.

Mršavljenje je tema koja će nažalost biti svakim danom sve popularnija i o njoj će se još i više nego sad pričati, s obzirom da je samo u zadnje dvije godine drastično porastao ljudi koji imaju problema s viškom kilograma, pretilošću i oboljenjima uzrokovanim nezdravom i kalorijski prebogatom hranom. O psihičkim problemima da ni ne govorim.

Ako ukucate riječ mršavljenje i dijeta u Google tražilicu izbacit će vam na tisuće stranica i rezultata koji se vežu na te ključne riječi.

Industrija mršavljenja vrijedi milijarde eura i vjerujem da će te brojke samo još više rasti.

Svake godine izađe neka nova dijeta, čudesni suplement ili neko revolucionarno otkriće koje garantira rezultate uz minimalan trud, energiju i vrijeme.

I iako većina ljudi vjerojatno podsvjesno i zna da te tvrdnje nisu istinite, uvijek se nekako nadaju da je ta najnovija dijeta, suplement ili otkriće ono što će im omogućiti da izgube kilograme bez da mijenjaju način života i bez da ulože trud, vrijeme, energiju i strpljenje u svoj cilj.

Da bi razumjeli zašto je to tako i zašto ljudi uvijek traže lakši način i kratice, trebate razumjeti kako funkcionira Vaš um.

Prije nego sam počeo istraživati i dublje ulaziti u ovu tematiku mislio sam da su ljudi jednostavno lijeni i da se ne žele pokrenuti.

Ali što sam više istraživao, to sam više shvaćao da nije toliko problem u ljudima, već više u načinu na koji naš um funkcionira.

Tako da se nemojte kriviti, osjećati lijenim i misliti da su svi ostali bolji od vas. Jer rijetki su oni koji nemaju isti taj problem.

Naime, stvar je u tome da je naš um veliki potrošač energije i iako zauzima samo 2 % naše ukupne tjelesne mase troši 20 % energije.

Zato stalno traži način da čuva i ne troši bespotrebno energiju, a to čini tako što automatizira radnje iz čega proizlaze navike i predvidljiva ponašanja i reakcije, bile one dobre ili loše.

Naš um ne voli bol i izlazak iz komfor zone i uvijek će tražiti način da uz što manje truda i nelagode dođe do cilja, odnosno zadovoljavanja svih ljudskih potreba.

I upravo to saznanje i iskustvo rada s ljudima mi je drastično promijenilo pogled na fitness, jer sam shvatio da je biti fit prvenstveno mentalni, a ne tjelesni izazov.

Zato što moramo svakodnevno pobijediti ili bolje rečeno zavarati naš um, jer on nema nikakve potrebe da nas potjera da se pokrenemo da vježbamo i da se zdravije hranimo.

Jer zašto bi nas on tjerao na bilo kakvu nelagodu i izlazak iz komfor zone, kada za to nema nikakve potrebe, s obzirom na prekomforan način života većine ljudi.

Većina ljudi u razvijenim zapadnim zemljama ne mora brinuti o hrani, krovu nad glavom, pitkoj vodi i toplini.

I upravo zato što imamo zadovoljene sve te osnovne ljudske potrebe, naš um nema potrebu da šalje ikakav signal za kretanje, za razliku od vremena kada smo živjeli u prirodi i morali svakodnevno misliti i tražiti hranu te način da se sklonimo i ugrijemo.

Zato stalno u svojim postovima na društvenim mrežama podsjećam ljude da naš problem nije što živimo loše, već što živimo predobro.

Ali zbog kroničnog nedostatka svjesnosti i zahvalnosti toga nismo svjesni!

Naš um nažalost ne može i ne zna razlikovati vanjski svijet, već samo kreira realnost ovisno o našem disanju, hranjenju, ponašanju, mislima i našoj okolini.

