

Plan ishrane

i fizičke aktivnosti za mršavljenje



7-dnevni plan za zdrav
i aktivan život

www.herbasrbija.com

Dobrodošli!

Drago nam je što ste odlučili da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem i započnete put ka mršavljenju. Ova brošura je kreirana sa ciljem da vam pruži sve potrebne informacije i smernice za postizanje željenih rezultata. Kroz kombinaciju balansirane ishrane, redovne fizičke aktivnosti i zdravih životnih navika, verujemo da ćete ostvariti svoj cilj.

Ova brošura sadrži detaljan plan ishrane i fizičke aktivnosti za 7 dana, kao i korisne savete i predloge namirnica koje možete pronaći u lokalnim marketima.

Želimo vam mnogo uspeha na vašem putu ka zdravijem i srećnijem životu!

Pratite ovaj plan,
budite uporni
i rezultati neće izostati.





Opšti saveti za mršavljenje

Unos kalorija

Ključ za mršavljenje je unositi manje kalorija nego što trošite. Pratite unos kalorija kako biste stvorili kalorijski deficit, ali pazite da ne unosite premalo kalorija, jer to može usporiti vaš metabolizam i negativno uticati na zdravlje. Postepeni i održivi gubitak težine je najbolji pristup.

Hidratacija

Pijenje dovoljno vode je od suštinskog značaja za mršavljenje. Voda pomaže u održavanju optimalne funkcije organizma, poboljšava metabolizam i smanjuje osećaj gladi. Preporučuje se unos najmanje osam čaša vode dnevno. Izbegavajte gazirane napitke i sokove koji sadrže puno šećera.

Balansiran unos nutrijenata

Važno je da vaša ishrana bude bogata proteinima, zdravim mastima i složenim ugljenim hidratima. Proteini pomažu u izgradnji mišićne mase i produžavaju osećaj sitosti, dok zdrave masti i složeni ugljeni hidrati obezbeđuju energiju tokom dana. Birajte integralne žitarice, orašaste plodove, voće, povrće, i nemasne izvore proteina.

Redovni obroci

Redovni obroci pomažu u održavanju stabilnog nivoa šećera u krvi i sprečavaju prejedanje. Preporučuje se da imate tri glavna obroka (doručak, ručak, večera) i dve zdrave užine između. Pripremajte obroke unapred kako biste izbegli nezdrave izbore hrane kad ste gladni.



www.herbasrbija.com

Fizička aktivnost

Redovna fizička aktivnost je ključna za mršavljenje i održavanje zdravog tela. Kombinujte kardio vežbe (poput trčanja, biciklizma ili plivanja) koje sagorevaju kalorije sa vežbama snage (poput dizanja tegova ili vežbi sa sopstvenom težinom) koje izgrađuju mišiće i ubrzavaju metabolizam. Ciljajte na najmanje 150 minuta umerene fizičke aktivnosti nedeljno.

Objašnjenje svakog obroka i užine



Doručak (Herbalife šejk): Doručak je najvažniji obrok dana, jer obezbeđuje potrebnu energiju za početak dana. Herbalife šejk je brz i jednostavan, bogat proteinima i hranljivim materijama.

Jutarnja užina (Voćka ili orašasti plodovi): Užina pomaže u održavanju stabilnog nivoa šećera u krvi i sprečava prejedanje tokom glavnih obroka. Voće i orašasti plodovi su odličan izbor za brzu i zdravu užinu.

Ručak (Proteinski izvor, ugljeni hidrati, povrće): Uravnotežen ručak koji uključuje proteine, ugljene hidrate i povrće pruža dugotrajnu energiju i podržava oporavak i izgradnju mišića.

Popodnevna užina (Jogurt sa malo masti): Jogurt sa voćem je osvežavajuća i hranljiva užina koja pomaže u održavanju sitosti do večere.

Večera (Lagani obrok): Lagana večera pomaže u boljem snu i olakšava varenje. Čorbe i supe su odličan izbor jer su niskokalorične i bogate nutrijentima.

Večernja užina (Voćna salata): Ako osećate potrebu za večernjom užinom, voćna salata je odličan izbor jer je lagana i osvežavajuća.

Dnevna rutina ishrane i fizičke aktivnosti

Detaljan opis dnevnog plana ishrane

Doručak (07:00-08:00)

Herbalife šejk: Idealno rešenje za brz i hranljiv doručak. Herbalife šejkovi su bogati proteinima, vitaminima i mineralima, što vam daje energiju za početak dana. Dodajte voće poput banana ili bobičastog voća i malo orašastih plodova za dodatne hranljive materije.

Užina (10:00-11:00)

Voćka ili orašasti plodovi: Jabuka, kruška ili šaka badema. Voće je bogato vlaknima i vitaminima, a orašasti plodovi sadrže zdrave masti i proteine koji pomažu u održavanju sitosti do ručka.

Ručak (12:30-13:30)

Proteinski izvor: Grilovana piletina, ćuretina ili riba. Proteini su neophodni za izgradnju i obnovu mišića.

Ugljeni hidrati: Integralni pirinač, kvinoja ili integralna testenina. Složeni ugljeni hidrati obezbeđuju dugotrajan izvor energije.

Povrće: Povrće na pari ili sveža salata sa maslinovim uljem i limunom. Povrće je bogato vlaknima, vitaminima i mineralima.

Užina (16:00-17:00)

Jogurt sa malo masti: Jogurt sa svežim voćem ili bobičastim voćem. Jogurt je dobar izvor proteina i probiotika, koji pomažu u održavanju zdrave crevne flore.

Večera (18:30-19:30)

Lagani obrok: Čorbasta supa od povrća ili pileća supa, sa integralnim hlebom. Lagana večera pomaže u lakšem varenju i boljem snu.

