



kreni
zdravo.com

VODIČ ZA ZDRAVO MRŠAVLJENJE



Zdrava prehrana i mršavljenje u 10 koraka

Smisao zdrave prehrane nije odrediti strogu dijetu kojom izbacujemo iz jelovnika hranu koju volimo kako bismo bili nezdravo mršavi. Naprotiv, cilj zdrave prehrane je postizanje dobrog osjećaja, vitalnosti, dodatne energije te jačanje zdravlja.

Sve to možemo postići ako znamo i poštujemo pravila zdrave prehrane. Za PAMETNI plan prehrane važno je znati da nije bitno samo ŠTO jedemo nego i KAKO jedemo. Krenimo redom.

Zdrava prehrana, korak 1- Pripremite se za uspjeh

Na zdravu dijetu treba gledati kao na niz sitnih koraka koji će vas dovesti k cilju, a ne kao na drastičnu promjenu koja će vam poremetiti životni ritam. Ako zdrave promjene počnete primjenjivati postupno, jednu za drugom, malo po malo, ali odlučno, postat ćete FIT i prije nego se nadate.

- **Pojednostavite si život**– umjesto da brinete o broju kalorija koji unosite i veličini porcije, počnite gledati na hranu kroz spektar boja, raznolikosti, svježine- tako ćete lakše birati zdraviju hranu. Držite se hrane koju volite, ali nađite jednostavne recepte koji će ju nadopuniti svježim i hranjivim sastojcima. Postupno, prehrana će vam postati zdravija, ali i ukusnija.
- **Krenite polagano i dajte si vremena**– Pokušaj da se prehrambene navike promijene preko noći nije realan i vodi najčešće do razočaranja jer se strogi režim koji ste si zadali ne uspijeva održati. Umjesto toga, krenite malim koracima koji su npr. dodavanje salate šarenih boja u ručak ili zamjena rafiniranog ulja nerafiniranim maslinovim uljem. Kada vam taj mali novi korak postane navika, tada je vrijeme za zakoračiti još jedan, i opet NE PREVELIKI, korak.
- **Svaka pa i najmanja pozitivna promjena je bitna**– Ne trebate biti savršeni i ne trebate iz jelovnika sasvim izbaciti hranu u kojoj uživete. Zapamtite da vaš dugoročni cilj nije biti pre mršav i to pod svaku cijenu. Vaš cilj je biti vitalan(na), zdrav(a) i sretan(na). Velike i nagle promjene stvaraju organizmu nepotreban šok. Budite umjereni i sretni kada usvojite novu zdravu naviku.

Zdrava prehrana, korak 2- Budite umjereni u zadavanju ciljeva

Ljudi često misle da je zdrava prehrana ultimatum “ništa ili sve”, da je to apsolutno izbjegavanje određene vrste hrane. Istina je da ključ leži u umjerenosti. Što god da vam neka “super cool” dijeta govori, svima nam trebaju ugljikohidrati, proteini, masti, vlakna, vitamini i minerali. Bez njih narušavamo zdravlje.

- **Ne zabranjujte si određenu hranu**– Kada određenu hranu potpuno izbacite iz jelovnika, prirodno je da ju počnete željeti još više. Ako posrnete i posegnete za tom hranom (što će se vjerojatno dogoditi) osjećat ćete se razočaranima. Ako vas privlači slatka, slana ili nezdrava hrana, umjesto ukidanja iste trebate krenuti sa smanjivanjem porcija i rjeđim konzumiranjem te hrane. S vremenom i manjim unosom- potreba za tom vrstom hrane će se smanjiti sama od sebe.

- **Uzimajte manje porcije**– Porcije hrane su u novije doba nepotrebno narasle. Taj pristup se dobro očituje u Super Size menijima iz lanaca brze hrane. Zdrava prehrana podrazumijeva manje porcije i toga se trebate pridržavati. Kada jedete vani izaberite predjelo umjesto glavnog jela, podijelite jelo s prijateljem ili pojedite dio u restoranu, a dio tražite da vam zapakiraju za doma (neka vam ne bude neugodno). Doma koristite manje tanjure i ne pretrpavajte ih.

Zdrava prehrana, korak 3- Stvarajte zdrave navike

Jedna od najvažnijih stvari je usvojiti zdrave navike. Važno je shvatiti da je hrana bitna i posvetiti joj pažnju. Obrok nije nešto čime kratimo vrijeme među sastancima ili dok nekoga čekamo. Obrok je važan dio dana.

- Kada god imate priliku, **jedite u društvu**. Izbjegavajte jesti ispred televizije ili kompjutora jer to često dovodi do nesvjesnog prejedanja.
- **Temeljito žvačite hranu** i uživajte u okusu- često žurimo s obrocima jer nekamo kasnimo i nemamo vremena. Pritom zaboravljamo OSJETITI okuse hrane i uskraćujemo si taj FINI doživljaj.
- **Slušajte svoje tijelo**– priupitajte se jeste li zaista gladni prije nego krenete na objed. Ponekad ćete primijetiti da ste ipak žedni i trebate čašu vode, ponekad da ste zapravo sasvim siti. Tada odgodite ručak ili pojedite malu porciju.
- **Doručujte**, a tijekom dana jedite manje obroke- Zdravi doručak je važan da se metabolizam pokrene. Više malih obroka (umjesto konvencionalnih 3 dnevno) pomoći će metabolizmu da radi brže i da vam se energija ravnomjernije rasporedi tijekom cijelog dana.

Korak 4- Jelovnik popunite uz raznobojno voće i povrće



Osnovu zdrave prehrane čine upravo voće i povrće jer imaju malo kalorija, a visoku hranjivu vrijednost (puno vitamina, minerala, antioksidansa).

Svaki obrok bi trebao sadržavati voće ili povrće. Ukoliko želite pregristi nešto malo (ne cijeli obrok), prvi izbor treba biti opet- voće ili povrće. Velike količine antioksidansa zaštitit će vas od mnogo bolesti. I pomladiti vas, ako vam to nešto znači.

Preporuka je jesti bilje svih duginih boja.

- **Zelenjava**– zelena salata, matovilac, rikula, kelj, poriluk, brokula- ova grupa povrća puna je kalcija, magnezija, željeza, vitamina A, C, E, K. Zelenjava je neophodna i jedite je što više.
- **Slatko povrće** poput mrkve, kukuruza, slatkog krumpira i paprike pomoći će vam da umanjite želju za nezdravim slatkim jelima i držati vas dulje sitima.

- **Raznobojno voće** izvor je vitamina, vlakana i antioksidansa. Šumsko voće poput malina, borovnica i kupina naročito je dobar izvor antioksidansa, jabuke imaju puno vlakana dok naranče i mango obiluju vitaminom C.

Voda čini oko 75% našeg tijela te ima glavnu ulogu pri izbacivanju toksina i ostalog neželjenog otpada. Mnogi ljudi zanemaruju važnost vode i idu kroz život dehidrirani što im uzrokuje umor, manjak energije i glavobolju. Smatra se da bi svatko trebao unijeti dnevno 8 čaša vode (1.6 L).

Prvo što trebate je naučiti razlikovati zdrave od nezdravih ugljikohidrata. [Članak o ugljikohidratima](#)

- **Uključite u prehranu namirnice punog zrna** kao što su crni kruh, smeđa riža, smeđi šećer te smeđa tjestenina. Eksperimentirajte s okusima da vidite koji vam najbolje odgovaraju.
- Ukoliko vam okus nerafinirane hrane u početku ne odgovara **pomiješajte hranu**– smeđu i bijelu rižu ili smeđu i bijelu tjesteninu. Postupno možete povećavati omjer nerafinirane namirnice kako biste na kraju izbacili rafiniranu.
- **Izbjegavajte rafinirane žitarice** koje se nalaze u bijelom kruhu, tjestenini, žitaricama za doručak koje nisu od punog zrna.