Dan za danom imamo dostupnu hranu u neograničenim količinama u bilo koje doba i ako se za tu hranu ne moramo previše kretati, ako nam je stalno toplo i uopće se ne izlažemo hladnoći, ako nam je sve što

nam treba dostupno putem mobitela, naš um prema tome kreira realnost i nema nikakve potrebe da nas potjera da se uopće pomaknemo s kauča, zato što imamo sve što nam treba (hranu, krov nad glavom, toplinu).

Nadam se sad shvaćate zašto je tako teško motivirati se na vježbanje i zdravu prehranu i da ćete se prestati kriviti da ste lijeni i misliti da su svi ostali bolji od vas.

Ali ovo saznanje vam nikako ne smije biti isprika već prije svega služi za razumijevanje uzroka problema.

Pa kako se onda pokrenuti, sigurno se pitate? Prije nego vam odgovorim na ovo pitanje htio bi razbiti samo jednu veliku predrasudu, a to je da ljudi koji su u formi obožavaju vježbati i da što se često kaže "spavaju u teretani".

VJEŽBANJE JE RIJETKIMA UŽITAK

Osim vrlo malog broja ljudi kojima je opsesivno vježbanje terapija, odnosno bijeg iz neke realnosti i problema, većina ostalih ljudi koji su formi ne vole vježbati ništa više od ljudi koji uopće ne vježbaju. U tu grupu, vjerovali ili ne, spadam i ja.

Zar mislite da ja nebi rađe radio nešto opuštajuće nego se prisiljavao na izlazak iz komfor zone i nelagodu?

I ja se za svaki trening moram motivirati i prevariti svoj um koji stalno traži načine i isprike da izbjegne taj izlazak iz zone ugone i opuštanja. Ona poznata izreka "Ne postaje lakše, vi postajete jači" je vrlo istinita.

I dan danas, nakon 25 godina treniranja svaki novi trening mi je izazov, jedino što je razlika u odnosu na nekog ko ne vježba, je što kada nešto radite toliko dugo ta radnja se podsvjesno automatizira i na taj način je cijeli proces lakši. Jer tijelo se na sve navikne, kako loše tako i dobro.

Ono što je ključno za to pokretanje je shvaćanje koliko dobrog činimo tim kratkim izlaskom iz komfor zone te uvjeriti um da je to nešto što trebamo učiniti i što je dobro za nas i naše zdravlje.

Također je bitno izbaciti iz glave slike o dugotrajnim višesatnim znojenjima i iscrpljivanjima, jer sve što vam treba od vježbanja je 3-4 puta tjedno po 20-30 minuta kućnog treninga snage, odnosno da na neki način izazovete reakciju tijela na otpor, s opremom za vježbanje ili bez nje (trening samo s tijelom). Primjer jednog takvog trening programa možete naći na kraju knjige.

S obzirom da sam u svojoj dugogodišnjoj karijeri i radu s ljudima čuo sve moguće isprike, sve svoje online programe baziram upravo na kratkim (do 30 minuta) i efikasnim kućnim treninzima, koji se mogu raditi u 2m2 i zahtijevaju minimalno opreme.

Tako da bilo kakve isprike tipa "nemam vremena" padaju u vodu, jer svatko ima 30 minuta slobodnog vremena, 3-4 puta tjedno.

Ljudi se često začude kada im kažem da je vježbanje najmanje bitno ako pričamo o mršavljenju, ali to ne znači da ga treba preskočiti jer ono je bitno iz drugih razloga, prije svega zbog očuvanja i izgradnje

mišićne mase bez koje ne možemo imati lijepo oblikovano tijelo, jer vjerujem da nikome nije u cilju mršavo i mlohavo tijelo bez ikakvog oblika.

Izreka "Ako se ne koristi se izgubi" je vrlo točna.

Ukoliko ne održavate svoje tijelo nekom vrstom vježbanja (bitno je da neki otpor i izazov za mišiće), izgubit ćete dragocjenu mišićnu masu, koja vam je veliki saveznik u borbi protiv viška kilograma.

