



7 največjih **NAPAK** pri **HUJŠANJU** pred poletjem



**KATERE so največje NAPAKE,
ki jih počnejo ženske, ko HUJŠAJO,
in zaradi njih NE MOREJO DOSEČI
želene postave in kilogramov?**

SEDEM NAPAK pri največjih HUŠANJU

BODI SVOJA NAJBOLJŠA RAZLIČICA

Programi za ženske

FitBody Vadba - FitPo40 - FitPri50
AdijoKile - PostavnaInFit - PoletnaPostava
Primavera - RojeniZaSrečoInUspeh

Manuela Pendl

Čas je, da zablestiš!

Avtorske pravice so zaščitene! Fotokopiranje in drugo razmnoževanje te e-knjige ali delov iz nje, je brez pisnega dovoljenja avtorice Manuele Pendl prepovedano in kaznivo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah RS in po Kazenskem zakoniku RS.

e-knjigo je možno koristiti SAMO v osebne namene. Uporaba tega gradiva za pridobitne namene (delo s posamezniki, skupinami, društvi ipd.) NI dovoljeno brez pisnega soglasja avtorice Manuele Pendl.

Opozorilo:

Vsi napotki in recepti, navedeni v nadaljevanju veljajo za splošno zdrave ljudi in niso nadomestilo za zdravljenje. V primeru posebnih zdravstvenih stanj in obolenj se posvetuj s svojim zdravnikom ali specialistom in upoštevajte napotke, ki ti jih da!

SEDEM NAPAK pri največjih HUJŠANJU

<u>Uvodni nagovor</u>	4
<u>IDEALNA DIETA - Ali sploh obstaja?</u>	5
<u>Vsaka napaka se hitro maščuje</u>	5
<u>Dva najpogostejša izgovora tik pred začetkom</u>	7
<u>Po nasvet k strokovnjaku, NE na internet</u>	8
<u>Kdo je Manuela Pendl?</u>	9
<u>Preden ti razkrijem 7 najpogostejših NAPAK ...</u>	11
<u>1.NAPAKA</u>	13
<u>Izpuščanje obrokov</u>	
<u>2.NAPAKA</u>	15
<u>Obroki vsebujejo premalo beljakovin</u>	
<u>3.NAPAKA</u>	17
<u>Nisi pozorna na to, kdaj, kaj in koliko (po)ješ</u>	
<u>4.NAPAKA</u>	19
<u>Prepričanje, da so vsa "zdrava" živila nizkokalorična</u>	
<u>5.NAPAKA</u>	21
<u>Precenjevanje kalorij, potrošenih z vadbo</u>	
<u>6.NAPAKA</u>	23
<u>Merjenje uspeha samo s številkami na tehtnici</u>	
<u>7.NAPAKA</u>	25
<u>Previsoka pričakovanja in preveč sprememb naenkrat</u>	
<u>Tvoje misli so zelo pomembne!</u>	28
<u>30 napotkov za LEPO ZDRAVO FIT POSTAVO</u>	30
<u>Želena postavo in kilograme lahko dosežeš tudi TI!</u>	31
<u>Kaj naj bo TVOJ NASLEDNJI KORAK?</u>	32

Ali se tudi ti sprašuješ:

- ***ZAKAJ toliko poskusov hujšanja spodleti?***
- ***KAKO izgubiti odvečno telesno težo na enostaven, a zdrav način?***
- ***KDAJ, KAJ in KOLIKO jesti?***
- ***Zakaj in KOLIKO je treba telovaditi?***
- ***KAKO uspešno shujšati in obdržati želeno težo?***

Skoraj vsaka druga ženska se je že vsaj enkrat v življenju odločila za hujšanje in spoznala, da se z različnimi dietami tako ali drugače da izgubiti nekaj kilogramov. Žal pa le peščici uspe doseženo novo težo tudi obdržati. Večina kmalu pridobi nazaj vse izgubljene kilograme in še kakšnega dodatnega "za nagrado".

Če si tudi sama že kdaj želela izgubiti nekaj odvečnih kilogramov, bi zdaj najbrž tudi sama rekla, da doseči želeno postavo in kilograme res ni najenostavnejša stvar na svetu, saj se drugače ne bi toliko ljudi mučilo z izgubo in vzdrževanjem telesne teže.

"Vnesi manj kalorij, kot jih vsakodnevno porabiš!" ve že vsak in res zveni kot nadvse preprosta formula. No, preštevanje kalorij - tako tistih, ki jih zaužiješ s hrano, kakor tistih, ki jih potrošiš - pa zahteva veliko znanja in spretnosti.

Kako se torej lotiti odvečnih kilogramov brez odrekanja, stradanja, mučenja in trpljenja?

Ženske pri hujšanju vsakokrat znova naletijo na pasti, ki se jim tiste najbolj vztrajne in dosledne lahko izognejo, spet druge podležejo. Nekatere zato nad hujšanjem obupajo za več mesecev ali celo let, spet druge se rešijo te zanke in poskušajo znova, vendar pričakovanega rezultata ni in ni.

Zaradi številnih napak in nesmiselnih zvijač, ki jih mnogo žensk izvaja med hujšanjem, še zlasti pred poletjem, pa se velikokrat prej ali slej kilograme spet začno nabirati in kopičiti.



Idealna dieta? Sploh obstaja?

Po Slovarju slovenskega knjižnega jezika beseda DIETA pomeni "*posebno, predpisano prehrano, zlasti za bolnike*".

No, v praksi pa se beseda dieta še najpogosteje uporablja kar za hujšanje in "*shujševalno dieto*". Če boš v spletni iskalnik vtipkala besedo "*dieta*" boš v samo delčku sekunde dobila par sto milijonov rezultatov.

Presenetljivo?! Da, še posebej, ker številni strokovnjaki trdijo, da je najboljša dieta oziroma način prehranjevanja tisti, ki je preprost in raznolik, ki vključuje sezonska in lokalna živila.

Statistike po vsem svetu kažejo na to, da se največ problemov s povečano telesno težo pojavi v obdobju od 35. do 55. leta. In vsaka ženska, ki je že kdaj hujšala pozna občutek, ki se pojavi, ko stopi na tehtnico in vidi, da se ni nič zgodilo, ali da se je celo zredila, čeprav je bila ves teden "zelo pridna". Taka izkušnja pomeni dovolj razočaranja, da tudi tiste najbolj vztrajne prekinejo svoj shujševalni načrt. Zakaj bi se držala take diete, ki ti prepoveduje tvojo najljubšo hrano, ko pa na koncu doživiš samo razočaranje?

Res je, shujšati na videz ni lahko. Toda mnogo žensk, ki se trudi shujšati, stvari dodatno otežuje. Ne zavedajo se, da delajo eno, dve ali kar nekaj napak, zaradi katerih bodo sabotirale svoje možnosti uspeha ali pa se bodo potem spet hitro zredile nazaj. Morda ti bo katera izmed v nadaljevanju naštetih napak znana.

Torej, preden se lotiš nove diete, novega jedilnika, novega shujševalnega načrta, spoznaj in se nauči izogniti pastem, v katere si se morda že kdaj ujela. In predvsem izogibaj se mislim "*moram shujšati*", ker boš v svoje življenje nenehno pritegovala situacije, "*da boš dejansko morala hujšati*"! Raje razmišljaj, da **lahko spet imaš svojo super postavo, ki si jo želiš!**



Vsaka napaka se hitro maščuje

Vsaka izmed nas vsaj približno pozna svojo idealno težo in postavo. Včasih se zredimo le za kilogram, dva ali tri, pa že imamo občutek, da so nam popolnoma pokvarili postavo. Te nevšečnosti so seveda pri ženskah še večje, ker se nam zaradi delovanja ženskih spolnih hormonov maščoba razporeja le na določenih delih.

Če se kritično postaviš pred ogledalo in če si ena tistih, ki so se pozimi ali pa kar v preteklih tednih, mesecih, letih ... nekoliko preveč sprostila, potem boš prav gotovo ugotovila, da imate odvečno maščobo na stegnih, bokih, trebuhu, zadnjici, na vratu in nadlahteh. V hujših primerih je videti, kot da bi na sebi imela jahalne hlače.

