

AB KING *Pro*™



Instruktori:
CAMEO BERNARD
Američki fitness prvak

KATHY BOYD
Fitness ekspert



PLAN ISHRANE

10 - DNEVNI PLAN MRŠAVLJENJA

Uz naš desetodnevni plan mršavljenja izgledaćete sjajno za veoma kratko vreme.

Zapamtite da je ovo samo privremeni nutricionistički program koji se koristi za poseban i povremeni program za mršavljenje i treba da se koristi samo 10 dana.

Za 90-dnevni program mršavljenja sa planom ishrane, vežbi i nutricionističkim formulama posetite www.slimsensations.com (na engleskom).

IZBOR ZA DORU ČAK:

1 parčeta tosta sa 1 kašičicom putera od kikirikija i 1 jabukom ili
omlet od 3 belanca sa spana čem, 1 parčeta tosta ili
1 nemasni jogurt, 6 badema ili
1 šoljica ovsene kaše sa 1 kašičicom žutog šećera, 3 belanca, barena ili kao omlet ili
1 šoljica žitarica, 1 šoljica nemasnog mleka, 3 belanca, barena ili kao omlet

1 čaša vode ili 1 čaša kafe ili čaja uz doručak

UŽINA: Polovinom jutro

Proteinska užina (čureć a salama, posni kačkavalj ili proteinska tabla) ili
1 voćka (jabuka, narandža ili šljiva) ili
2 celera sa puterom od kikirikija

1 čaša vode

IZBOR ZA RU ČAK:

Čureć a šicla sa posnim majonezom ili senfom ili kečapom, salatoma paradajzima ili
4 komada sušija i salata od krastavca ili
3 parčeta piletine sa žara, 1/2 šolje crnog pasulja, 1 šolja obarenog ili grilovanog zelenog povrća ili
sendvič napravljen od ražanog hleba sa piletinom, čuretinom ili tunom bez ulja. Ako koristite majonez (koristite samo posni), kečap i/ili salatu i paradajz, koristite ih samo kao začini. ili
velika zelena salata uz pilećegruđi ili čuretina sa žara ili tunom. Budite kreativni i dodajte krastavce, celer, paradajz, zelene ili crvene paprike. Ne zaboravite da koristite samo nemasne prelive. ili
šolja pirinča sa piletinom sa žara ili barenim povrćem (sa salsa prelivom - seckani paradajz, luk i čili)

čašavode, ledenog čaja ili dijetalni sok.

IZBOR ZA VE ČERU:

100g piletine ili ribe sa žara ili ćurećih grudi ili šicla bez masti, sa 1 šoljom barenog zelenog povrća ili
čureć a šicla sa žara, 1 šolja barenog zelenog povrća, velika činija salate sa nemasnim prelivom i povrćem (krastavac, celer, paradajz i/ili crvena i zelena paprika) ili
100g škampa sa žara, 1 šolja barenog zelenog povrća, velika činija salate sa nemasnim prelivom i povrćem po vašem izboru

1 čašavode

UŽINA: Kasnije uveče

1 proteinska užina ili
Posni jogurt

1 čašavode

UŽINA: Polovinom podneva

1 proteinski obrok (čureć a salama, posni kačkavalj ili proteinska tabla)

1 čašavode

SAVETI ZA GUBITAK TEŽINE:

- 1 - Nemojte preskakati obrok! Time podsti ćete prekomerni ili nekontrolisani unos hrane. Ako čekat e dok ne ogladnite napraviti e te pogrešan izbor hrane. Preskakanje obroka također e dovodi do većeg skladištenja masnih naslaga.
- 2 - Mi u proseku jedemo duplo više loših masti nego što bi trebalo. Budite svesni koliko zaista jedete tokom dana; kalorije iz masti ne bi smelo da pređ u 20-30% od ukupnog dnevnog unosa kalorija.
- 3 - Pijte dosta vode. Trebalo bi da pijete oko 2 litre vode dnevno. Osetić e te se sitim, a ujedno ć e vam pro čistiti celo telo.
- 4 - Jedite dosta voć a i povrć a, ne samo da im je odlič an ukus, već su veoma hranljivi i sadrže mnoge vitamine, minerale i vlakna koji Vas štite od štetnih efekata starenja slobodnih radikala.
- 5 - Jedite često, ali male obroke; 2 - 3 sata između u obroka; tako ć e vam metabolizam raditi najbrže, a nivoi energije ostati izbalansirani tokom celog dana. Mali i č esti obroci pomažu i da se stabilizuje nivo šeć era u krvi na nač in koji umanjuje pretvaranje kalorija u masne naslage.
- 6 - Svaki obrok treba da sadrži nemasni protein, niskoglikemijske ugljene hidrate i esencijalne masne kiseline za optimalan nutricionistić ki balans.
- 7 - Nemasni proteini se sastoje od ribe, pileć eg ili ć ureć eg belog mesa bez kože, nemasne june-tine, tofua ili proteinskih pić a u prahu.
- 8 - Povrć e koje je baren o ili se jede živo sadrži mnogo ve ć i procenat hranljivih sastojaka nego kada se priprema na bilo koji drugi nač in. U ključ aloj vodi se gubi ve ć ina hranljivih sastojaka. Povrć e je najbolje pripremati na pari ili u mikrotalasnoj peć nici.
- 9 - Ne zaboravite da prelive za salate sadrže visok procenat masti, koristite posne prelive ili neke alternative kao što su sok od limuna ili pirinć ano sirć e.
- 10 - Uvek mislite unapred i budite pripremljeni. Nosite zdravu hranu na posao svaki dan. Ako izlazite u bioskop ili slič no, ponesite svoje grickalice.
- 11 - Pokušajte da obroke jedete pre 19:00. Za više saveta o gubitku težine, kuvanju i receptima, posetite nas na www.slimsensations.com (samo na engleskom).

PRAĆENJE OBROKA-

Pratite svoje obroke tokom 10-dnevnog programa mršavljenja

DAN 1	_____

DAN 2	_____

DAN 3	_____

DAN 4	_____

DAN 5	_____

DAN 6	_____

DAN 7	_____

DAN 8	_____

DAN 9	_____

DAN 10	_____



Distribucija



011 / 20 28 600
www.tv-shop.co.yu
office@tv-shop.co.yu