"Ljudi koji su u formi paze sve što jedu" je isto jedna od predrasuda. Vjerujte mi da često to uopće nije tako, iz jednostavnog razloga što kada imate dovoljno mišićne mase, onda puno učinkovitije trošite energiju i hranu.

Jednostavna usporedba bi bila motor nekog sportskog auta i motor nekog malog gradskog auta. Sportski auto puno više troši jer ima jači motor.

Tako da ako usporedite dvije osobe iste tjelesne težine, ali jedna ima 15 % masti u tijelu, a druga 40 % masti u tijelu, ova prva će moći jesti čak i više od druge bez da se udeblja, zato što zahvaljujući mišićnoj masi bolje i učinkovitije sagorjeva kalorije i ima fleksibilniji metabolizam.

Kad bi vidjeli što sve profesionalni sportaši jedu, onda bi vam stvari bile još jasnije.

Tako da, ako vas već nikako drugačije ne mogu motivirati da redovito vježbate, onda možda ta činjenica da možete jesti više bez debljanja bude presudna.

Ali najbitniji razlog zašto treba vježbati je zato što nakon 30-te godine života, svakim desetljećem gubimo dio te dragocjene mišićne mase. I zato se svakim desetljećem sve lakše udebljati, pogotovo nakon 40-te. Ako ste u tim godinama, siguran sam da ste i sami to primijetili.

Postupci i ponašanja koja su nam prolazili bez posljedica u 20-ima se sad primijete odmah sljedeći dan, svako prejeđenje se odmah primijeti na vagi i svaka izgubljena noć se vrlo teško nadoknadi. Možete imati um 20-godišnjaka, ali ako nemate isto takav i organizam, nemoguće je izvući se bez posljedica.

Tako da vježbanje zapravo i nije opcija već obaveza, ako su vam ciljevi zdravlje i optimalna tjelesna težina.

Lijep izgled i čvrsto i oblikovano tijelo su samo drage nuspojave toga i nebi trebale biti primarni razlog zašto vježbate.

Jer ćete s tim pristupom prije ili kasnije prestati ili preći u neku nezdravu krajnost. Zdravlje i dugovječnost uvijek trebaju biti primarni i dugoročni ciljevi.

HODANJE JE TEMELJ

Ali ono što je puno bitnije za mršavljenje i zdravlje općenito je svakodnevno kretanje i hodaње između 7000-12000 koraka u prosjeku dnevno.

Hodanje je nešto za što smo stvoreni, ali nažalost zbog strelovitog tehnološkog napretka i činjenice da se svuda vozimo, na poslu sjedimo 8+ sati te se minimalno krećemo kad smo doma, sve veći broj ljudi hodanje smatra vježbanjem.

Za optimalnu tjelesnu težinu, zdravlje i prirodnu aktivaciju i usporavanje našeg organizma, ključno je svaki dan započeti i završiti šetnjom od 15-30 minuta. I to ništa ne može zamijeniti. Toliko je to bitno.

Ako nemate vremena hodati ujutro, iako svatko može naći vremena samo je stvar prioriteta i organizacije, onda parkirajte malo dalje od posla ili izađite par stanica ranije, pa prošetajte barem 15 minuta.

Ako imate sjedilački posao, svakih 45 minuta se ustanite i malo protegnite, jer svako duže sjedenje u komadu od toga, pogotovo ako radite nešto što vas ne opušta, mozak registrira kao problem i usporava sve funkcije tijela.

E sad zamislite kada godinama tako sjedite 8 i više sati u komadu?

Da ne pričam o bolovima u leđima, od čega, upravo zbog sjedilačkih poslova, boluje većina ljudi 30+ godina.

Pauzu za ručak iskoristite za šetnju i boravak na svježem zraku, ili jedući obrok koji ste si sami pripremili i ponijeli sa sobom na posao.