Kadar hujšamo se celice izpraznijo, kadar pa malo "popustimo" se takoj spet napolnijo in pogosto še povečajo svojo prostornino. Nenadzorovane in pogoste shujševalne diete so nepriporočljive, celo škodljive, saj negativno vplivajo na tvoj bazalni metabolizem. Z njimi se organizem navadi, da preživi z manj kalorijami, ko pa z diete spet preideš na redno prehranjevanje, je za organizem to takoj preveč hrane in kalorij. Zato se tudi kilogrami hitro spet vrnejo, pa še kakšen, tako zraven, za "nagrado"

Zrediti se pomeni povečati število maščobnih celic, zato je pomembno, da vsi tisti, ki so že kdaj bili pretežki pozorno nadzorujejo svojo lastno prehrano. Vsaka "napakica" se namreč takoj maščuje, saj so celice pripravljene ujeti vsako še tako majhno količino energije, zaužito "tako za zraven". Presnova, telesna zgradba, način življenja, vrsta prehrane, pa tudi slabe navade vplivajo na telesno težo skozi vse življenje.

Vabim te, da še preden se začne sezona kopalk in kratkih oblek, razmisliš o svojih prehranskih, gibalnih in miselnih navadah.

Nato pa se korak za korakom lotiš načrta (lahko tudi z mojo pomočjo) za doseg želene postave in kilogramov. Zdaj je pravi čas za to! Ne čakaj na poletje in poskrbi za svoje telo že zdaj, da se ne bo do takrat nabral še kak kilogram zraven. Če boš dosledna, potrpežljiva in vztrajna, ti bo prav gotovo uspelo.



Dva najpogostejša izgovora tik pred začetkom

1. IZGOVOR

"Preveč moram shujšati - saj nima nobenega smisla!"

Že izguba enega ali štirih odvečnih kilogramov za telo veliko pomenijo. Počasno, zmerno in postopno hujšanje (približno 0,5 do 1kg na teden), ki vključuje uravnoteženo prehrano z redno in zmerno intenzivno telesno dejavnostjo, je edino zdravo hujšanje. Telo se počasi privaja na novo težo, ti pa imaš čas, da se naučiš, kaj je treba početi, da novo težo v prihodnje tudi obdržiš. Zato kratkotrajne restriktivne diete običajno ne dajejo dobrih dolgoročnih rezultatov.

Ne pozabi pa, da edini pokazatelj tvojega uspeha niso številke na tehtnici. Razmisli tudi o svojem novem počutju, zdravju, energiji, ... Tudi to, da ponoči bolje spiš, lažje prideš peš v četrto nadstropje, se ne zadihaš več pri živahni igri z otrokom, ... vse to so uspehi, ki jih tehtnica ne bo pokazala.

2. IZGOVOR

"Samo še danes! Jutri pa res začnem!"

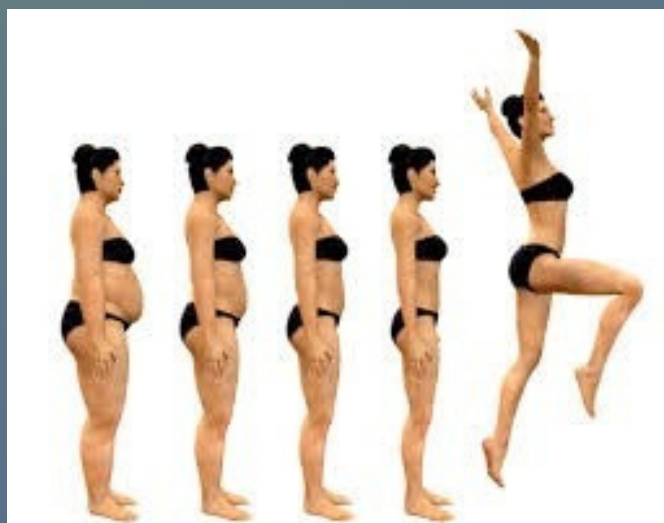
Kar lahko storiš danes, ne odlagaj na jutri!
Kolikokrat si že rekla:

*Začnem jutri! - Začnem prihodnji teden! -
Začnem v ponedeljek! - Začnem z novim letom! -*

In kaj se je zgodilo? Si takrat res začela? Ali te je zmotil rojstni dan, praznik, počitnice, obisk ... in si vse skupaj spet prestavila "na jutri"?

Z bolj zdravo in uravnoteženo prehrano ter urejanjem ritma prehranjevanja lahko začneš že DANES. Če si ugotovila, da imaš nekaj kilogramov preveč, ukrepaj takoj!

Četudi so vmes rojstni dan, dopusti, počitnice, prazniki... Ti bodo zmeraj. Ta teden, ta mesec ... Do naslednjč lahko imaš še kakšen kilogram več, doseči želelno postavo in kilograme pa bo še večji izziv.



Torej, KDAJ boš ZAČELA?

Po nasvet k strokovnjaku, NE na internet

Osebe, ki nimajo kakih posebnih potreb in omejitev glede prehrane, bi se naj, ne glede na modne hite in trende, izogibale načina prehranjevanja, ki popolnoma izloči neko skupino živil ali hranilnih snovi, saj je tako početje dolgoročno za zdravje zelo škodljivo.

Preden se odločiš za kakršno koli dieto oziroma način prehranjevanja, bi se bilo dobro posvetovati s prehranskim svetovalcem oziroma strokovnjakom za prehrano.

Žal pa večina žensk raje brska po internetu in se odloča po kriteriju: "če je delovalo za prijateljico, bo tudi zame!" Vendar pa mora biti dieta oziroma način prehranjevanja prilagojen tvojim potrebam, saj boš le tako lahko z njim ohranjala svoje zdravje in dosegala želene rezultate.

Če želiš denimo izgubiti nekaj kilogramov:

-si vsaj en teden natančno zapisuj vse, KAJ in KDAJ si jedla, KAKO si se pred, med in po tem počutila,
-potem se posvetuj s strokovnjakom ter v skladu z dobljenimi priporočili začni odpravljati pomanjkljivosti in popravljati napake.

Pomembno je, da vzpostaviš način prehranjevanja, po katerem se boš lahko prehranjevala ne le nekaj tednov ali mesecev pač pa več let oziroma vse življenje.

Med spreminjanjem svojih prehranjevalnih navad boš opazila:

- da je izjemno pomembno uvesti redni ritem prehranjevanja, zaradi česar ne boš več imela nenadnih padcev energije in napadov volčje lakote,
- da z lahkoto zamenjaš en prehranski izdelek z drugim podobnim, a primernejšim,
- da se bolje počutiš, da imaš močnejši imunski sistem, ...
- Kilogrami, no, bolje rečeno centimetri, pa so začeli kopneti.

Obstaja ogromno zapisov različnih avtorjev, kjer lahko bereš o številnih priporočilih, smernicah, napotkih, nasvetih, dietah ... kako shujšati oziroma izgubiti odvečne kilograme. Skozi svoje več kot 34-letno delo z različnimi ljudmi, sem videla in slišala že marsikaj – od velikih uspehov do še večjih neuspehov. Zato sem oblikovala program ADIJO KILE!, v katerem te korak za korakom vodim do zelene postave in kilogramov.

* Opozorilo:

Vsi navedeni napotki v tej knjigi veljajo za zdrave ljudi. V primeru posebnih zdravstvenih stanj in obolenj se posvetuj s svojim zdravnikom ali specialistom in upoštevajte napotke, ki ti jih da!

Kdo je Manuela Pendl?



Sem trenerka skupinske in individualne VADBE, kreatorka celostnega programa **HUJŠANJA Adijo, kile!** in številnih drugih programov za zdrav življenjski slog. Sem certificiran Health & Nutrition Coach, Life Coach, Pranic Healing terapevtka, izvajalka Access Bars® in drugih telesnih procesov, Promotorka Zdravja. Sem tudi avtorica okoli 500 različnih člankov in avtorica več knjig (priročnika "Aktivno življenje - zdravo življenj, knjige za otroke **"ZAKAJ je palčka Skakalčka bolel trebušček?"** ter e-knjig **"Velika Knjiga AFIRMACIJ"**, **"Tvoje NAJBOLJŠE LETO"** ter **"Vodnik za (bolj) zdrav HRBET"**, **"14-dnevna GI DIETA"** in **"10-dnevna MEDITERANSKA DIETA"**.

Predvsem pa sem mentorica ženskam, ki jim s svojimi znanji in izkušnjami pomagam na poti do (bolj) srečnega, zdravega, aktivnega življenja. Rada se učim novih znanj in veščin ter "raziskujem" Življenje. Neizmerno pa uživam kot mama dveh čudovitih otrok, ki sta moja velika učitelja.