Zdrava prehrana, korak 6- Uzimajte zdrave masti umjesto nezdravih

Zdrave masti su neophodne za mozak i srce, a određuju i vanjski izgled- kosu, kožu i nokte.

Za više pročitajte:., [Dobre i loše masti- naučite ih raspoznavati](#)“

Korak 7- Umjereno s proteinima

Proteini su neophodni za rast, energiju i za izgradnju svih stanica u tijelu. Njihov manjak u jelovniku usporava rast, oslabljuje imunitet i rad srca. Ipak, većina nas unosi previše proteina. Prehrana kod djece je iznimka, ona treba biti bogata proteinima jer dječja tijela se intenzivno razvijaju.

- **Isprobajte razne izvore proteina.** Bez obzira jeste li vegetarijanac ili ne, uključite u prehranu sljedeće:
 - grašak i mahunarke
 - orašaste plodove
 - sjemenke i klice
 - proizvode od soje- tofu, soja mlijeko.
- **Smanjite unos proteina** na način da proteini ne budu glavni dio vašeg obroka. Pokušajte jesti proteine, povrće i žitarice u jednakim omjerima.
- Najbolji izvori proteina su riba, pileтина, tofu, jaja i orašasti plodovi. Treba izbjegavati meso za koje niste sigurni da ne sadrži dodatne hormone ili antibiotike.

Korak 8- Dodajte kalcij i vitamin D za jake kosti

Kalcij i vitamin D zajedno sudjeluju u izgradnji kostiju. Preporučena doza je 1000 mg kalcija dnevno, za osobe starije od 50 godina 1200 mg. Pošto je teško toliku količinu kalcija dobiti svaki dan iz hrane, ponekad je dobro nadopuniti prehranu farmaceutskim dodatkom kalcija.

Izvori kalcija su:

- Mliječni proizvodi
- Tamno zeleno povrće
- Leguminoze

Korak 9 - Ograničite unos šećera i soli

U redu je konzumirati slatko povremeno i u umjerenim količinama, ali izbjegavajte pretjerano slatku hranu i slatko u velikim količinama.

- **Prepravite recepte za kolače**— često će imati dobar okus i s manje šećera.
- **Izbjegavajte bezalkoholna zaslađena pića**
- Sol nije loša, ali njezin unos treba ograničiti na jednu čajnu žlicu dnevno.

Korak 10- Planirajte objede unaprijed



Zdravo mršavljenje počinje s dobrim planiranjem. Ukoliko se opskrbite zdravim namirnicama i jednostavnim zdravim receptima obavili ste već pola posla. Kada god možete, kuhajte si sami umjesto da jedete po vani. Kada niste u mogućnosti isplanirajte gdje i što ćete jesti da vam se dogoditi da osjetite glad, odete u najbližu pekaru i kupite pecivo s lisnatim tijestom koje ima puno kalorija i malu nutritivnu vrijednost.

Namirnice koje je dobro imati u ostavi:

- svježe ili zamrznuto voće i povrće
- luk, češnjak, mrkvu i celer, grah i mahune
- smeđu rižu, Basmati rižu, tjesteninu od punog zrna
- nerafinirani crni kruh
- šumsko voće, zamrznuto ako mu nije sezona
- orašasti plodovi i sjemenke
- maslinovo, bučino i sezamovo nerafinirano ulje
- crno vino, vinski ocat, jabučni ocat
- tvrde sireve poput parmezana, kozji sir te mozzarellu.

10 koraka koje smo naveli nisu sami po sebi dijeta, oni nisu niti “mjesečeva” niti “UN” niti bilo koja druga dijeta. To su koraci koji vode k zdravlju i mršavijem izgledu ukoliko imate prekomjernu tjelesnu težinu. Ukoliko ste odabrali specifičnu dijetu ona bi trebala biti kompatibilna s ovih 10 koraka. Ukoliko nije, tada postoji rizik da se radi o nezdravoj dijeti, onoj koja će npr. izazvati manjak vitamina u tijelu ili ga dehidrirati. Ne započinite takvu dijetu. Općenito, treba se kloniti senzacionalističkih dijeta koje obećavaju uspjeh u nerealno brzom vremenu. Umjesto njih, treba u život uvesti zdrave navike koje će donijeti dobre rezultate.

Plan prehrane za zdravo mršavljenje

Zbog današnjeg ubrzanog načina života, sve više ljudi se hrani nezdravo, pa je većina samim time i nezadovoljna svojom tjelesnom težinom. Sigurno ste barem jednom u životu željeli izgubiti onih 5 kilograma viška i u želji da izgledate besprijekorno ste se odlučili podvrgnuti jednoj od “popularnih dijeta”.

No, koja dijeta zapravo potiče zdravo mršavljenje i koja dijeta će biti toliko efikasna da ćete izgubiti kilograme s lakoćom i brzo, a oni se poslije više nikada neće vratiti? Nijedna! Većina dijeta uglavnom nije zdrava. Od sada, pa nadalje u ovom članku ćemo u potpunosti izbaciti riječi “dijeta” i “gladovanje” iz glave i fokusirati se na zdravu prehranu, odnosno zdravo mršavljenje.

Za zdravo mršavljenje je najvažnije imati dobar plan zdrave prehrane koji će uključivati raznolike namirnice. Za vas smo pripremili nekoliko ideja za namirnice koje možete uvrstiti u vaš plan prehrane.

Zdrava prehrana

Zdrava prehrana, odnosno zdravo mršavljenje je ono čega se mnogi groze i upravo zbog same riječi “zdravo” misle da je to nešto nedostižno, skupo i teško primjenjivo. Međutim, zdrava prehrana je sve samo ne komplicirana.

Prvi i ključan čimbenik u zdravoj prehrani je odlučnost. Zdravu prehranu primjenjujemo upravo i prvenstveno zbog zdravlja, koje je ipak najbitnije, a zatim ta ista zdrava prehrana rezultira fenomenalnim tijelom, odnosno izgledom, a često i zdravom kožom i noktima.

Odlučnost, pored raznih, finih i nezdravih namirnica može biti vrlo teška, no ono što možda niste znali jest da je i zdrava prehrana veoma ukusna.

U zdravoj prehrani je vrlo bitno da nikada niste gladni. Konzumirajte više obroka dnevno i jedite u umjerenim količinama, a isto tako, preporučujemo vam da uvedete male međuobroke između doručka, ručka i večere. Pet manjih obroka dnevno, umjesto konvencionalnih tri, pomoći će metabolizmu da radi brže i da vam se energija ravnomjernije rasporedi tijekom cijelog dana.

Doručak

Započnimo s doručkom, najvažnijim obrokom u danu. Poanta doručka je unos hranjivih tvari koje će održavati vašu energiju kroz dan. Preporučujemo vam da nikako ne izbjegavate doručak i da ga svakako pojedete u vremenskom razdoblju od sat vremena nakon buđenja.

Zobene pahuljice, koje su tako fine i jeftine, možete konzumirati svaki dan, a istovremeno u njih ubacivati razne ostale namirnice kako vam same zobene pahuljice ne bi dosadile. Poigrajte se sastojcima, ubacite svoju najdražu voćku, bademe ili drugo orašasto voće, med ili pak chia sjemenke koje će dodatno dati osjećaj sitosti, a obiluju raznim hranjivim tvarima. Zobene pahuljice možete napraviti i u obliku pudinga. Pročitajte više o laganom zdravom pudingu od zobenih pahuljica [ovdje](#).