Vikende provedite u prirodi i nadoknađujući zaostatke koje ste stvorili preko tjedna.

Npr ako ste preko tjedna svaki dan hodali 2000 koraka manje nego što bi trebali, znači da za vikend morate nadoknaditi tih 10000 koraka plus ono što normalno trebate odhodati.

Osim vrlo pozitivnih učinaka na naše tijelo, hodanje ima i veliki utjecaj na naš um, pogotovo za psihi i vrlo je učinkovito u borbi protiv depresije. Zaista je malo toga što hodanje u prirodi i svjesno disanje na nos (o čemu ću kasnije u knjizi) ne može riješiti.

Da se razumijemo, smršavjeti se može bezbolno samo hodanjem, bez vježbi snage, ali kao što sam rekao, vjerujem da nikome nije cilj mršavo i mlohavo tijelo.

Doduše, postoji jedna hibrid aktivnost koja donekle spaja to dvoje, a to je nordijsko hodanje (hodanje sa štapovima) u prirodi i penjanje uzbrdo, jer na taj način istovremeno aktivirate mišiće nogu i ruku i uzimate dodatni benefit od boravka u prirodi - našem prirodnom okruženju koje smo zaboravili i zapustili.

SAN JE NEZAMJENJIV I NENADOKNADIV

Bez hrane možemo tjednima i mjesecima, ali bez sna samo par dana. To jasno govori koliko je san bitan za naš organizam.

Uz svakodnevno hodanje ključno je dovoljno sna (7-9 sati) te gašenje svih elektronskih uređaja nakon 21 sati.

Plavo svjetlo koje emitira vaš mobitel, tablet, laptop ili tv, ponovno aktivira procese za budnost u vašem organizmu i umjesto da se pripremate za spavanje, vi se ponovo razbuđujete i samim time si odgađate spavanje.

Period između 22-06 sati je ključan za oporavak vašeg tijela i uma i svaki trenutak koji od tog perioda provedete budni uz elektronske uređaje, je trenutak koji je vrlo teško nadoknaditi.

Svaki put kada idete spavati nakon 23 sata svom tijelu uskraćujete ključan period za oporavak i regulaciju cijelog organizma i vrlo bitnih hormona, pogotovo hormona sitosti i gladi i to je jedan od najbitnijih razloga zašto se ujutro nakon nedovoljno sna budite gladni, mrzovoljni, s nedostatkom energije i mentalnog fokusa.

Nažalost, za razliku od hodanja, nedostatak sna ne možemo nadoknaditi preko vikenda, jedino što donekle može poboljšati situaciju je da tokom dana (idealno poslije ručka) odspavate 15-20 minuta (power sleep meditacija) ili 90 minuta (jedan puni REM ciklus).

Ne mogu vam dovoljno naglasiti koliko je bitno da svom tijelu i umu date potrebit odmor, jer bez toga je nemoguće ostvariti bilo kakve dugoročne i održive rezultate, pogotovo kada je riječ o fitness i zdravstvenim ciljevima.

Koliko je velik problem nesanice jasno potvrđuje podatak da su suplementi za spavanje (poput melatonina) u zadnjih nekoliko godina među najtraženijim. Ali oni naravno nisu dugoročno rješenje, već je rješenje u odlasku u krevet na vrijeme (najkasnije u 23 sata).

Ako imate problem sa smirivanjem uma pred san, smireno disanje, čitanje tiskane knjige i zapisivanje obaveza za sutrašnji dan na komad papira, tako da ispraznite um od brige i razmišljanja su dugoročno učinkovitiji od bilo kakvih suplemenata.

BITNO JE ŠTO JEDEŠ, ALI JOŠ JE BITNIJE ŠTO JEDE TEBE

Uz svakodnevnu šetnju, dovoljno sna i 3-4 treninga snage tjedno, ključna stavka za mršavljenje je naravno prehrana, ali i nešto o čemu se vrlo malo priča u fitnessu, a to su vaše misli i vaša okolina.