Že več kot 34 let vodim vadbo, predavam ter pišem članke in knjige, vsake toliko vodim tudi TV oddaje (*VITAFit, Nov Dan, Halo zdravnik, Na obisku*), s katerimi želim ljudi spodbujati k bolj srečnemu, aktivnemu in polnemu življenju.

Zadnjih 25 let največ časa in pozornosti namenjam individualnim in skupinskim programom za oblikovanje postave in hujšanje, pa tudi projektu za osebno rast Rojeni za srečo in uspeh™.

Na stotine žensk se je že odločilo za moje jedilnike s kopico pestrih idej in slastnimi zdravimi recepti, vodeno vadbo, pa tudi programe kot so: **3-mesečni program Adijo, kile!**™, nekoliko krajša **8-tedenski program Postavna in Fit** in **4-tedenski NAČRT za POLETNO POSTAVO**, ter tako naredilo čudovite spremembe na svojem telesu, videzu, počutju, ravni energije, prebavi, ... pa tudi samozavesti in samopodobi.

In tako kot sem pomagala ženskam po vsej Sloveniji "ZRIHTATI" njihove KILE, doseči lepšo in čvrstejšo POSTAVO, boljše POČUTJE, izboljšati njihovo SAMOPODOBO in SAMOZAVEST, sem lahko tudi tvoja mentorica in te korak za korakom peljem po poti do zelenega cilja, ter da boš bolj ZADOVOLJNA v svoji koži in SAMA S SEBOJ.

Na voljo sem ti s programi za HUJŠANJE in OBLIKOVANJE TELESA, z vodeno individualno ali skupinsko VADBO - tudi na daljavo preko spleta, z JEDILNIKI in recepti, z vodenimi MEDITACIJAMI - v živo ali na daljavo preko spleta, s številnimi NAPOTKI in USMERITVAMI za vsak dan, ... in z INDIVIDUALNIMI (coaching) POGOVORI.

In vse to je lahko ODLIČNO DARILO Zate ali za koga od tvojih najbližjih

S kliki na slike in nazive programov, lahko prebereš več o programu Adijo, kile!™, o **programu Postavna in Fit** in **4-tedenski NAČRT za POLETNO POSTAVO**, ki sem jih razvila skozi leta svojega dela, in s katerimi ti lahko pomagam doseči postavo in kilograme, ki si jih želiš ...



**BODI SVOJA
NAJBOLJŠA
RAZLIČICA**

Programi za ženske

FitBody Vadba - FitPo40 - FitPri50
AdijoKile - PostavnaInFit - PoletnaPostava
Primavera - RojeniZaSrečoInUspeh

Manuela Pendl

Čas je, da zablestiš!

Preden ti razkrijem 7 najpogostejših NAPAK ...

Naj se ti že zdaj zahvalim, da si si prenesla in naložila to knjigo. Čestitam pa ti tudi, da si se jo odločila prebrati. To je tvoj prvi korak. Naj bo naslednji še udejanjanje vsaj enega od priporočil. In potem še naslednjega in naslednjega. Tako korak za korakom po poti vse dokler ne dosežeš svojega cilja.

Vem, da bi najraje videla, da bi zamahnila s čarobno palico in odvečni kilogrami bi sami od sebe izginili, maščoba, ki se je nabrala okoli trebuha in stegen, pa čarobno stopila. A je žal nimam. Tudi nihče drug je nima. Imaš pa jo TI sama. Samo TI lahko poskrbiš za to, da boš spet imela postavo, kot si jo želiš. Ampak naj ti za začetek postavim nekaj vprašanj... Vzemi list papirja in pisalo. Zdaj pa iskreno odgovori na spodnja vprašanja in si odgovore tudi zapiši.

- ***ZAKAJ želiš shujšati?***
- ***KAJ bi to zate pomenilo?***
- ***KAKO bi se počutila, ko bi dosegla želeno postavo in kilograme?***
- ***KAJ si za to pripravljena narediti?***
- ***KAJ bi se zgodilo, če nič ne spremeniš in ne shujšaš?***
- ***KAJ bi to pomenilo zate?***

Ta knjiga ni namenjena samo branju, to je knjiga, ob kateri te želim spodbuditi k razmišljanju, še boljše, če te bom z njo spodbudila k dejanjem. Zato odgovori še na nekaj vprašanj:

- ***KOLIKO kilogramov želiš shujšati oz. koliko kilogramov bi želela imeti?***
- ***KDAJ si jih nazadnje imela?***
- ***KOLIKOKRAT si že hujšala?***
- ***KAJ si v ta namen počela?***
- ***KAJ je delovalo in kaj ne?***
- ***KAKŠNO se vidiš, ko se pogledaš v ogledalo?***
- ***KAJ si misliš o sebi?***
- ***KAJ si misliš o hujšanju?***
- ***KAJ si misliš o hrani, ki jo vsakodnevno ješ?***



Ne boš verjela, kaj vse vpliva na kopičenje odvečnih kilogramov in maščob v telesu. Seveda ni namen te knjige, da na dolgo in široko pišem o vsem tem, ampak dejstvo je, da želelno postavo in kilograme lahko dosežeš BREZ stradanja, odrekanja, mučenja in trpljenja. Seveda, če si to resnično in iskreno želiš.

Da bi se tokrat izognila pastem, v katere si se morda že tolikokrat ujela, ti bom v nadaljevanju razkrila sedem največjih napak, ki jih žensko počnejo, ko želijo shujšati. Niti ena ni bolj ali manj pomembna. Obstaja jih še veliko več. Niti ni pomembno, koliko jih je, pomembno je le to, da ti vsaka, na videz še tako majhna in nepomembna, preprečuje, zavira in onemogoča doseči želeno postavo in kilograme.

Tako, čas je, da s teboj delim sedem najpogostejših napak pri doseganju oziroma vzdrževanju želene telesne teže.



1.

NAPAKA

Izpuščanje obrokov

Ko se ženske odločijo za hujšanje, se velikokrat bolj ali manj začno odpovedovati hrani, vendar ne točno določeni hrani, denimo tisti z več maščobe in sladkorja, temveč vsej. Seveda so rezultati na tehtnici zelo hitro vidni, saj ženska že v prvih dneh takega početja opazi, da se je kazalec ustavil pri dveh do treh kilogramih manj kakor prej. "Čudovito!", si reče in zelo motivirano nadaljuje s stradanjem, pri tem pa pozablja, da je te začetne uspehe moč pripisati le pospešenemu izločanju vode, ki se je zadrževala v telesu. Kmalu po prvih uspešnih dneh pa kljub enakemu početju na tehtnici čaka presenečenje, saj številke na tehtnici niso spremenile niti za kilogram. Zakaj?

Telo hrano nujno potrebuje, zato se na vso moč trudi shranjevati in ohranjati energijske rezerve. Te se v telesu nabirajo v obliki glikogena, zlasti v jetrih in mišicah, ki so namenjene za hitre in kratkotrajne potrebe, ter v obliki maščob, zlasti v podkožnem tkivu, ki služijo za dalj časa trajajoče potrebe. Telo teh zalog ne želi kar tako porabljati in ob stradanju možganom pošlje signal o "nevarnosti", ki mu preži. Tako lakota postaja vedno hujša in vse bolj nadležna. Tehtnica pa kljub pretiranemu omejevanju pri hrani še vedno ne pokaže nobene razlike več. Ženska je vedno bolj brez volje in energije, vedno bolj nervozna, napeta in razdražljiva. Edina misel, ki ji roji po glavi, je hrana. Nastopi trenutek, ko se skušnjava tudi najvztrajnejša ne more več upreti in sledi "prenajedanje". Vse kar ji pride pod roko, najde najkrajšo pot do ust, dokler ji od sitosti ni slabo. Pojavi se občutek blaženosti, saj je potreba po hrani zadovoljena in lakota potešena. Naslednji dan pa... Katastrofa! Tehtnica je pokazala enako število kilogramov, kakor dan pred začetkom hujšanja ali bolje rečeno stradanja. In še en poskus hujšanja je splaval po vodi. Ženska se vrne k starim prehrabenim navadam in kilogrami se še dalje kopičijo.

Ne glede na vse zgoraj zapisano pa je veliko žensk prepričanih, da lahko z izpuščanjem obrokov hitro shujša kilogram ali dva. Na primer "Če preskočim zajtrk, bom hitreje shujšala..."