Zobene pahuljice su prirodne, a obiluju vlaknima koja pružaju dodatan osjećaj sitosti, izvrstan su izvor kompleksnih ugljikohidrata, a najbolje od svega je da u samo 100 grama sadrže 347 kalorija.

Jaja, koja mnogi uglavnom vole, učinit će vaš doručak veoma zdravim i ukusnim. Jaja možete pripremiti na razne načine i bilo da su ona kuhana, u obliku omleta ili jaja na oko, biti će zdrava. Nemojte izbjegavati žumanjke, oni sadrže dobre masti. Ovu zdravu namirnicu možete kombinirati s povrćem koje vam je drago, primjerice, sa svježim rajčicama ili paprikom, a dodatno ubacite i krišku kruha. Kruh ne mora nužno biti loš za vas, on predstavlja problem jedino kad je pun aditiva. Pokušajte konzumirati integralni kruh, onaj sa sjemenkama ili jednostavno ispecite svoj vlastiti, koji osim što će biti ukusan, bit će i veoma jeftina alternativa.

Palenta, potpuno zaboravljena namirnica, no veoma ukusna i jednostavna, je odlična za početak dana. Priprema palente je vrlo jednostavna, a još ukusnija će biti ako uz nju poslužite tekući jogurt i čvrsto vrhnje s niskim udjelom masti.

Palenta, koja je isključivo na bazi kukuruza, bogata je proteinima, vitaminima i mnogim drugim hranjivim tvarima. Palentu osim za doručak možete poslužiti i kao prilog za ručak.

Ručak

Tuna koja je izvrstan izvor proteina, vitamina i minerala, a sadrži tako malo kalorija, može učiniti vaš ručak vrlo ukusnim, a možete ju pripremiti na razne načine. Primjerice, tunu možete ispeći u pećnici, a uz nju poslužiti krumpir ili povrće koje volite, možete ju dodati u salate ili poslužiti s rižom. Toliko je ukusnih recepata i načina na koje možete pripremiti tunu, a da ona i dalje ostane zdrava.

Tuna također može poslužiti i za doručak, bilo da jedete onu konzerviranu ili od nje napravite paštetu. Svježa rajčica odlično paše uz tunu, a dodatno će učiniti vaš doručak još ukusnijim i zdravijim.

Uz tunu preporučujemo i ostale ribe kao što su sardine, bakalar, skuša i tilapija. Upravo ove ribe broje najveću hranjivu vrijednost, a možete ih pripremati na razne načine.

Kupus koji je bogat vitaminom C i mnogim drugim hranjivim tvarima će vam pomoći u postizanju savršenih rezultata. Kupus možete pripremiti na razne načine, a naš favorit među receptima je definitivno vegetarijanska sarma čiji recept možete pročitati [ovdje](#).

Riža je mnogima draga i često je neizbježna namirnica u mnogim jelima. Riža je bogata vitaminima i mineralima, a uz pšenicu slovi kao jedna od najvrjednijih žitarica na svijetu. S rižom zaista možete eksperimentirati. Poslužite ju uz ribu, koju smo prethodno naveli kao našu top namirnicu ili jednostavno u rižu dodajte omiljeno povrće ili najdraže umake.

Naš favorit recept rižota sa šampinjonima i povrćem možete pročitati [ovdje](#).

Večera

Mnogi se drže onog zloglasnog pravila ne jedi poslije 18:00, 19:00 ili 20:00, nije bitno... jer je i to netočno. Jedino na što morate paziti jest da večera bude lagana, a što se tiče vremenskog perioda, neka vaš zadnji obrok bude oko 2 sata prije spavanja, kako biste bili siti jer moto zdrave prehrane nije gladovanje. I to je sve o čemu trebate razmišljati.

Za večeru svakako predložimo **posni sir**. Mnogi ga ne vole, no danas već postoje mnogi recepti koji čine posni sir ukusnijim. Primjerice, možete jednostavno dodati omiljeno svježe povrće u posni sir, začiniti po želji te dodati dressing od jogurta. Ova vrlo jednostavna večera će vas držati sitima duže vrijeme, a kalorijski unos će biti minimalan.

Jednostavno svježe povrće se svakako preporučuje konzumirati za večeru. Salate mogu biti veoma ukusne, a i lako ih je pripremati. Jednostavno eksperimentirajte, dodajte najdraže povrće, začinite po želji ili pak dodajte omiljeni dressing.

Super trik je i ribanje povrća, ono može biti veoma pogodno za one koji baš i ne vole povrće, recimo da je to mrkva. Jednostavno naribajte malo mrkve u salatu, a povrća kojeg volite stavite malo više ili pomiješajte naribanu mrkvu i jabuku. Mrkvu jedva da ćete i osjetiti, a bit ćete sretni što ste ju pojeli.

Još jedan zdravi trik za ukusnije povrće je dodavanje meda. Med je prije svega veoma ukusna i hranjiva namirnica, a vaše povrće će učiniti još boljim. Jednostavno lagano ispržite omiljeno povrće dok ono ne postane meko pa u njega dodajte žlicu meda.

Orašasti plodovi su dobar izbor u bilo koje doba dana, a pogotovo za laganu večeru. Dodajte omiljene orašaste plodove u jogurt. Ovakva večera osim što je zdrava je i vrlo jednostavna za pripremu.

Cheatday – tajna uspjeha zdrave prehrane

Jedan od razloga zašto ljudi često odustanu od zdrave prehrane je prejaka želja za nezdravom hranom, bilo da je to slatko ili slano. Zdrava prehrana dopušta sve, ali u umjerenim količinama, pa ćemo vam tako mi savjetovati da si barem jednom u dva tjedna dopustite neku najdražu nezdravu namirnicu.

Zdrava prehrana je nužna za optimalno zdravlje, a poznato je i da se na taj način sprječavaju mnoge bolesti, započnite sa zdravom prehranom već danas.

Ukoliko tražite ideje za zdrav obrok posjetite našu rubriku [Zdravi recepti](#), a više o zdravom mršavljenju pročitajte u nastavku.

Zdravo mršavljenje – kako se hraniti pravilno i trajno smršaviti?

Najčešće se čini da je postizanje i održavanje zdravlja i dobre forme složen i teško dostižan cilj, ali je ispravna i uravnotežena prehrana uz kretanje i umjerenu tjelesnu aktivnost ključ uspjeha. Postoje neka osnovna pravila koja je potrebno slijediti kako rezultat ne bi izostao:

- Prvo, važno je da tijelo obrokom dobije **različite** namirnice. Pet je skupina osnovnih prehrambenih tvari – proteini ili bjelančevine, ugljikohidrati ili šećeri, lipidi ili masti, minerali i vitamini – čiji unos mora biti uravnotežen i prilagođen individualnom stanju i potrebama osobe.
- Drugo, obrokom se u organizam mora unijeti određena **količina** prehrambene tvari. Ona mora odgovarati dobi, građi i trenutačnim potrebama.

Piramida zdrave prehrane

Nekima ova pravila možda izgledaju preopćenita, a nekima zahtjevnija. Međutim, dobra je vijest što na putu do cilja postoje mnogobrojni putokazi. Možda je najpoznatiji i najkorisniji tzv. **Piramida zdrave prehrane**.