S obzirom da vaš um kreira realnost prema našem ponašanju i riječima, što mislite kakvu sliku on stvara kada si svaki dan govorite negativne stvari, kada mislite da ste debeli, ružni, nedovoljno dobri, kada nemate samopoštovanja i samopouzdanja?

Ako se pitate, kakve to veze ima s mršavljenjem, ima krucijalne, jer utjehu za loše mentalno stanje ćete uvijek tražiti u hrani.

Jer hrana je jedina legalna droga na svijetu koja aktivira svih naših 5 osjetila.

Kada ste pod stresom, imate one dane u mjesecu, radite posao koji ne volite, u vezi ste u kojoj niste sretni, da li želite jesti povrće ili kekse, čips i čokoladu?

Hranite li tijelo ili um i emocije?

S obzirom da je većina ljudi neprestano okružena hranom, zaista treba veliki fokus i kontrola da ne unosite bespotrebne kalorije. To se najjednostavnije može postići jednim osviješćujućim pitanjem: jeste li zaista gladni ili vam je samo dosadno i/ili hranite svoje trenutno emotivno stanje i naviku?

Svaki put kada ubrzo nakon što ste se najeli posegnete za hranom ili otvorite frižider, zapitajte se: zašto ovo radim i da li me ovo približava ili udaljava od mog cilja?

Jeste li zaista gladni ili ste trenutno u lošem raspoloženju, emotivni ste, dosadno vam je ili želite nešto jesti zbog navike? Iskren odgovor na ovo pitanje može biti presudan za uspjeh. Opet se vraćamo na važnost uma. I svakodnevnu i neprestanu borbu s njim.

Nadam se da sad shvaćate koliko ulogu on igra u svemu i zašto mnogi nikad ne ostvare svoje fitness ciljeve unatoč vježbanju i zdravoj prehrani.

Prebacimo se sad na okolinu i ljude kojima ste okruženi.

Ona izreka "Bitno je što jedeš, ali još je bitnije što jede tebe" je itekako točna.

Vaša okolina, odnosno ljudi kojima ste okruženi je nešto o čemu se uopće ne priča kada je riječ o mršavljenju, ali vrlo je teško ozdraviti u istoj okolini u kojoj ste se razboljeli.

Kao da nije dovoljan izazov boriti se sa svojim umom, zamislite koliko je teško živjeti zdravo u okruženju ljudi koji žive nezdravo?

Nažalost, kroz iskustvo rada s ljudima moram reći da se u velikom broju slučajeva radi o osobama s kojima su ljudi krvno vezani ili partnerima/supružnicima.

I ne samo da vam nisu podrška, već vas na sve načine vuku prema dole jer vaša želja za promjenom i njih tjera na izlazak iz komfor zone, a to većina ne voli.

Nažalost, nemali broj puta sam svjedočio kako ljudi (većinom žene) koji žele neke promjene, na kraju odustanu zbog nedostatka podrške, udovoljavanja drugima i "mira u kući".

Zato se, pogotovo za ljude slabijeg karaktera, podrška okoline pokazala ključnom.

Na internetu postoje mnoge grupe i zajednice koje mogu biti od velike pomoći i značiti razliku između uspjeha i neuspjeha.

Iz istog razloga u svim mojim online transformacijskim programima imamo i privatne telegram grupe koje služe za podršku, motivaciju i ohrabivanje.

I to se pokazalo vrlo bitnom stavkom za uspjeh kod nekih sudionika.

Nadam se da vam je sad malo jasnije koliko stavki utječe na konačan ishod kada je u pitanju mršavljenje, te da je osim svakodnevnog kretanja i cilju prilagođene prehrane, za rezultate ključno svakodnevno pobjeđivati svoj um, dovoljno sna, imati zdravu okolinu i podršku ljudi oko sebe.