Na prvi pogled se zdi logično: če preskočiš oziroma izpustiš katerega od obrokov, boš privarčevala kalorije, izgorelo bo nekoliko nabrane maščobe in boš hitreje shujšala.

Zveni prepričljivo, vendar je taka taktika le redkokdaj uspešna. Skoraj zagotovo boš zaradi enega izpuščenega obroka do naslednjega samo zelo lačna. Morda se boš celo potihoma tolažila "tako ali tako nisem že ves dan nič jedla" in potem najverjetneje pojedla celo preveč.

Izpuščanje oziroma preskakovanje obrokov upočasnjuje metabolizem in ima škodljive posledice za organizem. Telo mora namreč v primeru premajhne količine ali števila obrokov bolj ekonomično razpolagati z energijo, ki jo (še) ima, saj je vprašanje, kdaj bo ponovno dobilo spet kaj hrane.

Raziskave kažejo, da ljudje, ki izpuščajo obroke, še zlasti zajtrk, čez dan običajno zaužijejo več hrane – če že ne količinsko, pa je hrana, ki jo pojedjo, preveč bogata z enostavnimi ogljikovimi hidrati in skritimi maščobami –, zaradi česar se odvečne kalorije nalagajo v telesu v obliki maščobe.

Tisti, ki uspešno ohranjajo svojo telesno težo, imajo obroke hrane enakomerno razporejene čez ves dan. Približno pet obrokov na dan, med katerimi ne mine več kot 3 do 4 ure, in se jih vsak dan uživa ob približno enaki uri, najbolj učinkovito spodbuja našo presnovo.

2.

NAPAKA

Obroki vsebujejo
premalo beljakovin

Beljakovine, proteini, so sestavni del vsake naše celice - gradniki vsake celice našega organizma; ne le mišic, kot razmišlja mnogo žensk, pač pa tudi kože, las, nohtov, ... vse do imunskega sistema - in telo jih nujno potrebuje. Zato se ti beljakovin ni treba bati. Po njih ti ne bodo zrasle velikanske mišice, za to je potrebno nekaj več truda in vadbe!

Kljub temu da ima zelenjava v povprečju zelo malo kalorij in je zdravju nadvse koristna, pa nekatere ženske v želji, da bi čim hitreje in čim več shujšale, med shujševalno dieto ne jedo skoraj nič drugega. Vendar pa so za zdravo in dolgoročno uspešno dosego zelene postave in kilogramov izjemnega pomena tudi beljakovine. Seveda pa je treba paziti, da poleg koristnih beljakovin, ne zaužijete preveč nasičenih maščob, ki se skrivajo v mesu ter mesnih in mlečnih izdelkih.

Pred okoli 50-imi leti je povprečen Evropejec več kot 40% vnesenih beljakovin dobil iz različnih zrn, žit in kruha. Danes iz teh virov vnesemo v povprečju le 17%. Kar 2/3 dnevno zaužitih beljakovin dobimo iz živalskih virov (meso in mesni izdelki ter mleko in mlečni izdelki).

Posledica trenda takega prehranjevanja se kažejo v zdravstvenih statistikah: vedno več debelosti, bolezni srca in ožilja, alergije, rakava obolenja, hormonske motnje ...

Zadostna količina zaužitih beljakovin pomaga pri kontroli telesne teže z ohranjanjem optimalne mišične mase. Poskrbi pa tudi za sitost in po beljakovinsko zadostnem obroku ne boš tako hitro lačna - beljakovine so namreč bolj nasitne kot ogljikovi hidrati ali maščobe. Zato naj vsak obrok, tako glavni kot tudi malice, vsebuje beljakovine.



Beljakovine so šibki del vegetarijanske prehrane! Večina rastlinske hrane namreč vsebuje nepopolne beljakovine, saj ne vsebujejo vseh aminokislin, zato bi bilo treba manjkajoče aminokisline dopolniti z aminokislinami iz drugih virov.

3.

NAPAKA

Nisi pozorna na to,
kdaj, kaj in koliko (po)ješ

Morda slediš nekemu splošnemu načrtu prehrane in si prepričana, da zelo dobro veš, kaj in kdaj ješ, zato se ti ne da ukvarjati z zapisovanjem hrane. Vendar pa je tako bolj verjetno, da boš pozabila na vse tiste majhne dodatke - prigrizke, ki si jih privoščila tako mimogrede čez dan. Morda boš tu in tam celo spregledala kakšen malo večji obrok, prelive in slaščice, ki niso predvideni v tvojem prehranskem načrtu.

Zapiši vse, kdaj, kaj in koliko ješ - najbolje sproti, takoj po obroku - tako boš imela boljši in natančnejši pregled nad svojo prehrano.

Razlikuj tudi med čustveno in resnično lakoto!

Lakota je fiziološki proces, ki se pojavi vsake 3 do 4 ure. Če znake lakote ignoriramo, se lakota potuhne, funkcije organizma pa upočasnijo, zato da bi se energija bolj ekonomično porabljala. To seveda na daljši rok pomeni nevarno kopičenje in nalaganje maščob v telesu.

Mnogim pa se dogaja, da jedo tudi, ko niso dejansko lačni, ampak čutijo potrebo po hrani, ko so žalostni, zelo veseli, vznemirjeni ali razdraženi, ko so pod stresom, nerazpoloženi ali zdolgočaseni in podobno. Takrat gre za tako imenovano čustveno lakoto. (Pre)poznavanje čustvenih situacij, ki jih hočeš ublažiti oziroma potešiti s hrano, ti lahko pomaga poiskati bolj primerne načine za zadovoljevanje tovrstnih potreb.

Jej, ko je čas za to, in ne ko so lačne tvoje oči!

Če imaš urejen ritem prehranjevanja in znaš poslušati svoje telo, te to zmeraj opozori, kdaj je čas, da zadovoljiš potrebe po hrani/energiji, s čimer lahko ohranjaš želeno telesno težo. Torej znakov kot so zvijanje v želodcu, rahel glavobol, utrujenost, razdražljivost in zmanjšana koncentracija, ni dobro zanemarjati. Takrat je že skrajni čas, da si privoščiš nekaj za pod zob. Na žalost pa, če pogosto izpuščaš obroke oziroma si vajena biti ure in ure brez hrane, znakov, ki ti jih daje tvoje telo, sploh ne znaš več razbrati.

Najbolje je razviti dnevno rutino in se navaditi, da je vsak dan treba pojesti zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Med posameznimi obroki naj ne mine več kot tri ure.

Torej ne izpuščaj obrokov in tudi jej ne zato, ker je nekaj na mizi ali ker jedo drugi. V obeh primerih tvegaš kopičenje telesne maščobe in nabiranje kilogramov. Naučiti se je treba tudi ločevati lakoto od žeje. Mnogo ljudi, še zlasti ženske, spiše na dan premalo tekočine (beri navadne vode, saj kavnice, sladke pijače, sokovi in drugo ne štejejo).



4.

NAPAKA

Prepričanje, da so
vsa "zdrava" živila
nizkokalorična

Samo zato, ker je neko živilo označeno z oznako "manj maščob" ali " brez sladkorja" še to ne pomeni, da jih lahko uživaš v velikih količinah. Kalorije so še vedno pomembne in treba je preveriti deklaracije, na kateri so zapisani tudi podatki o hranilnih vrednostih. Tako boš lahko natančneje spremljala vnos kalorij, zaužitih s hrano.

Nekatere ženske so se v skladu z "modnimi prehranskimi trendi" odločile skoraj povsem izločiti ogljikove hidrate iz svoje prehrane, s tem tudi sadje in zelenjavo, ki so v vsakodnevni prehrani nujno potrebni, saj organizem oskrbujejo s številnimi koristnimi hranili. Bogati so denimo z antioksidanti, s katerimi boš (o)krepila svoj imunski sistem, pa tudi z vlakninami, ki skrbijo za dobro prebavo in ti bodo dale občutek sitosti.

Za boljšo prebavo in presnovo ter čiščenje telesa, dnevno zaužij vsaj 400 - 600g zelenjave.

Ta vsebuje veliko vlaknin, ki dajejo občutek sitosti in pospešujejo izločanje strupov iz telesa. Večina ljudi dnevno zaužije le tretjino potrebne količine vlaknin. Razen zelenjave uživaj tudi polnozrnat izdelke in živila, ki ne vsebujejo bele moke in sladkorja.

S sadjem ne pretiravaj - dnevno zadošča, da zaužiješ približno 200g sadja.

Že res, da je zdravo, a vsebuje veliko naravnega sladkorja, fruktoze.

