

## Zdrava i fit, uz Renatu i Lejlu

*Renata Sopek i dr. Lejla Kažinić Kreho promovirale su u zagrebačkom restoranu *Apetit* zajedničku knjigu „Zdrava i fit“, koja objedinjuje vježbe i recepte, koji bi ženama trebali pomoći da se u brzom modernom životu osjećaju dobro i izgledaju zanosno*

„Zdrava i fit“ je praktična i jasno koncipirana knjiga o zdravlju, tjelovježbi i prehrani, koju su zajedno, uz puno entuzijazma i ljubavi, napisale Renata Sopek, slavna voditeljica i trenerica fitnesa, te dr. Lejla Kažinić Kreho, poznata nutricionistica i autorica dvaju bestselera o zdravoj prehrani („Prehrana 21. stoljeća“ i [„Prehrana 21. stoljeća za žene“](#)).

Knjiga sadrži jednostavne recepte i vježbe za jačanje kondicije i dobro raspoloženje, motivirajuće poruke za svakodnevno uživanje u hrani i vlastitom tijelu, te predlaže top namirnice i dinamičan trening za uklanjanje masnoća i oblikovanje tijela.

Knjiga je podijeljena na četiri zanimljive teme:

- zdravo reguliranje težine
- ljubavni jelovnik i vježbe
- detoksikacija i trening
- program protiv stresa

Suautorice su ujedinile svoja znanja i zajedno osmislile recepte i vježbe na temelju najnovijih istraživanja, koje bi trebale omogućiti ženama da se lakše nose sa suvremenim životom i da usprkos ubrzanom dnevnom ritmu, uspiju pronaći vremena za svoje zdravlje, ljepotu i dobru formu.

Uz recepte dr. Lejle Kažinić Kreho u knjizi ćete naći detaljan prikaz vježbi koje izvodi Renata Sopek. Snimala ih je tijekom ožujka u studiju Alfa-filma: „Vježbe sam radila sa svojim mentorom profesorom kineziologije Marinom Bašićem i nadam se da će one pomoći ženama da, uz recepte, dovedu svoje tijelo u sjajnu formu.“, zaključuje Renata.