Piramida dijeli hranu u tri skupine, a podjela se temelji na osnovi učestalosti potrošnje pojedinih namirnica. Tako se određena hrana mora jesti često, druga pak u umjerenim količinama, a postoje i takve namirnice koje je bolje izbjegavati u svakodnevnoj prehrani te ih jesti samo u iznimnim prigodama. Uz podjelu namirnica piramida prehrane određuje u svojoj osnovi i poželjne životne stilove, smjernice koje naglašavaju važnosti tjelesne aktivnosti, pobuđivanje svijesti o važnosti disanja te, naposljetku, važnost njegovanja psihičkoga zadovoljstva i uživanja u životu.

Najbolja je ona prehrana koja će osigurati unos svih hranjivih vrijednosti u odgovarajućim omjerima s naglaskom na praćenje potrebnoga broja ukupno unesenih kalorija.

Ono što je važno znati jest da je omjer unesenih ugljikohidrata, masti i bjelančevina onaj koji mora biti uravnotežen i svaki dan usklađen s potrebama, a najčešće iznosi: **55 do 60 % ugljikohidrata, 30 do 35 % masti i 10 do 15% bjelančevina**.

Naravno, uz ove makronutrijente organizam mora dobiti neophodno potrebnu količinu mikronutrijenata poput vitamina, minerala i, konačno, vode. Kad su navedeni omjeri očuvani, sa sigurnošću se može tvrditi da se čak i smanjivanjem ukupnih kalorija tijekom dana neće nanijeti šteta organizmu jer će se osigurati osnovne hranjive sastavnice

Koliko kalorija je potrebno organizmu?

Važno je znati i to da organizam treba oko 1200 do 2000 kcal dnevno za bazalni metabolizam, a to ovisi o građi tijela i o spolu. Bazalni metabolizam podrazumijeva osnovno zadovoljavanje potreba za energijom u fazi mirovanja organizma. Bazalnim metabolizmom zadovoljavaju se anabolički (izgradnja) i katabolički (razgradnja) procesi u organizmu te disanje, probava, rad mozga, srca i cjelokupna cirkulacija.

- **Žene** u svoj organizam trebaju prosječno dnevno unositi oko 1200 – 1600 kcal ako im je način života pretežno sjedeći. Planirana dugotrajna restriktivna prehrana za žene

podrazumijeva unos oko 1200 kcal dnevno, što znači smanjenje dnevnoga unosa za 300 – 400 kcal. Što će time dobiti? Ako se u obzir uzme činjenica da je za izgaranje jednoga kilograma suvišnoga masnog tkiva potrebno 7500 kcal, postaje jasno da svakodnevnim smanjenjem ukupnoga unosa kalorija za 300 kcal, osoba osigurava gubitak jednoga kilograma adipoznoga tkiva tijekom tri do četiri tjedna.

- **Muškarci** prosječno dnevno kroz bazalni metabolizam troše 1800 – 2000 kcal. Bez drastičnih odricanja i uravnoteženijom prehranom moguće je smanjiti dnevni unos na 1400 – 1500 kcal. Na taj se način postiže tzv. kalorijska ušteda od oko 15 000 kcal u mjesec dana. Prevedeno u *jezik* kilograma – mjesečno se može izgubiti ili trajno istopiti gotovo dva suvišna kilograma.

Tjelesna aktivnost je važna

Svakako treba dodati da je za postizanje sveukupnoga osjećaja zadovoljstva sobom i svojim tijelom uz smanjenje unosa kalorija potrebno potaknuti i dodatnu kalorijsku potrošnju. Stoga je iznimno važno u svoju svakodnevnu rutinu uključiti i umjerenu tjelesnu aktivnost.

Umjerenom tjelesnom aktivnošću pokreće se veća potrošnja energije, ali i prihvatljiviji način mršavljenja jer će se time postići gubitak suvišne masti koja se nakupila u tijelu, a ujedno neće doći do gubitka mišićne mase jer će mišići zbog stalne aktivnosti zadržati svoj tonus i napetost. Nadalje, treba imati na umu da je umjerena tjelesna aktivnost nužna tijekom ciljnih mršavljenja jer se tijekom redukcijskih dijeta, uz rezerve ugljikohidrata i masti, mogu smanjiti i bjelančevine mišića, posebno na rukama i nogama.

Kako smršavjeti zdravo?

Upravo kao i za postizanje optimalnoga zdravlja organizma i za trajno oslobađanje masnoga tkiva potrebno je slijediti neka osnovna pravila:

1. zamijeniti kad god je to moguće rafinirane žitarice integralnima (primjerice rižu te proizvode od tijesta)
2. izbjegavati prekomjeren unos slatkiša i kremastih torta (to su namirnice s najvećim brojem kalorija)
3. tri puta tjedno jesti meso i/ili njegove zamjene u obliku mahunarki (soja, grašak, bob, leća, mladi grah)
4. unositi tekućinu kad god osjetimo potrebu ili kad osjećamo malaksalost – vodu, mineralnu vodu, izotonične napitke, biljne čajeve
5. jesti tri do četiri različite vrste povrća dnevno (brokula, [kelj](#), salata, radič, cikorija, blitva, špinat, šparoge, peršin, luk, češnjak)
6. jesti najmanje dvije vrste voća dnevno (primjerice, jabuke koje sadržavaju pektin zato što uspješno uklanja osjećaj gladi, a sama jabuka korisna je u smanjenju lošega kolesterola)
7. svakodnevno unositi probiotike jer osiguravaju zdravlje imunološkoga i probavnoga sustava
8. jesti ribu (najbolje plavu poput srdela ili inćuna) najmanje dva puta tjedno
9. nadzirati unos i razumno koristiti zaslađene bezalkoholne napitke i pića koja sadržavaju alkohol

10. obvezno podijeliti unos hrane na više manjih obroka dnevno (najbolje pet): doručak, jutarnji međuobrok, ručak, popodnevni međuobrok i večeru.

Uza sve navedeno potrebno je i uskladiti dnevni ritam s ritmom lučenja hormona u organizmu jer se tako usklađuje i povratni utjecaj hranjenja na lučenje probavnih enzima i hormona. Uz takav način prehrane potrebno je voditi računa i o tome kad je tijekom dana optimalno unijeti određene namirnice, a sve kako bi se u skladu s fiziologijom organizma, najbolje i pravovaljano iskoristile. Pojedine skupine spojeva najbolje je jesti u određenome razdoblju dana kako bi ravnoteža unosa hrane slijedila ritam lučenja pojedinih enzima, hormona i čimbenika rasta.

Kako ubrzati metabolizam i izgubiti kilograme?

Ako ste do sada propuštali vježbe u teretani i niste pazili na prehranu, dobre vijesti za vas - donosimo vam nekoliko učinkovitih savjeta uz koje možete ubrzati proces gubitka kilograma i biti u dobroj formi.

Uz ovih nekoliko savjeta za poboljšanje vašeg metabolizma osjećat ćete se i izgledati sjajno.

1. Pijte čaj

Zeleni čaj donosi mnoge zdravstvene prednosti. Zbog toga što sadrži kofein, redovno konzumiranje poboljšat će vaš metabolizam i time pomoći u mršavljenju. Ne smijemo zaboraviti da je bogat antioksidansima, pomaže u zdravlju srca i ima veliki utjecaj na sprječavanje raka.

- **Što učiniti:** umjesto da svaki dan pijete kavu ili obični čaj, popijte zeleni čaj. Jedna ili dvije šalice za doručak i ručak će vam sjajno sjesti.

2. Kraljevski doručak

Poznata je uzrečica: Doručkujte kao kraljević, a večerajte kao siromah. Kada pokušavate smršaviti, važno je zdravo doručkovati svaki dan jer to donosi ogromno poboljšanje u metabolizmu. Vaš metabolizam slabi tijekom dana pa je tako najbolje jesti veći postotak dnevnog unosa rano u jutro.