Obroki, ki temeljijo na ogljikovih hidratih, naj bodo na jedilniku pred telesno aktivnostjo, med katero jih boš tudi dejansko potrošila. V nasprotnem primeru jih tvoj organizem ne potrebuje veliko, zato bo odvečne "pretvoril in uskladiščil" v obliki podkožne maščobe.

Izogibaj se oznakam "prepovedana" hrana!

Večina žensk se loti hujšanja na vrat na nos in na pamet. Seveda najpogosteje razvije kar nek svoj sistem oziroma dieto, med katero je cela vrsta prepovedi, in vsake toliko zavzdihne: "Ah, vse te prepovedi!"

Prepovedano je najbolj mikavno in nikakor se ne moreš upreti tisti čokoladi, ki ti jo je prinesla prijateljica. Ne razmišljaj o prepovedih, raje se posveti sebi in se zamoti s kakšnim zabavnim pravilom ali se odpravi na sprehod. Ko te zamika kaj določenega, najprej spij kozarec vode ... morda si bila samo žejna.

NI "prepovedane" hrane.

Prepovedovanje določene hrane pomeni le, da si jo boš želela še bolj. Enkrat bo nastopil trenutek, ko ti bodo zavore popolnoma spustile, in takrat običajno obstaja nevarnost, da ogroziš vse svoje početje in se vrneš na stare tire, k starim navadam.



OPOZORILO:

Seveda v primeru zdravstvenih razlogov in drugih situacij, ki omejuje ali celo prepoveduje vnos določene hrane, hranil oziroma skupine živil, tudi še ob tako veliki želji, ne smete popustiti.

5.

NAPAKA

Precenjevanje kalorij,
potrošenih z vadbo

Raziskave so pokazale, da ljudje tudi do 25% precenjujejo število kalorij, ki jih "pokurijo" z vadbo. Ne glede na to, kaj ljudje mislijo, s hitro hojo ali lahkotnim tekom po svoji soseski ne boš potrošila vseh kalorij, zaužitih z velikim kosom torte. Za to boš potrebovala krepko več.

Z eno urno hojo s hitrostjo štiri do pet kilometrov na uro porabiš približno 250 do 300 kalorij. Mnogi začetniki hodijo samo pol ure, kar pomeni porabo približno 125 do 150 kalorij. Kepico sladoleda pa lahko ima tudi do 350 kalorij!

"Kolikor vneseš, toliko porabi!" glasi pravilo energijske bilance za ohranjanje telesne teže.

Dajva se malo poigrati z matematiko ...

Samo 100 kalorij, ki ste jih vnesla s hrano in jih nisi porabila, bi pomenilo v dobrih 2 mesecih 1 dodaten kilogram, v enem letu torej tudi do 6 kilogramov dodatne telesne teže. Si se torej res zredila kar čez noč?!

Če dnevno ustvariš primanjkljaj približno 500 kalorij in se tega držiš en teden, boš v tem času izgubila 3.500 kalorij, kar pomeni ½ kilograma!

Veliko ljudi lahko ta primanjkljaj doseže že z redno telesno dejavnostjo in majhnimi spremembami pri prehranjevanju. S tem načinom se boš izognila negativnim posledicam strogih in omejujočih shujševalnih diet, kot so neprestana utrujenost, izčrpanost in brezvoljnost. Hkrati pa tudi kopičenju maščobnega tkiva in vračanju kilogramov po prenehanju z dieto oziroma začaranemu krogu izgubljanja in ponovnega pridobivanja kilogramov, poznanemu tudi kot "jo-jo efekt".

POZOR! Tudi pretiravanje z vadbo NI priporočljivo!

V želji po čim hitrejših rezultatih marsikatera ženska pretirava pri telesni dejavnosti – bodisi po količini bodisi po intenzivnosti. Tako početje vodi le do izčrpanja, bolečin v mišicah in ponovnega neuspeha, saj najbrž ni nikogar, ki bi zavestno vztrajal pri mučenju in bolečini.

Že res, da je za uspešno izgubo odvečnih kilogramov treba spremeniti način življenja iz neaktivnega v aktivnega, a s pretiravanjem ne boš imela prav nobene dolgoročne koristi. Ob izbrani telesni dejavnosti moraš uživati in se počutiti varno. Zato izberi sebi primerno telesno dejavnost, ki jo boš z užitkom izvajala in jo brez težav uvrstila v svoj dnevni urnik. Spoznati moraš, da to ni izguba časa in denarja, saj se bo večja sposobnost organizma odražala tako na videzu, zdravju in počutju kakor tudi na drugih področjih življenja. Ko se boš lotila telesne dejavnosti, boš spoznala nove ljudi in se zabavala. Čeprav se je včasih težko odpraviti na telovadbo, na kolo, sprehod, aerobiko, plavanje,..., boš ugotovila, da se po vsaki rekreaciji bolje počutiš. Če boš redno telesno dejavna, se pravilno prehranjevala in tako vzdrževala optimalno telesno težo, boš ugotovila, da je življenje naenkrat lepše.

Priporočam ti vključitev v eno izmed skupin, ki jih vodi usposobljen vaditelj, inštruktor ali trener. Sicer pa v prostem času izbiraj še med dodatnimi sezonskimi športnimi dejavnostmi kot so hoja v naravi, vadba na trim stezi, kolesarjenje ... pozimi morda smučanje ali drsanje ...

In NE pozabi! Intenzivnost je pomembna – biti mora zmerna in NE pretiravaj!

Prosi strokovnjaka, da ti pokaže ciljne vaje, primerne za tvojo stopnjo telesne pripravljenosti in izračuna območje srčnega utripa, pri katerem boš dosegala najboljše učinke.

Vsakodnevno vsaj 30-minutno gibanje, ob katerem se pospeši srčni utrip in se malce prepotiš, je torej dobrodošlo ne le za ohranjanje gibljivosti in zdravja, pač pa tudi za učinkovitejše nadziranje telesne teže.

6.

NAPAKA

Merjenje uspeha samo s
številkami na tehtnici

Če si tudi ti ena tistih, ki je že kdaj v življenju hujšala, najbrž poznaš občutek na eni strani veselja in zadovoljstva, ko tehtnica pokaže manj kilogramov, na drugi strani pa občutek jeze in razočaranja, ko kljub "pridnosti" in zavzetosti ostane številka ista ali pa je celo malo višja.

Prav zaradi slednjega je dobro, da te v procesu oblikovanja postave in doseganja želene telesne teže spremlja strokovna oseba. Zнала bo analizirati tvoje početje in ti povedati, kaj se dogaja, kje se je morda zataknilo, kaj bi bilo dobro spremeniti ... Včasih pa je ista ali morda celo za kakšen kilogram višja številka posledica prilagajanja telesa na nove prehranske in gibalne navade, ko telo še ni dojelo, da zaužite hrane ne rabi več skladiščiti in nalagati.

Daj si malo časa, in če res vse počneš, kot je treba, se bo tudi teža kmalu uredila.

Vsekakor ti priporočam, da si na začetku hujšanja izmeriš svoje obsege (roke, prsi, pas, boki, stegna). Maščoba tehta veliko manj kakor mišice in ženske so pogosto presenečene, ko lahko imajo kljub nespremenjenim kilogramom manjše obsege.



Ne pozabi pa, da edini pokazatelj tvojega uspeha niso številke na tehtnici. Razmisli tudi o svojem novem počutju, zdravju, energiji, ... Tudi to, da morda ponoči bolje spiš, da lažje prideš peš v četrto nadstropje, da se ne zadihaš več pri živahni igri z otrokom, da te ne bolijo več hrbet in kolena ... vse to so uspehi, ki jih tehtnica ne bo pokazala.

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje v kombinaciji z rednim zmerno intenzivnim gibanjem, pa zmanjšuje tudi številne dejavnike tveganja za nastanek nenalezljivih kroničnih obolenj kot so zvišan holesterol, zvišan krvni tlak, zvišan sladkor v krvi, debelost,... Zmanjšuje pa tudi tveganje za razvoj srčno žilnih obolenj, rakastih obolenj, sladkorne bolezni tipa II in drugih.

7.

NAPAKA

Previsoka pričakovanja in
preveč sprememb naenkrat

Marsikatera ženska, ki se odloči za hujšanje, želi izgubiti čim več kilogramov v čim krajšem času. Ko je čisto shirana od stradanja oziroma premalo hrane in morebiti preveč naporne telovadbe ugotovi, da uspeh tudi po prvem mesecu sploh ni tako "neverjeten".

