

## Dnevna rutina za savršeno i sretno tijelo

*Pravila kojih se morate držati su vrlo jednostavna - umjerenost u jelu, redoviti obroci, raznolika prehrana, dovoljan unos tekućine, kvalitetan san, tjelesna aktivnost koja vam odgovara te široki osmijeh*

1. Ne izgladnjujte se. Kroz dan rasporedite 5-7 malih, ali nutritivno vrijednih obroka. Glad podiže nervozu, a nervoza podiže hormone stresa. Stres, čak i mikro-stres, neprijatelj je vitkom i zdravom tijelu.
2. Budite umjereni. Čak i kada ste u prilikama gdje možete puno i ukusno jesti, poput vjenčanja, svečanih večera, druženja s prijateljima..., obuzdajte se i pojedite malo. Dovoljno da uživajte. Osjećat ćete se lakše i poletnije te nećete opteretiti organizam.
3. U krevet ne idite gladni jer biste mogli imati nesanicu. Također ne prejedajte se jer ćete previše uposliti metabolizam pa ćete i zbog toga možda imati nesanicu. Pojedite lagani obrok i uživajte u njemu - voće je idealan izbor.
4. Dan započnite obilnim, balansiranim obrokom.
5. Ne opterećujte se hranom, ne razmišljajte o njoj i ne brojite neprestano kalorije. Slušajte svoj organizam i naučite razlikovati signal prave gladi od signala gladi „iz dosade“ ili „tjeskobe“.
6. Odaberite fizičku aktivnost koja vam se sviđa i u kojoj istinski uživajte. Također, izaberite onu koju možete lako, opet bez stresa, uklopiti u svoju dnevnu rutinu. Ako je to samo šetnja, neka bude šetnja. Uživajte u njoj punim plućima.
7. Jedite polako. Znamo da ste ponekad u gužvi, žurite na posao ili sastanak, ali u svakom trenutku kad imate vremena uživajte u hrani. Osjećat ćete se bolje i zadovoljnije.
8. Puno se smijte i budite pozitivni! Što imate više samopouzdanja i vjere u sebe to ćete brže izgubiti suvišne kilograme.
9. Volite svoje tijelo s njegovim manama i vrlinama. Ono je vaša jedina istinska „kuća“.

10. Družite se s ljudima koji vas ne opterećuju, puno plešite i uživajte u slobodnim trenucima.