- **Što učiniti:** osobe koje žele kontrolirati svoj apetit trebaju jesti doručak bogat proteinima, i to svako jutro. Preporučujemo kašu za suhim voćem ili dva kuhana jaja sa integralnim pecivom i nemasnim sirom.

3. Užina tijekom dana

Pobrinite se da tijekom dana uvijek nešto prigrizete, nešto zdravo naravno. Istraživanja pokazuju da mala užina čuva kalorije i utažuje glad.

- **Što učiniti:** kod sebe uvijek nosite grickalice poput badema, oraha ili sušenih lješnjaka tako da nikada ne budete u napasti pojesti čokoladu ili čips. Voće je također vrlo dobro, pogotovo šljive ili bobice.

4. Pazite koliko jedete

Vrlo je lako prejesti se za vrijeme obroka pa tako vaše porcije obroka držite malima, a uzmite još samo ako ste jako gladni. Trebali bi pričekati oko 20 minuta prije nego se uvjerite da ste stvarno gladni jer je to vrijeme koje treba vašem trbuhu da javi mozgu da ste siti.

- **Što učiniti:** kada servirate obrok, vaš dlan može biti sjajan način mjerenja unosa hrane. Proteina, kao što su meso ili riba, treba biti veličine vašeg dlana. [Ugljikohidrata](#) treba biti

veličina vašeg malo otvorenog dlana, a povrće i salata trebaju stati u dvije usko sklopljene ruke.

5. Začinite hranu

Kapsaicin, koji se nalazi u ljutim papričicama, može dovesti do gubitka težine, potiskivanja apetita i poboljšanja metabolizma povećanjem otkucaja srca i temperature tijela.

- **Što učiniti:** pokušajte uvrstiti ljute papričice u vašu svakodnevnu prehranu, na primjer u sendviče.

6. Proteini

Istraživanja su pokazala da visoka razina proteina u prehrani pomaže u tome da se duže osjećate siti, što smanjuje glad i drži vaš apetit pod kontrolom te pomaže kod [mršavljenja](#). Hrana sa visokim udjelom proteina također pomaže u popravljanju i izgradnji mišićnog tkiva, što doprinosi bržem metabolizmu za gubitak težine.

- **Što učiniti:** jedite uravnoteženo i jedite obroke koji uključuju proteine. Dobri izvori proteina su meso, jaja, grah, orasi i sojini proizvodi.

7. Pijte vodu

Voda je neophodna za svaki plan gubitka težine. Stručnjaci kažu da trebamo oko pola šalice vode za svakih 100 kalorija koje izgubimo. Isto tako, kada ste na dijeti, vaše tijelo proizvodi više otpadnih proizvoda jer počinjete metabolizirati [masti](#). Zbog toga bubrezi trebaju stalnu opskrbu vodom kako bi mogli isprati otpadne proizvode i držati vaš metabolizam zdravim.

- **Što učiniti:** pobrinite se da ne miješate žeđ i glad, pijte vodu tijekom cijelog dana. Konzumiranje vode prije jela također pomaže u popunjavanju želudca i povećava šanse za gubitak težine jer ćete tada manje jesti.

8. Grejp

Grejp je bogat vlaknima i ima nizak glikemijski indeks, što ga čini dobrim ako vam treba pomoć za izgubiti nekoliko kilograma viška. Kao dodatna pogodnost, grejp također sadrži i sastojke koji pomažu u sprječavanju nastanka raka.

- **Što učiniti:** Jedite grejp za doručak i kao popodnevnu užinu. Također pokušajte posuti cimet na njega ili ga dodati u salatu.

Kako se riješiti sala na trbuhu?

Iako se modni trendovi mijenjaju te je jedne godine moderno biti mršav, a druge ugodno popunjen, ravan trbuh nikada nije izašao iz mode. Današnji moderni trend, a po nama i najbolji, jest **biti zdrav i izgledati dobro** – savršena kombinacija.

No, zdravlje ne mora nužno značiti i ravan trbuh, kojeg svi tako jako želimo, a ne mora ni uporno vježbanje, koje svi tako nevoljko odrađujemo u želji za savršenim trbuhom.

Ravan trbuh je, rekli bismo, **80 % prehrane**, a **20 % vježbanja**, a od tih 20 %, nažalost, samo 10 % izvođenja trbušnjaka. Što to znači? Znači da osoba koja ima salo na trbuhu, ne može samo trbušnjacima doći do ravnog trbuha, s druge strane, ona može ojačati trbušne mišiće, no njih će i dalje prekrivati salo.

Tu dolazimo do pravilne prehrane i kardio treninga.

Pravilna prehrana – glavni saveznik u borbi protiv sala na trbuhu

Za početak, salo na trbuhu se uglavnom sastoji od rafiniranog šećera, prerađene i masne hrane, alkohola i hrane koja sadrži previše soli. Naš organizam jednostavno gubi bitku u borbi s tim namirnicama i zato ih je **potrebno izbjegavati**.

Hrana koju unosite u vaš organizam mora biti kvalitetna, no i kvalitetno raspoređena, dakle nećete jesti manje, nego više. Preporučljivo je unijeti **3 glavna obroka** kroz dan i **2 manja međuobroka**.

Manjim i kvalitetnijim obrocima održavamo naš organizam sitim kroz dan, a tu je posebno važan i doručak, koji nam pruža energiju. Ovakvim načinom prehrane isto tako **sprječavamo kasno prejedanje**, koje je i jedan od većih krivaca za salo na trbuhu.

Doručak bi trebao biti obilan. Priuštite si dovoljno ugljikohidrata i proteina te doručak pojedite u sat vremena nakon buđenja. Isto tako, ni čaša malomasnog mlijeka neće odmoći.

Kasnije, za **međubrok** pojedite malo masti, to može biti šačica badema ili kikirikija u ljusci. Zatim za **ručak** ponovite kombinaciju proteina i ugljikohidrata, no onih dobrih ugljikohidrata, kao što je primjerice kuhani krumpir. Slijedi još jedan međuobrok, a to može biti voćka, integralni krekeri ili povrće.

I zatim zloglasna **večera**, koja treba biti lagana, a vrlo dobro je tada kombinirati proteine i masti. Primjerice, posni sir s maslinovim uljem, zelena salata s tunom i slično.



Par zlatnih pravila za prehranu:

- **Uvijek doručkujte.**
- Poželjna je kombinacija proteina i ugljikohidrata, kao i proteina i masti. Ugljikohidrate i masti nije dobro kombinirati, pogotovo ako su to namirnice kao što je krumpir i ulje (pomfrit).
- **Voće nemojte jesti prekasno** i nemojte ga previše kombinirati s drugim namirnicama. Dobra kombinacija voća je ona s vodom i zelenim lisnatim povrćem, a nemojte u mješavinu (smoothie) dodavati povrće koje sadrži škrob.
- Priuštite si **dan za varanje**. Jedan dan u tjednu možete pojesti obrok, koji ne spada pod zdravu prehranu, neće vam naškoditi.
- **Izmjerite vaš struk** i pratite rezultate. Mjerenje na vagi često nas može prevariti, jer ona ipak ne zna koliko kila čine mišići, a koliko salo. Mjerenjem struka najbolje ćete prepoznati rezultate. Neće škoditi ni da se uslikate, pa ponovite slikanje nakon nekog vremena te zatim promotrite napredak.

Vježbanje – stotine trbušnjaka ili ne?