"Tri dni sem že na dieti, pa nobene spremembe!"

in vrne se k starim prehranjevalnim navadam. Kilogrami se spet začno nabirati in običajno se jih nakopiči celo več kot jih je imela pred začetkom tega sicer neuspelega hujšanja.

Če si se do zdaj v glavnem prehranjevala zunaj ali velikokrat jedla hitro pripravljeno hrano kar na poti, potem pa želiš praktično čez noč vse spremeniti – tako glede prehrane kakor gibanja in razmišljanja – si si naložila preveč zahtev naenkrat! Že res, da obstajajo ljudje, ki jim uspe naenkrat uvesti veliko sprememb v prehrani in načinu življenja, vendar je dolgoročno bolje in uspešneje, če se večina sprememb uvaja postopno, korak za korakom.

Če želiš naenkrat in v celoti spremeniti svoj življenjski slog, obstaja velika verjetnost, da se boš že vnaprej obsodila na neuspeh. Raje se odloči za postopno uvajanje majhnih sprememb, za katere veš, da se jih boš lahko držala oziroma da boš lahko tudi dolgoročno pri njih vztrajala.

Ne pozabi, da vse te odvečne kilograme nisi dobila v nekaj dnevih ali mesecih in jih tudi izgubila ne boš čez noč. Nekaj, kar se je nabiralo več let, ne moreš izgubiti v enem mesecu! Dobra novica je, da lahko odvečne kilograme izgubiš veliko hitreje, kot si jih pridobivala. Zdravo, učinkovito in uspešno hujšanje pa vseeno traja nekaj mesecev, včasih tudi nekaj let.

Zdravo in učinkovito hujšanje pomeni izgubo pol do enega kilograma na teden. Vmes nastopijo tudi počasnejša obdobja in celo obdobja, ko telesna teža kljub vsem ukrepom stoji. Bodi dosledna, vztrajna in potrpežljiva. Hkrati pa ne bodi do sebe preveč kritična, bodi si dobra prijateljica in si nudi moralno podporo. Imej se rada. Ne pričakuj preveč na enkrat oziroma ne bodi razočarana, če se vmes proces hujšanja upočasni ali celo malo zastane.

"Čarobna palica", s katero bi zamahnila, in bi takoj izginili vsi odvečni kilograme, NE obstaja. Edina "čudežna" rešitev za doseg želene postave in kilogramov se skriva v kombinaciji zdrave uravnotežene prehrane s primernim kaloričnim vnosom, redne in zmerno intenzivne telesne dejavnosti, dovolj počitka in kakovostnega spanca ter prave miselne naravnosti. Brez vsega naštetega je trajna izguba kilogramov postavljena pod velik vprašaj.



Tvoje misli so zelo pomembne!

Ali ti večkrat po glavi rojijo spodnje misli?

- **"Nikoli ne bom shujšala!"**
- **"Kako zelo sem debela!"**
- **"Kaj bi se sploh trudila, saj mi tako nikoli ne uspe!"**
- **"Vse sem že poskusila, pa nič ne deluje!"**
- **"Debelost imamo v družini, nič ne morem za to!"**

Izogibaj se negativnih misli in se raje poskušaj osredotočiti na bolj pozitivne, tiste, ki ti bodo pomagale pri doseganju ciljev.

Če se kdaj zalotiš pri razmišljanju: **"Počutim se debelo!"**, najprej poskušaj opisati svoje razpoloženje. Si jezna? Žalostna? Te kaj skrbi ali te je česa strah? Se ne počutiš varne v svojem življenju? Debelost prav gotovo NI razpoloženje.

Ne pozabi: **"Hujšanje se začne v glavi!"**

Ko se boš resnično in iskreno odločila, da boš spremenila svoj življenjski slog, in spremembe, ki so za to potrebne, tudi začela udejanjati v svojem vsakdanjem življenju, se bodo maščobice začele topiti, centimetri in kilograme pa izginjati. Nihče ne more ničesar narediti namesto tebe. In četudi v mnogih salonih obljublajo čudežne rezultate, ti ne bodo trajni, če se boš po opravljenih terapijah vrnila k starim življenjskim navadam.

In še ...

"Ko shujšam, bom za vselej prenehala z dieto!"

Morda je najpogostejši vzrok neuspešnih poskusov izgube odvečnih kilogramov prav dejstvo, da ženske o programu hujšanja ne razmišljajo kot o trajni spremembi prehranjevalnih navad. Med hujšanjem je večina žensk obsedenih z nizko kalorično hrano. Takoj ko dosežejo željeno težo, se vrnejo k slabim prehranjevalnim navadam. Preden dojamejo, kaj se dogaja, se izgubljeni kilograme vrnejo. Običajno še kakšen več.

Za uspešno hujšanje je NUJNO TREBA spremeniti slabe navade, zaradi katerih si se zredila, in sprejeti to kot način življenja. Seveda pa ne smeš pozabiti še na redno in zmerno gibanje, na primeren počitek in kakovosten spanec, ter na svoje misli.



To je seveda le nekaj najpogostejših napak, ki jih počnejo ženske, ko želijo shujšati. Skozi svoje več kot 34-letno delo z različnimi ljudmi, sem videla in slišala že marsikaj – od velikih uspehov do še večjih neuspehov. Tako bi lahko kar pisala in pisala. Ampak naj poleg vsega do sedaj zapisanega vse skupaj strnem v dva ključna stavka:

SKRIVNOST za dosego oziroma vzdrževanje zelene postave in kilogramov se skriva v trajni spremembi tako prehrane in prehranjevalnih navad, telesne dejavnosti in uvedbi izvajanja ciljnih vaj, kakor tudi miselne naravnosti, predvsem s spreminjanjem omejujočih podzavestnih prepričanj in miselnih vzorcev. Zanimarjati pa ne gre niti ustreznega počitka in kakovostnega spanca.



Na naslednji strani pa te čaka en **BONUS**, kot **NAGRADA**, ker si knjigo prebrala že skoraj do konca.

30 napotkov za LEPO ZDRAVO FIT POSTAVO

1. JEJ 5 do 6 manjših obrokov na dan oziroma jej na vsake 3 - 4 ure.
2. NE stradaj! Prehranuj se redno in ne izpuščaj obrokov.
3. Za vsak obrok si vzemi čas in ga pojej v miru. Možgani potrebujejo približno 20 minut, da zaznajo občutek sitosti. Zatorej ne jej stoje in med delom.
4. UŽIVAJ pestro, sezonsko in lokalno pridelano hrano.
5. Upoštevaj glikemični indeks in glikemično obremenitev obroka – izbirajte hrano z nizkim ali največ srednjim GI!
6. NIKOLI NE izпусти zajtrka – obroka, ki ga zaužiješ najkasneje v roku 30 do 60 minut, od kar si se zbudila in vstala iz postelje.
7. Tudi večerji se NE odpovej. Vendar naj bo ta lahka, s katero si ne boš preobremenila prebave, in pretežno beljakovinska.
8. Za kosilo, nekateri celo za večerjo, se marsikdo preveč naje, dokler jih že pošteno ne tišči v želodcu. Jej počasi in NEHAJ jesti, ko začutiš prvi občutek sitosti. Obilni obroki, še posebno med delovnim časom, zmanjšujejo delovno storilnost in utrujajo!
9. Dnevno zaužij približno 200g sadja in 400 do 600g zelenjave!
10. SADJE uživaj v dopoldanskem času, v popoldanskem daj raje prednost zelenjavi.
11. Listov zelenjave nikoli ne namakaj v vodi, še posebno ne, ko je že narezana (denimo solato), saj tako izgubljajo svoje hranilne vrednosti!
12. Hrano pretežno kuhaj ali duši v malo vode.
13. Izogibaj se goščenju hrane in omak z moko! Raje uporabi več zelenjave.
14. Meso uživaj v zmernih količinah in predvsem pusto. Lahko ga kuhaš, dušiš ali pečeš brez oziroma z malo kakovostne maščobe. Izogibaj se cvrtju.
15. Izogibaj se pecivu, slaščicam in drugim sladkarijam, še posebno industrijsko pripravljenim. Občasno si lahko privoščiš tiste bolj zdrave, ki si jih pripravila sama brez belega sladkorja, brez bele moke ...
16. Izogibaj se industrijsko (pred)pripravljenim jedem!
17. Bodi Zmerna pri uživanju poživil (kava, pravi čaj ...) in omeji količine zaužitega alkohola!

