

## Prepolovite dnevni unos kalorija

*Put koji vodi do zdravog i vitkog tijela definitivno znači žrtvovanje nekih kalorija, ali ne svih. Zaštedite kalorije na namirnicama koje vam ne trebaju, nisu nutritivno vrijedne i unosite ih samo iz navike. Čips zamijenite suhim voćem, zaslađene napitke mirisnim čajevima, a umjesto golemih kolača jedite čokoladu s visokim postotkom kaka*

Za početak, vodite tjedni dnevnik prehrane. Svaki puta kada nešto pojedete, zapišite to - koliko ste dugo jeli, koju vrstu hrane, kako ste se osjećali nakon toga (još uvijek gladni/siti/zadovoljni i slično). Većina ljudi uopće nije svjesna količine hrane koju u sebe unese, tako dugo dok to ne stavi na papir.

### **Idealna prehrana za ženu**

U idealnom svijetu - žene jedu samo kad su gladne. One nemaju opsesivne tendencije prema hrani. Njihova prehrana sastoji se od 15-20% proteina, 20-30% masti (od čega su više od 10% zasićene masti), 45-60% otpada na povrće, voće i cjelovite žitarice, s malim količinama bijelog škroba poput tjestenine i šećera. Ali, uozbiljimo se. Te žene su rijetka vrsta. Dakle, ako ne odgovarate svim gore navedenim karakteristikama, ne brinite. Postoje mnoge žene koje se osjećaju krivima kad pojedu „lošu“ hranu (sladoled, čokolada...), pa same sebe kažnjavaju udvostručavanjem vježbanja ili preskakanjem večere.

### **Sustav 80:20**

Poznata američka nutricionistica i dijetetičarka te voditeljica Domar centra za zdravlje uma i tijela u Hollywoodu, Alice Domar, koju je slavnom učinio show Oprah Winfrey u kojem često gostuje, sugerira ženama koje žele smanjiti dnevni unos kalorija, da pokušaju razviti tzv. „sustav 80:20“. Strategija jest - ako je 80% onoga što jedete stvarno voće, povrće, proteini iz nemasnog mesa i cjelovite žitarice, preostalih 20% slobodno može biti hrana koju doista želite, kaže Domar. Drugim riječima, zbog jedne čokoladice ili kolača ne morate se osjećati krivima. To spada u onih 20%.

### **Idite korak po korak!**

Pokušajte napraviti samo jednu promjenu u svojim prehranbenim navikama tijekom tjedna. Ideja je da ta promjena ide u koracima, malo po malo, tako da ispadne

bezbolno što je više moguće. Primjer: ako koristite vrhnje za kavu, jednom tjedno prebacite se na punomasno mlijeko; drugi tjedan - koristite mlijeko s 2% m.m.; treći tjedan - 1% m.m., a četvrti tjedan - nemasno.

Kako biste povećali žitarice u svojoj prehrani, umjesto bijelog kruha odaberite integralni kruh, crni kruh te kruh od cjelovitog zrna žitarica. U prehranu ubacite [muesle](#). Također, prebacite se s jako masnog mesa na ono niže masnoće te pokušajte koristiti što više bijelog mesa (puretina, piletina).

Ovisnicima o sladoledu, preporučuje se jesti sorbeto i nemasne jogurte. A ukoliko možete, umjesto voćnog sladoleda pokušajte izabrati obično voće.

Alternativa slatkišima su sušeno voće i [orašasti plodovi](#).

Smanjite unos gaziranih napitaka, zaslađenih sokova i alkohola, a povećajte konzumaciju vode i nezaslađenih čajeva.

Smanjite masti i ulja te se priviknite na korištenje [maslinovog ulja](#) koje je bogato omega-3 masnim kiselinama.

Jedite povrće kao prilog - cvjetača, mrkva, brokula, patliđan, grašak, celer... Svako povrće je bolje od tjestenine, krumpira ili riže.

Ubacite neku tjelovježbu u svoje dnevne aktivnosti - hodanje, trčanje, aerobik, tenis, plivanje... I još jedna stvar - koristite manje tanjure. Oni ujedno znače i manji unos hrane u organizam.

Nikako ne zaboravite da je za zdravlje najbitniji režim prehrane, koji se može vrlo lako postići ukoliko krenete od malih koraka. Na kraju ti mali koraci postaju veći. Nema potrebe za stalnim računanjem i brojenjem koliko kalorija unosite u tijelo jer se već najmanjim promjenama mogu učiniti velike stvari vezane uz vaš metabolizam i prehranu.