Kada smo regulirali prehranu, vježbanjem ćemo ubrzati skidanje sala na trbuhu i oblikovati tijelo. Za mršavljenje se preporučuju **kardio aktivnosti**, no to ne mora nužno značiti da ćete samo njih raditi svaki dan u tjednu. Budite umjereni, odlazite 4-5 puta tjedno u teretanu. Neka se u vaše vježbanje ubroji i **vježbanje s utezima** jer će ono pomoći topljenju masti.

Mnogi griješe kada izbjegavaju utege, u strahu da će od njih nabiti previše mišića. Vježbanje s malim težinama, a više ponavljanja, zateže naš mišić i oblikuje ga, dakle nabit ćemo mišiće samo ako konstantno ponavljamo vježbu s većim težinama. [Ovdje](#) pročitajte zašto ne biste trebali izbjegavati utege.

Primjer vježbanja mogao bi biti da se dobro istegnute, zagrijete 10-15 minuta na traci ili orbitreku, zatim napravite nekoliko ponavljajućih serija s utezima te na kraju dodajte intenzivni kardio trening. I nikako ne zaboravite još jedno istezanje na kraju treninga.

Ako ste osoba s većom tjelesnom težinom, izbjegavajte traku za trčanje i radije se oslonite na ergometar. Tako ćete spriječiti ozljede koljena.

I za kraj, **trbušnjaci**. Za početak ih radite u umjerenim količinama, a kada skinete salo s trbuha, pojačajte izvođenje trbušnjaka, dok ne dođete do oblika kojeg ste tako dugo željeli. U slučaju da ne želite odlaziti u teretanu, preporučujemo vam da odradite trening vani u prirodi ili kod kuće.



Par zlatnih pravila za vježbanje:

- Kada vježbate odradite to sa stilom. Dajte sve od sebe i fokusirajte se na ono što radite. Čak i pola sata **intenzivnog vježbanja** biti će bolje od dva sata umjerenog.

Pripazite na **pravilno izvođenje vježbi**. Ozljede nisu dobrodošle, a mogu uvelike smanjiti kvalitetu našeg vježbanja i života općenito.

Nakon vježbanja nagradite svoje tijelo ugljikohidratima ili nekim od dodataka prehrani (šejk). Nije loše dodati i groždani šećer. Iako ga mnogi zaboravljaju, on nam vraća energiju, koju smo izgubili tijekom vježbanja.

Uvijek se zagrijte prije treninga i istegnite poslije treninga.

Vježbe za trbuh i savjeti za savršene trbušne mišiće

Odlučili ste poraditi na svojim trbušnim mišićima, vježbate svaki dan kako bi došli do cilja, a trbušnih mišića još nema? Kada je riječ o vježbanju, jedan od najzahtjevnijih zadataka je postizanje trbušnih mišića, a jedna od najvećih zabluda je da ćete ih postići napornim vježbama fokusiranim samo na trbušne mišiće.

Ono što možda niste znali jest da trbušnjaci rastu u kuhinji, ne u teretani. Primjerice, ako se hranite nezdravo, a vježbate trbušnjake svaki dan, trbušni mišići će svakako jačati, no masne naslage, zbog nezdrave prehrane će još uvijek prekrivati trbušne mišiće, što će dovesti do proširivanja struka.

Mnogi se možda ne bi složili, no vitku i isklesanu figuru čini čak 80% zdrave prehrane, a samo 20% fizičke aktivnosti odnosno vježbanja. Ako se pitate što trebate jesti i što zapravo znači jesti zdravo, pročitajte [ovdje](#) naših top 8 namirnica koje bi svatko trebao uvrstiti u svoju prehranu.

Kojim vježbama vježbamo trbušne mišiće?

Velika zabluda, kada je riječ o vježbanju trbušnih mišića, jest da što više vježbamo tu grupu mišića, to će se trbušnjaci prije vidjeti. Naprotiv, kao i svim ostalim mišićima u tijelu i trbušnjacima treba adekvatan odmor.

Nakon što ste uveli zdravu prehranu, potrebno je uvesti i neke fizičke aktivnosti ako ste zaista odlučni u tome da postignete rezultate. Masne naslage (ako ih imate), možete skinuti jednostavnim aerobnim vježbama i trčanjem samo nekoliko puta tjedno.

Nemojte pretjerati u trčanju, jer ćete tim putem gubiti na zalihama energije i metabolizam će se usporiti, a osim toga, trčanje često izazove ozljede zglobova, pogotovo ako ste početnik.

Usprkos tome što se trčanje danas predstavlja kao sigurna vježba s kojom ćete sigurno izgubiti na težini, ona također može biti i veoma opasna. Trčite 2-3 puta tjedno, a ako ste u mogućnosti trčanje svakako zamijenite rolanjem ili brzim hodanjem.

Veslanje kod kuće

Jedna od najučinkovitijih vježba za trbušnjake je veslanje. Sjednite na pod i dignite noge u zrak pa ih vucite naprijed i natrag dok su u zraku. Ova jednostavna vježbica može biti učinkovitija od samih trbušnjaka, pogotovo ako ste početnik i ako imate problema s masnim naslagama na trbuhu.

Ako ste član teretane, radite ovu vježbu na spravi za veslanje, ne samo da ćete ojačati mišiće, nego će ova vježba za vas biti učinkovitija od trčanja, a mogućnost ozljeda zglobova u ovom slučaju ne postoji.

Sklopka

Slična vježba veslanju je takozvana sklopka. Ležite na leđa i ispružite ruke i noge tako da ste cijelom dužinom na podu, zatim dižite ruke i noge ravno dok se u isto vrijeme ne dodirnu u zraku. Sklopka je jako učinkovita, ali i zahtjevna vježba pa ju napravite svega par puta sa par ponavljanja.



Trbušnjaci

Trbušnjake za početak vježbajte par puta tjedno po par serija, izbjeci ćete kontra efekt odnosno širenje struka, a lagano i postepeno ćete jačati trbušne mišiće. Savjetujemo vam da izbjegavate klasične trbušnjake odnosno one kod kojih se cijelo tijelo diže kako bi došlo do koljena.

Umjesto toga kombinirajte različite vrste trbušnjaka, od kojih će svaka biti korisna za jedan od mišića. Ipak, isklesane trbušne mišiće nećemo postići samo jednom vježbom jer trbušnih mišića ima puno više. Trudite se da vam kralježnica, odnosno leđa uvijek budu ravna dok izvodite vježbu jer inače može doći do ozljede leđa.

U nastavku vam donosimo jedan od kvalitetnijih videa od 8 minuta, koji sadrži razne vježbe za svaki trbušni mišić. U videu možete vidjeti označene mišiće koji se tijekom određene vježbe aktiviraju, što će vam pomoći da dobijete sliku o tome koja vježba će vam koristiti za koje mišiće.

Vježbe za čvrstu i zategnutu stražnjicu

Moda se kroz godine mijenjala, a danas umjesto ultra mršavih figura dominiraju bujne i zategnute stražnjice. Lijepu i zategnutu stražnjicu možete postići vrlo lako, sa svega par vježbi dnevno. Za vas smo pripremili naših top 5 vježbi koje će vam pomoći u tome.

Vrlo je bitno da održavate ravninu leđa tijekom izvođenja vježbi jer u suprotnom može doći do povreda, a sama vježba neće biti dovoljno efikasna. Isto tako, sva fitness oprema se može zamijeniti s nečim što već imate kod kuće, pa tako utege zamijenite bocama napunjenim vodom.

Budite umjereni u vježbanju, jer svim mišićima u tijelu nakon nekog vremena vježbanja treba i adekvatan odmor, pa tako i mišićima stražnjice. Preporučujemo vam da se, dok izvodite vježbe, potpuno fokusirate na mišić koji radi. Nemojte žuriti, kvaliteta izvedbe vježbi je puno bitnija od broja ponavljanja.