30 napotkov za LEPO ZDRAVO FIT POSTAVO

18. Piši Dnevnik prehranjevanja, v katerega si vsakodnevno zapisuj vso zaužito hrano in tekočino. Če želiš (s) hujšati, ga boš lahko pokazala strokovnjaku, ki ti bo v skladu s tvojimi željami in potrebami pripravil ustrezen prehranski načrt.

19. VSAK DAN bodi vsaj 30 minut zmerno telesno dejavna!

20. 2- do 3-krat tedensko izvajaj namenske in ciljno usmerjene vaje za oblikovanje telesa.

21. Vadbeni program, prilagojen tvoji telesni pripravljenosti, sposobnostim, željam in potrebam, naj pripravi trener, ki te bo naučil tudi pravilne tehnike izvajanja vaj.

22. Piši Dnevnik telesne dejavnosti, v katerega boš sproti vpisovala vse telesne dejavnosti.

23. Za izgubo 1kg telesne teže je treba porabiti 7.000 kCal! Zatorej že razlika 500 kCal na dan, ki jo ustvariš z urejeno prehrano in telesno dejavnostjo, pomeni približno pol kilograma na teden.

24. PAZI na svoje MISLI, svojo samopodobo, spanec, počitek, obvladovanje stresa in stresnih situacij ...

25. Ceni se in IMEJ SE RADA! Prav in lepo je, da pomagaš drugim, da skrbiš zanje, ampak, če to hočeš še naprej početi zdrava, srečna in zadovoljna, najprej (po)skrbi zase in prijazno postavi meje, se nauči brez slabe vesti reči "NE" in se postavi na prvo mesto.

26. VSAK DAN si vzemi vsaj 15 minut za meditacijo oziroma globoko sproščanje. Naj bo to čas popolnoma in samo zate, čas, ko se popolnoma "odklopiš".

27. Pri udejanjanju zgornjih napotkov bodi DOSLEDNA, POTRPEŽLJIVA in VZTRAJNA! Vredno je! Tvoje telo ti bo nadvse hvaležno!

Predlagam, da pišeš Dnevnik prehranjevanja, v katerega si vsakodnevno zapisuješ vso zaužito hrano (ure, vrsto, količine), ter Dnevnik telesne dejavnosti, v katerega boš vpisovala vse telesne dejavnosti. V njiju lahko vpišeš tudi svoje počutje.

Doslednost in strpnost pri prehranjevanju ter redna telesna vadba in vztrajnost so zagotovilo za uspešno zmanjševanje in kasneje tudi vzdrževanje telesne teže.

SKRIVNOST za doseg oziroma vzdrževanje želene postave in kilogramov se skriva v trajni spremembi tako prehrane in prehranjevalnih navad, telesne dejavnosti in uvedbi izvajanja ciljnih vaj, kakor tudi miselne naravnosti, predvsem s spreminjanjem omejujočih podzavestnih prepričanj in miselnih vzorcev. Zanemarjati pa ne gre niti ustreznega počitka in kakovostnega spanca.

Pravkar si se prebila skozi 7 najpogostejših napak, ki jih počnejo ženske, ko želijo shujšati. Zdaj, ko jih poznaš, se jim boš v prihodnje lažje izognila in z njimi ne boš več spodkopavala svojih še tako dobrih namenov in končnega uspeha. Dejstvo je, da **želeno postavo in kilograme lahko dosežeš tudi TI!**

Moj namen s tem pisanjem je bil, da ti te napake približam in pomagam ozavestiti, saj se zavedam, kakšno ogromno razliko lahko z njihovim obvladanjem dosežeš.

Tudi če še vsega ne razumeš v popolnosti, ali pa so se ti ob zapisanih razlagah porodila nova vprašanja, je ZDAJ trenutek, da narediš svoj naslednji korak.

Verjamem, da si želela e-knjigo 7 NAJPOGOSTEJŠIH NAPAK PRI HUJŠANJU z določenim namenom in vprašanji. Verjamem tudi, da si med branjem dobila vsaj nekaj odgovorov.

Če ti odgovori vsebujejo napotke, namige ali usmeritve, kako boš v prihodnje lažje dosegla želeno težo in kilograme, bom počaščena, če te bom smela spremljati del poti.

Z veseljem ti bom pomagala pri tem, da boš iz cone udobja stopila v cono odličnosti. V cono, kjer se boš res iskreno dobro počutila v svoji koži, imela dovolj energije za vse dnevne naloge in opravila, se znebila odvečnih maščobnih oblog in kilogramov ter oblikovala svojo lepo zdravo fit postavo.

Želim ti, da vse zapisano uporabiš kot korake k svoji novi podobi in počutju.



Manuela Pendl
Trenerka & Life Coach

***"Ni ti treba biti odlična,
da začneš,
moraš pa začeti, da lahko
postaneš odlična!"***

Klikni tudi TUKAJ in skočiš na mojo spletno stran, kjer boš izvedela več o meni, o mojih programih, ... med BLOGI pa boš našla tudi številne njami RECEPTE ...

Za konec pa še ...

kaj naj bo TVOJ NASLEDNJI KORAK?

Tudi 1.000 kilometrov dolga pot se začne s prvim korakom. Vem, da bi najraje bila že pri zadnjem koraku oziroma na cilju - imela postavo in kilograme, ki si jih želiš, a nekje je treba začeti, nato pa korak za korakom vztrajno in dosledno nadaljevati.

Če boš potrpežljivo, dosledno, z odločnostjo in voljo izvajala vse potrebno, boš prav gotovo prikorakala do svojega cilja.

Dobljeno e-knjigo z vsemi nasveti in napotki si torej prebrala do konca. In resnično si želiš doseči lepšo postavo in manj kilogramov brez stradanja, odrekanja, mučenja in trpljenja.

Tokrat se želiš tega lotiti, kot je treba, zato te zdaj prav gotovo zanima, kaj naj bo tvoj naslednji korak?

Vabim te, da se priključiš v katerega od mojih programov ...

V 3-mesečni program Adijo, kile![™], v katerem boš 90 dni deležna individualne obravnave, vodenja in spremljanja, vodene (spletne) vadbe za oblikovanje telesa, jedilnikov, receptov, številnih napotkov, nasvetov in usmeritev, rednega spremljanja, podpore in motivacije, ki ti bodo omogočale, da se na poti do udejanjanja tistega, kar si resnično želiš, izogneš mnogim napakam in pastem, ki so ti že tolikokrat preprečile doseči želeno postavo in kilograme.

Program Adijo, kile! z Manuelo Pendl vključuje:

- tedenske JEDILNIKE z RECEPTI
- tedenske video in pisne vadbene programe za doma
- posnetke vodenih VADB za oblikovanje telesa iz Facebook Live programa
- antistresne VADBE za manj bolečin v hrbtu in lažje obvladovanje stresa
- MEDITACIJE za sprostitvev, lažje obvladovanje stresa in pomoč pri hujšanju
- tedensko SPREMLJANJE NAPREDKA
- 90 dni e-mailov s koristnimi NAPOTKI, NASVETI in USMERITVAMI
- mojo PODPORO in MOTIVACIJO
- dnevnike, delovni zvezke, pisne materiale in še mnogo drugega ..., vam ostanejo za zmeraj in jih boste lahko uporabljali tudi kadarkoli po zaključku s programom

Za več informacij klikni zgoraj na naziv programa ... ali mi PIŠI na mail:

pendl.manuela@gmail.com



Klikni tudi TUKAJ in skočiš na mojo spletno stran, kjer boš izvedela več o meni, o mojih programih, ... med BLOGI pa boš našla tudi številne njami RECEPTE ...

POSTAVNA in FIT

z Manuelo Pendl



V 8-tedenskem programu Postavna in Fit boš 2-krat tedensko prejela e-maile s tedenskimi jedilniki in recepti, številnimi (avdio in video) napotki, nasveti in usmeritvami, podporo in motivacijo, posnetki vadb iz Facebook Live programa (dostop preko YouTube), meditacijami, ... Vse z namenom, da se na poti do udejanjanja tistega, kar si resnično želiš, izogneš mnogim napakam in pastem, ki so ti že tolikokrat preprečile doseči želeno postavo in kilograme.