Večernja užina (20:30-21:00) - ako je potrebno

Voćna salata: Mešavina sezonskog voća. Voće je lagano i osvežavajuće, a pruža dodatne vitamine i vlakna.



Dnevna fizička aktivnost

Jutarnja fizička aktivnost (30 minuta)

Jutarnja šetnja ili lagano trčanje: Ovaj lagani kardio podstiče metabolizam i pomaže u sagorevanju kalorija. Jutarnje vežbanje pomaže u razbuđivanju i poboljšava raspoloženje.

Večernji trening (18:00-19:00)

Kardio vežbe (30 minuta): Trčanje, vožnja bicikla ili aerobik. Kardio vežbe su efikasne za sagorevanje kalorija i poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja.

Vežbe snage (30 minuta): Dizanje tegova, vežbe sa sopstvenom težinom (poput sklekova, čučnjeva i plankova). Vežbe snage pomažu u izgradnji mišića i ubrzavanju metabolizma.

Redovna fizička aktivnost je ključna za mršavljenje i održavanje zdravog tela. Kombinacija kardio vežbi i vežbi snage pruža optimalne rezultate.



NAUČNO ZASNOVANI PROIZVODI

Herbalife proizvodi oslanjaju se na kontinuirana naučna istraživanja i konstantno unapređenje sastava svakog proizvoda još od 1980 godine. Tim najboljih svetskih naučnika svakodnevno kontroliše ceo proces proizvodnje, od farme do finalnog proizvoda.

Herbalife Nutrition Formula 1 šejk je nutritivno uravnotežena zamena obroka proizvedena od sastojaka prikladnih za vegansku ishranu. Ovaj uravnotežen obrok sadrži visokokvalitetne proteine biljnog porekla i sve ključne mikronutrijente i makronutrijente koji su potrebni organizmu.

Možete saznati više i naručiti putem sajta www.herbasrbija.com



Detaljan plan za 7 dana - Ponedjeljak

Doručak:

Herbalife šejk sa bananom i bademima

Ručak:

Grilovana piletina sa integralnim pirinčem i povrćem

Večera:

Čorba od povrća sa integralnim hlebom

Fizička aktivnost:

Jutarnja šetnja (30 minuta),

Večernji trening snage (noge i trbušnjaci)



Detaljan plan za 7 dana - Utorak

Doručak:

Herbalife šejk sa jagodama i chia semenkama

Ručak:

Tuna salata sa integralnim hlebom

Večera:

Grilovane tikvice sa paradajzom i feta sirom

Fizička aktivnost:

Jutarnje trčanje (30 minuta),
Večernji trening (HIIT)



Detaljan plan za 7 dana - Sreda

Doručak:

Herbalife šejk sa spanaćem i jabukom

Ručak:

Supa od povrća sa piletinom

Večera:

Pita sa sirom od integralnog brašna

Fizička aktivnost:

Jutarnja šetnja (30 minuta),
Večernji trening snage (ruke i ramena)



Detaljan plan za 7 dana - Četvrtak

Doručak:

Herbalife šejk sa borovnicama i lanenim semenom

Ručak:

Losos sa kvinojom i povrćem

Večera:

Pileća supa sa integralnim hlebom

Fizička aktivnost:

Jutarnje trčanje (30 minuta),
Večernji trening (yoga ili pilates)



Detaljan plan za 7 dana - Petak

Doručak:

Herbalife šejk sa mango i kokosovim mlekom

Ručak:

Grilovana ćuretina sa salatom od paradajza i krastavca

Večera:

Supa od bundeve sa integralnim hlebom

Fizička aktivnost:

Jutarnja šetnja (30 minuta),

Večernji trening snage (celo telo)



Detaljan plan za 7 dana - Subota

Doručak:

Herbalife šejk sa ananasom i spanaćem

Ručak:

Pileći ražnjići sa povrćem na žaru

Večera:

Supa od tikvica sa integralnim hlebom

Fizička aktivnost:

Jutarnje trčanje (30 minuta),
Planinarenje ili duga šetnja (1-2 sata)



Detaljan plan za 7 dana - Nedelja

Doručak:

Herbalife šejk sa malinama i bademovim mlekom

Ručak:

Fileti ribe sa pečenim povrćem

Večera:

Supa od povrća sa integralnim hlebom

Fizička aktivnost:

Aktivni odmor (šetnja, lagano bicikliranje),
istezanje

Započinjanje puta ka zdravijem i srećnijem životu može delovati izazovno, ali svaki korak koji preduzmete vodi vas bliže vašem cilju. Upornost, disciplina i vera u sebe su ključni faktori za postizanje uspeha. Setite se da je svaki dan nova prilika da budete bolji nego juče. Malim koracima postizete velike rezultate, i svaka vaša odluka je važna.

Nikada ne zaboravite da je putovanje ka zdravom načinu života maraton, a ne sprint. Svaki zdrav obrok, svaka minuta fizičke aktivnosti i svaki trenutak brige o sebi su investicije u vašu budućnost. Vi to možete! Verujte u sebe i u svoje sposobnosti.

Kada je u pitanju vaša ishrana, Herbalife proizvodi su odličan saveznik na ovom putu. Nudimo vam visokokvalitetne šejkove, suplemente i druge proizvode koji će vam pomoći da ostanete na pravom putu. Posetite naš sajt www.herbasrbija.com i pronađite proizvode koji će vam pomoći da ostvarite svoje ciljeve.

Kupujte Herbalife
proizvode na
www.herbasrbija.com
i započnite
svoje putovanje
ka zdravijem
i srećnijem životu
već danas!

Naručivanje
i informacije
069/3555-775

86%*

konzumenata kaže
da je H24 asortiman
iz sportske ishrane
njihov izbor