ONO SI ŠTO, KADA, KAKO I KOLIKO JEDEŠ

Prije svega, većina današnje hrane koja se prodaje u supermarketima, se nebi ni smjela zvati hranom s obzirom da je stvorena na neprirodan način, a ne u prirodi i polju, što dodatno otežava cijelu priču.

Problem s kojim se često susrećem je što je ljudima teško objasniti da samo zato što trenutno ne osjete posljedice konzumiranja industrijske, prerađene, procesirane i umjetno stvorene "hrane", ne znači da je ta hrana dobra za njih.

Često znam reći kako je činjenica da neko vrijeme ljudsko tijelo i organizam svašta mogu podnijeti, istovremeno i dobra i loša vijest.

Kad je mršavljenje u pitanju, najbitnije od svega je za početak utvrditi energetske unos i potrošnju. Na svojim predavanjima uvijek pitam prisutne što je bitnije; vaš auto ili vaše zdravlje?

Svi naravno odgovore - zdravlje.

A onda ih odmah uvjerim u suprotno jer za auto znaju koliko troši goriva i koliki mu je rezervoar, redovito ga servisiraju i u njega stavljaju najbolje gorivo.

A za sebe ne znaju koliko troše kalorije, koliko unose, nikad nisu napravili duži post od hrane (servis tijela) i u sebe stavljaju hranu loše kvalitete. Znači 3:0 za auto.

Logično, da bi mogli izgubiti kilograme i istopiti masno tkivo, morate unositi manje energije nego što je trošite.

A to možete jedino ako znate koliko dnevno unosite i koliko trošite kalorija.

Kalorije – sićušna stvorenja koja se noću usuljaju u vašu garderobu i smanjuju vam odjeću

Na internetu putem bazalni metabolizam (BMR) i ukupna dnevna potrošnja kalorija (TDEE) kalkulatora možete jednostavno izračunati svoj dnevni unos i potrošnju kalorija ili jednostavno skenirajte ovaj QR kod i odvest će vas na stranicu gdje možete to saznati.

Mjesto za QR kod

Najbolja opcija je da od svoje ukupne dnevne potrošnje (TDEE) stvorite dnevni deficit od 500 kalorija, 250 kalorija putem manje hrane koju ćete unositi i 250 kalorija koje ćete sagorjeti vježbanjem. Naravno, bit će dana kada ćete moći samo jedno od tog dvoje, ali svakako se trudite da barem 3-4 puta tjedno radite oboje. Da ne bude zabune, hodanje se ne smatra vježbanjem i to je nešto što trebate raditi svakodnevno.

Mobilne aplikacije tipa Cronometer uvelike olakšava posao jer vam sve izračuna (kalorije, proteine, ugljikohidrati, masti) ovisno o vašem cilju, te vam na kraju dana da konačan zbir svega što ste pojeli, ukoliko ste to upisali u aplikaciju, naravno.

I nikako ne idite ispod 1200 kalorija dnevno dugoročno ako ste žena ili 1400 kalorija ako ste muškarac. Ako napravite prevelik kalorijski deficit, iako ćete možda u početku imati rezultate, dugoročno ćete napraviti samo kontra efekt. Ključna riječ za zdravo mršavljenje je STRPLJENJE!

Bitno je razumjeti da nijedan trening ne može nadomjestiti lošu prehranu kao što nijedna prehrana ne može nadomjestiti nedostatak kretanja i vježbanja.

Ako želite najjednostavniju opciju, onda željenu kilažu pomnožite s 25 i dobit ćete preporučeni dnevni unos kalorija za svoj cilj. Npr, ako želite imati 60kg, $60 \times 25 = 1500$ kalorija.

To je temelj za bilo kakve rezultate. Jer ljudi su izuzetno nerealni i nesvjesni kada je riječ o količini hrane koju svakodnevno unose. I uvijek se šokiraju kada im kažem da zapisuju tjedan dana sve što pojedu, koliko zapravo jedu.