8-tedenski program Postavna in Fit vključuje:

- tedenske JEDILNIKE z RECEPTI
- posnetke vodenih VADB za oblikovanje telesa iz Facebook Live programa
- antistresne VADBE za manj bolečin v hrbtu in lažje obvladovanje stresa
- MEDITACIJE za sprostitev, lažje obvladovanje stresa in pomoč pri hujšanju
- koristne NAPOTKE, NASVETE in USMERITVE
- dnevnike, delovni zvezke, pisne materiale in še mnogo drugega ... , ki jih boste lahko uporabljali tudi kadarkoli po zaključku s programom

Za več informacij klikni zgoraj na naziv programa ... ali mi PIŠI na mail:
pendl.manuela@gmail.com



4-tedenski NAČRT za POLETNO POSTAVO

Manuela Pendl

V programu 4-tedenski NAČRT za POLETNO POSTAVO je kratek program, kot odgovor na vprašanje: "Manuela, ali lahko pripraviš nekaj kratkega, hitrega, učinkovitega ... tako na hitro za pred poletjem ... da še mičkeno poštimam-o postav'co za kopalke, za na plažo, za poletne oblek'ce in kratke hlače ...???"

V ŠTIRIH tednih boš z mojimi e-maili prejela dva jedilnika s slastnimi recepti, 12 FitBody VADB za oblikovanje lepe postave (posnetki programa, izvajanega kot Facebook Live), 2 čudoviti MEDITACIJI, 4 avdio posnetke z NASVETI, NAPOTKI in USMERITVAMI, kako se izogniti največjim in najpogostejšim pastem in napakam, ki jih ženske počno pri hujšanju PODPORO in MOTIVACIJO, ...

DOSTOP do vseh VSEBIN programa ti OSTANE ZA VEDNO, da lahko telovadiš, meditiraš, se sproščaš, ..., ko si pri volji in času, ... po želji tudi večkrat tedensko oz. po zaključku s programom. Vse z namenom, da se na poti do poletne postave mičkeno bolj na hitro izogneš mnogim napakam in pastem, ki so ti že tolikokrat preprečile doseči zeleno postavo in kilograme.

Program 4-tedenski NAČRT za POLETNO POSTAVO vključuje:

- 2 tedenska JEDILNIKE z RECEPTI za vsak dan
- 8x video vodeno VADBO za oblikovanje telesa iz Facebook Live programa
- 4x anti-stresne VADBE za manj bolečin v hrbtu in lažje obvladovanje stresa
- 2x MEDITACIJO za sprostitve, lažje obvladovanje stresa in pomoč pri hujšanju
- koristne NAPOTKE, NASVETE in USMERITVE (pisno in avdio posnetki)
- dnevnike, delovni zvezke, pisne materiale in še mnogo drugega ... , ki jih boš lahko uporabljala tudi kadarkoli po zaključku s programom

Za več informacij klikni na naziv programa ... ali mi PIŠI na mail:
pendl.manuela@gmail.com

Od žensk zelo pogosto, zlasti pred poletjem, dobim vprašanje:

"Manuela, KAKO naj oklestim par kilogramov in se znebim maščobe okrog pasu? Hkrati pa izboljšam svoje počutje in se napolnim z energijo? Je to sploh mogoče ?"

Evola

Na osnovi svojih več kot 35-letnih IZKUŠENJ in ZNANJA ter filozofije prehranjevanja z upoštevanjem GLIKEMIČNEGA INDEKSA (GI) in glikemične obremenitve obrokov, sem pripravila 2-tedenski JEDILNIK za manjši obseg pasu, lepo postavo in super počutje, s katerim se boš lahko bodisi znebila kakega viška kilograma in telesne maščobe ali pa "samo" bolje (po)skrbela za svojo vitalnost in mladostni videz.

Če že vsaj malo poznaš moje jedilnike, veš, da so ENOSTAVNI in RAZNOLIKI, vključujejo živila, ki jih dobiš praktično povsod ... predvsem pa ob njih NISI lačna.

Ker pa gre pri uravnoveženem načinu prehranjevanja zmeraj za kombinacijo zdrave in sveže HRANE ter GIBANJA, ki je človeku prirojeno in nujno za zdravje, sem sem odločila, da 2-tedenskemu JEDILNIKU dodam tudi TRI pol-urne VADBE, s katero si boš lahko pomagala učvrstiti svoje mišice in oblikovati svoje telo ter se razgibati in sprostiti.

V možganih se namreč med gibanjem v možganih sproščajo posebni hormoni - "hormoni SREČE in DOBREGA POČUTJA".

In enako je z dobro hrano in prehranjevanjem.

Zato je odlično, ko lahko razveselimo svoje brbončice in obenem (po)skrbimo za svojo VITALNOST in dobro POČUTJE.

**JEDILNIKI, RECEPTI,
NASVETI in VADBA**

"14-dnevna GI DIETA" ali
"14 dni za MANJŠI TREBUH"



Kontakt:

pendl.manuela@gmail.com



BODI SVOJA NAJBOLJŠA RAZLIČICA

Programi za ženske

FitBody Vadba - FitPo40 - FitPri50
AdijoKile - PostavnaInFit - PoletnaPostava
Primavera - RojeniZaSrečoInUspeh

Čas je, da zablestiš!

♥ Sem TRENERKA skupinske in individualne VADBE, kreatorka celostnega programa **HUJŠANJA** **Adijo, kile!** in številnih drugih programov za zdrav življenjski slog.

♥ Sem certificiran Prehranski in Life Coach, Pranic Healing terapevtka, izvajalka Access Bars® in drugih telesnih procesov, Promotorka Zdravja. Predvsem pa sem MENTORICA ženskam, ki jim s svojimi znanji in izkušnjami pomagam na poti do (bolj) srečnega, zdravega, aktivnega življenja.

♥ Sem AVTORICA okoli 500 različnih člankov in avtorica več knjig: priročnika "AKTIVNO ŽIVLJENJE - zdravo življenje", knjige za otroke "ZAKAJ je palčka Skakalčka bolel trebušček?" ter e-knjig "Velika Knjiga AFIRMACIJ", "Tvoje NAJBOLJŠE LETO" ter "Vodnik za (bolj) zdrav HRBET", "14-dnevna GI DIETA" in "10-dnevna MEDITERANSKA DIETA".

♥ Rada se učim novih znanj in veščin ter "RAZISKUJEM" Življenje. Neizmerno pa uživam kot MAMA dveh čudovitih otrok, ki sta moja velika učitelja.

♥ Že 34 let VODIM skupinske in individualne VADBE, PREDAVAM ter PIŠEM članke in knjige. Vsake toliko moderiram dogodke in vodim TV oddaje (VITAFit, Nov Dan, Halo zdravnik, Na obisku), s katerimi želim ljudi spodbujati k bolj srečnemu, aktivnemu in polnemu življenju.

♥ Zadnjih 25 let največ časa in pozornosti namenjam individualnim in skupinskim programom za oblikovanje postave in hujšanje, pa tudi projektu za osebno rast ROJENI za SREČO in USPEH™. V zadnjem obdobju pa vedno več časa namenjam tudi PODJETJEM in različnim aktivnostim v okviru Promocije ZDRAVJA na DELOVNEM MESTU.

♥ Tako kot sem pomagala že na stotine ženskam po vsej Sloveniji "ZRIHTATI" njihove KILE, doseči lepšo in čvrstejšo POSTAVO, boljše POČUTJE, izboljšati njihovo SAMOPODOBO in SAMOZAVEST, sem lahko tudi tvoja mentorica in te korak za korakom peljem po poti do zelenega cilja, ter da boš bolj ZADOVOLJNA v svoji koži in SAMA S SEBOJ.

♥ Na voljo sem ti s programi za HUJŠANJE in OBLIKOVANJE TELESA, z vodenimi individualno ali skupinsko VADBO - tudi na daljavo preko spleta, z JEDILNIKI in recepti, z vodenimi MEDITACIJAMI - v živo ali na daljavo preko spleta, s številnimi NAPOTKI in USMERITVAMI za vsak dan, ... in z INDIVIDUALNIMI mentorsko-svetovalnimi POGOVORI.

♥ Z največjim veseljem pa se s teboj (in za podjetje, kjer delaš), dogovorim tudi za predavanja ali delavnice, ki jih izvedem v okviru Promocije ZDRAVJA na DELOVNEM MESTU.

Hvala ♥



Poveživa se



moja spletna stran



pendl.manuela@gmail.com



070 730 166

Poišči me na

Facebooku, Instagramu ali **LinkedInu**
ali skoči na moj **YouTube kanal**

Prostor za tvoje BELEŽKE

[illegible]