Početicima preporučujemo da svaku vježbu ponove 15 puta i tako u minimalno dva kruga, a onima malo iskusnijima savjetujemo da sami sebi odrede tempo vježbe jer će najbolje znati svoje granice kada je riječ o vježbanju.

Vrlo je bitno napomenuti da se poslije vježbanja posvetite istezanju cijelog tijela kako bi:

- spriječili ili smanjili mogućnost ozljeda mišića i zglobova
- povećali amplitudu pokreta u pojedinim zglobnim sustavima
- poboljšali ukupnu motoričku efikasnost
- naučili pravilno disati i relaksirati tijelo



1. Čučanj

Čučanj je sigurno jedna od najučinkovitijih vježbi za jačanje mišića stražnjice.

Zauzmite raskoračan stav i spustite stražnjicu prema dolje, kao što je to prikazano na slici A, a zatim se vratite u prvotni položaj.

Ovu popularnu vježbu možete izvoditi na mnoge načine. Primjerice, ruke dodatno možete opteretiti utegom kojeg ćete kod svakog čučnja dizati u ravninu prsa, kao što je to prikazano na slici B. Utog će pružiti dodatno opterećenje na čučanj, a istovremeno ćete vježbati i mišiće ruku.

2. Uski čučanj

Sljedeća vježba je slična kao i prethodna, samo ćete ovaj put zauzeti raskoračan stav kako bi čučanj bio što uži, a stražnjica došla što više do poda.

Ruke također spuštajte što više do poda, kao što je to prikazano na prvoj slici, a možete ih dodatno opteretiti utezima ili bocama vode kao i kod prethodne vježbe.





3. Polučučanj

Kod sljedeće vježbe će osim mišića stražnjice sudjelovati i mišići nogu.

Zauzmite raskoračan stav i pripremite se na izvedbu čučnja, no ovaj put jednu nogu podignite i držite ju uz tijelo kao što je to prikazano na slici A. Isto ponovite s drugom nogom.

4. Podizanje stražnjice

Sljedeću vježbu ćemo podijeliti u dva djela.

U prvom djelu vježbe ležite na pod skvrčenih nogu te lagano aktivirajte mišiće stražnjice kako bi podigli donji dio tijela.

Kada završite sa prvom vježbom u drugoj učinite isto samo ovaj put podižite nogu kao što je to prikazano na slici B.





5. Bočna vježba

Ležite bočno na pod, a stopala postavite jedno uz drugo. Lagano podižite jedno koljeno prema gore, dok su vam stopala i dalje jedno uz drugo.

Isto ponovite i s drugom nogom, na drugoj strani.

Vježbe za čvrsta i zategnuta bedra

Poznato je da bedreni mišići nemaju toliku veliku snagu kao i ostali mišići u nogama te ih je potrebno dodatno jačati raznim vježbama. Vježbe za bedra su vrlo jednostavne i za njih je nužna jedino dobra volja i dobro držanje.

Tijekom izvođenja vježbi nastojite održavati ravninu leđa jer u suprotnom može doći do oštećenja, a sama vježba neće biti kvalitetno odrađena. Nemojte se žuriti kada izvodite vježbe, radite ih sporo i osjetite mišiće, kvaliteta vježbe je bitnija od broja ponavljanja.

Vrlo je bitno napomenuti da se poslije vježbanja posvetite istezanju cijelog tijela kako bi:

- spriječili ili smanjili mogućnost ozljeda mišića i zglobova
- povećali amplitudu pokreta u pojedinim zglobnim sustavima
- poboljšali ukupnu motoričku efikasnost
- naučili pravilno disati i relaksirati tijelo



1. Raskoračni polu-čučanaj

Prvu vježbu ćemo podijeliti u dva dijela. **Prva vježba** je baletni pokret vrlo sličan običnom čučnju, no u ovom slučaju će mišići bedara biti aktivniji. Zauzmite veliki raskoračni stav, stopala okrenite prema van, a onda se lagano spuštajte prema dolje dok ne osjetite zatezanje bedara. U tom položaju ostanite 40 sekundi. **Kada završite prvu vježbu**, zauzmite mali raskoračni stav, stopala okrenite prema van

i svom snagom zatežite mišiće nogu, no umjesto da to radite kontinuirano 40 sekundi, stišćite lagano mišiće 40 puta.

2. Klizanje

Sljedeća vježba će vam uz jačanje bedrenih mišića omogućiti i dobru kardioaktivnost. Zauzmite raskoračan stav, oslonite se na jednu nogu, a zatim odskočite na drugu. Ponavljajte kontinuirano



40 sekundi.



3. Kružni udarac

Zauzmite mali raskoračan stav tako da vam jedna noga bude malo ispred druge kao što je to prikazano na prvoj slici.

Lagano podignite nogu što više u zrak, a zatim napravite kružni udarac s lijeve na desnu stranu, odnosno prema van. Isto ponovite

i s drugom nogom 20 puta.

4. Krivudanje nogom

Oslonite se na jednu nogu, a drugu lagano savinite i podignite u zrak.

Nogu u zraku zatim pomičite lijevo pa desno kontinuirano 20 sekundi. Isto ponovite s drugom nogom.



5. Vježba s ručnikom

Ležite na pod, a ruke opustite uz tijelo. Između nogu stavite ručnik i lagano ga stisnite dok ne osjetite zatezanje bedara. Zatim podižite donji dio tijela prema gore sve dok ne osjetite zatezanje stražnjice.

Vježba će osim za mišiće bedara biti korisna i za mišiće stražnjice. Ponovite 20 puta.



Vježbe za lijepe i vitke noge

O lijepim i vitkim nogama maštaju sve žene, zato smo za vas pripremili top 5 vježbi uz koje su jednako efikasne kao i vježbe koje obično radite u teretani.

Kod izvođenja vježbi nužno je da vam leđa budu ravna. Isto tako, nemojte se žuriti s vježbanjem, vrlo je bitno da osjetite mišić na kojem radite pa će tako i sama vježba biti kvalitetnija. Početnicima preporučujemo da rade 10 ponavljanja po vježbi i tako minimalno u 2 kruga, a oni malo iskusniji neka sami odrede tempo vježbe jer će i sami najbolje znati svoje granice.

Vrlo je bitno napomenuti da se poslije vježbanja posvetite istezanju cijelog tijela kako bi:

- spriječili ili smanjili mogućnost ozljeda mišića i zglobova
- povećali amplitudu pokreta u pojedinim zglobnim sustavima
- poboljšali ukupnu motoričku efikasnost
- naučili pravilno disati i relaksirati tijelo



1. Polučučanj unaprijed

Zauzmite raskoračan stav, ruke ispružite u ravnini prsa, a zatim nogu podignite prema naprijed kao što je to prikazano na prvoj slici. Lagano se oslonite na jednu nogu dok vam je druga u zraku i spustite se u čučanj. Isto ponovite i s drugom nogom.

2. Polučučanj unazad

Kod sljedeće vježbe zauzmite isti stav kao i kod prethodne, a ruke ispružite prirodno ispružite prema dolje kao što je to prikazano na prvoj slici. Lagano se oslonite na jednu nogu, a drugu podignite ovaj put unazad i spustite se u čučanj.

Ukoliko želite, ruke možete dodatno opteretiti s utegom ili bocom vode. Isto ponovite i s drugom nogom.





3. Lažno sjedenje

Lažno sjedenje je vrlo jednostavna i efikasna vježba za mišiće nogu. Jednostavno ruke stavite na kukove i pristonite se leđima na zid.