Tu opet dolazi do izražaja ono nesvjesno automatizirano ponašanje.

Čak i ljudi koji su mislili da prakticiraju kratkotrajni post 16/8 (16 sati bez hrane, 8 sati hranjenja), kada su zapisivali vrijeme kad počnu i kad završe jesti, ta brojka je bila bliža postu 14/10.

Svakako za početak savjetujem vaganje hrane putem elektronske kuhinjske vage, plus edukaciju o sastavu hrane koju jedete (omjer proteina, ugljikohidrata i masti).

Ali nemojte misliti da to morate raditi zauvijek, naprotiv, i osobno nisam pobornik dugoročnog vaganja ni mjerenja, osim ako je to za nekoga jedini način da se kontrolira.

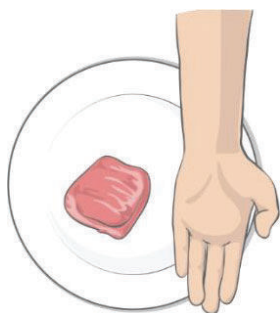
Ali kroz dugogodišnje iskustvo rada s ljudima uvidio sam da je to ključno u početku da se stvori svijest o količini hrane koja se unosi i da se zna koliko se energije prosječno dnevno troši.

Nakon te ključne početne faze, s obzirom da većina ljudi jede lepezu od 15-20 namirnica, odokativno ili mjerenjem rukom može se znati koliko svaki obrok sadrži kalorija.

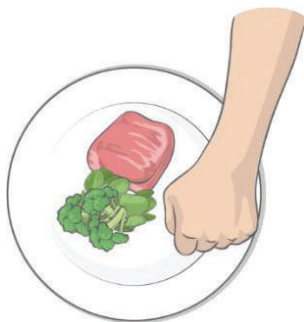
Mjerenje rukom može biti dobar način ukoliko niste pobornik vaganja, ali u tom slučaju trebate biti pažljivi da nepažnjom ne unesete nekoliko stotina kalorija previše.

Mjerenje porcija rukom

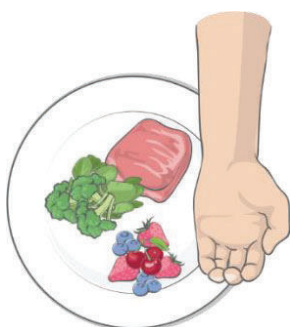
Proteini (meso, riba, jaja, sirevi, soja...): 1 porcija - veličina i debljina dlana



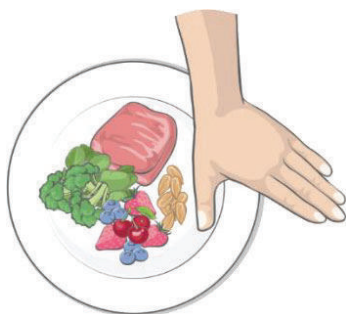
Povrće (svo zeleno povrće): 1 porcija - zatvorena šaka



Škrobni ugljikohidrati (voće, riža, pašta, zob, krumpir, batat, kuskus, kvinoja...): 1 porcija - poluotvoren dlan



Masti (ulja, maslac, orašasti, avokado...): 1 porcija - dužina i debljina palca



Proteini:

1 dlan - 20-30gr proteina = 90-120gr kuhanog mesa ili 4-5 cijelih jaja ili 170-250gr posnog sira

Škrobni ugljikohidrati:

1 ruka u obliku zdjele - 20-30gr ugljikohidrata = srednji krumpir ili batat, banana/ 2 manje jabuke ili 120-150gr skuhanih žitarica/leguma

Masti:

1 palac - 7-12gr masti = 1 jušna žlica ulja ili 7-10 polovica oraha

Što se tiče povrća, tu ne možete pogriješiti i cilj jesti što raznovrsnije, odnosno što više boja (dugu).