Ukoliko ruke ispružite prema podu, vježba će biti još efikasnija.

4. Iskorak

Kod sljedeće vježbe ćete jačati mišiće nogu i stražnjice. Iskorak je veoma popularna vježba, a malo je reći da daje odlične rezultate.

Jednostavno zauzmite raskoračan stav, ruke stavite na kukove ako nemate dovoljno ravnoteže, a zatim iskoračite s jednom nogom prema naprijed tako da vam druga dođe s koljenom do poda. Oni malo iskusniji mogu ovu vježbu raditi sa skokom.



5. Vježba za listove

Kod sljedeće vježbe jačat ćete mišiće listova. Zauzmite mali raskoračan stav i podižite se na prste dok ne osjetite zatezanje u listovima.

Vježbe za savršeno oblikovane ruke

Ako želimo održati ili postići odgovarajuću tjelesnu težinu i vitku liniju, nužno je da vježbamo sve mišiće u tijelu. Mnogi se često pitaju kako učvrstiti i skinuti nakupine masnog tkiva, misleći da je to moguće samo s jako napornim vježbama koje nimalo nisu zabavne.

U nastavku vam donosimo naših 5 top vježbi za ruke, a prije nego što počnete vježbati podijelili bismo s vama par mudrosti o vježbama za ruke.

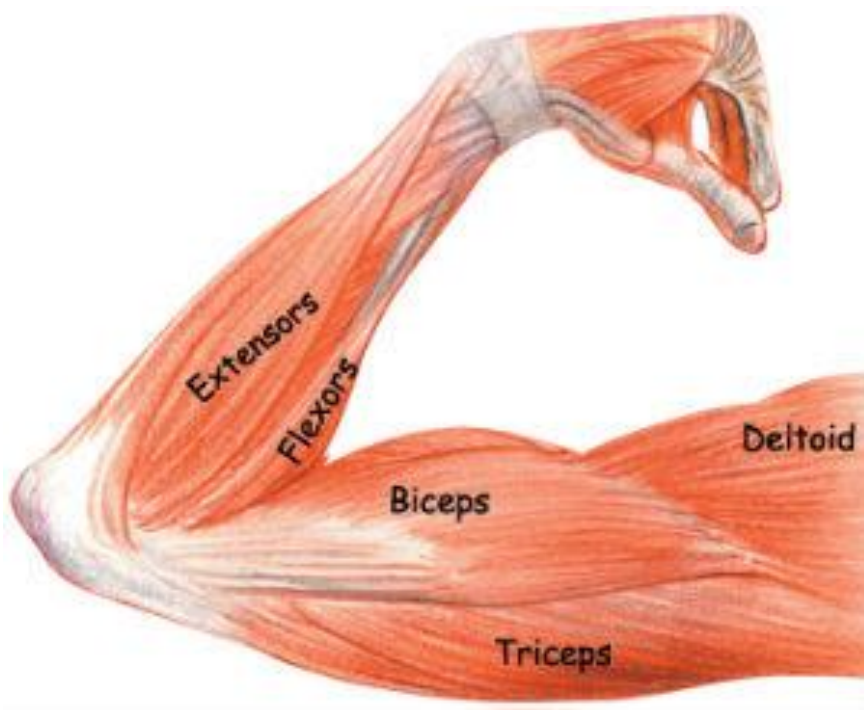
Kod navedenih vježbi, kao i kod svih drugih je vrlo bitno da su vam **leđa ravna** tijekom izvođenja vježbi jer u suprotnom može doći do oštećenja, a sama vježba neće biti efikasna.

Nemojte se žuriti dok radite vježbe i zapamtite da nije bitno koliko ponavljanja napravite, nego koliko su ta ponavljanja kvalitetna. Radite vježbe **sporo** i obratite pozornost na mišiće, osjetite ih. Naravno da nećete odustati od sljedećih vježbi ako nemate utege, jednostavno ih zamijenite s **plastičnim bocama napunjenim vodom**. Početnicima preporučujemo da svaku vježbu izvedu po **10 puta**, a krug od 5 vježbi ponove minimalno **2 puta**. Oni malo iskusniji u vježbanju, odnosno oni koji se već bave fizičkom aktivnošću će sami znati svoje granice pa njima preporučujemo da sami odluče koliko će ponavljanja napraviti.

Vrlo je bitno napomenuti da se poslije vježbanja posvetite istezanju cijelog tijela kako bi:

- spriječili ili smanjili mogućnost ozljeda mišića i zglobova
- povećali amplitudu pokreta u pojedinim zglobnim sustavima
- poboljšali ukupnu motoričku efikasnost
- naučili pravilno disati i relaksirati tijelo

Kada počnete raditi vježbe osjetit ćete rad određenih mišića, a oni glavni, **triceps**, **biceps**, **deltoid**, **extensors** i **flexors** su označeni na slici ispod.





1. Zabavan sklek

Mnogima sklek i nije tako primamljiv i zabavan, a složit ćemo se s većinom i da je jako zahtjevan. No, ovakva vrsta vježbe ne samo da će biti jednako učinkovita nego pritom i zabavna, a izvedba će biti nešto jednostavnija.

Najbitnije kod ove vježbe je da znate svoje granice te da po njima odredite vrstu skleka. Preporučili bismo vam “**ženski sklek**” (prikazan na drugoj slici) ako ste početnik u vježbanju, a “**muški sklek**” (prikazan

na prvoj slici) ako ste već prethodno trenirali i izvedba skleka vam ni najmanje nije problem. Kod ove vježbe će aktivni biti **svi mišići u rukama**, a isto tako i **mišići prsa i trbušnjaci**. Kada se postavite u odgovarajući sklek, spustite jednu ruku do lakta na pod, kako je to prikazano na prvoj slici, a zatim spustite i drugu. Nakon toga dignite ruku koju ste prvu spustili u prvotan položaj, a zatim i drugu ruku i naći ćete se u položaju skleka.

2. Triceps kicker

Kod ove vježbe će najaktivniji biti **tricepsi**, **mišić deltoid**, a nešto malo manje **bicepsi**. Zauzmite raskoračan stav te nagnite leđa naprijed prema stopalima i pritom pazite da ona budu ravna. Privucite dlanove prsima kao što je to prikazano na prvoj slici, a zatim unazad ispružite ruke i potom ih vratite u početnu poziciju.



3. Vježba na koljenima

U sljedećoj vježbi ćemo najviše jačati **tricepse i deltoidne mišiće**. Kleknite na pod i nagnite se naprijed, a jednu ruku položite na pod dok u drugoj držite uteg. Kao što je to prikazano na drugoj slici, ruku u kojoj je uteg podignite u ravninu s ramenima, a zatim vratite u prvotan položaj. Napravite 10 ponavljanja, ako ste početnik, ili

više, a potom isto ponovite i s drugom rukom.



4. Vježba u raskoračnom stavu

Kod sljedeće vježbe će biti aktivni **svi mišići u rukama**. Zauzmite raskoračan stav i lagano savijte koljena. Neka vam šake budu u ravnini ramena kao što je to prikazano na prvoj slici, a zatim ispružite ruke koliko možete iznad glave.

5. Lažni trbušnjak

Kod sljedeće vježbe najaktivniji će biti **tricepsi i deltoidni mišići**, a ovisno o intenzitetu vježbe i gornji trbušni mišići. Ležite na leđa, a noge lagano savijte. Ruke ispružite u ravnini s ramenima kao što je to prikazano na prvoj slici i lagano se podižite prema koljenima dok ih ne "zagrlite".

