

Zdravý životný štýl s TRÉNEROM NA DOSAH

Jednoduché kroky k tomu, aby sme zdravo žili, nepriberali a udržiavali telo v kondícii.

- Rozdeľte si deň na dve polovice
PRVÁ POLOVICA DŇA – raňajky, desiata, obed
DRUHÁ POLOVICA DŇA – olovrant, večera 1, večera 2
- Výber potravín, vhodných konzumovať v rámci správnej skladby dňa

PRVÁ POLOVICA DŇA

Raňajky - jogurt, chlieb celozrnný, špaldový, hydinové šunky, syry, zelenina, vločky – ovsené, pohánkové, ryžové, bez pridaného cukru, vajíčka, smoothies, tvaroh, neochutené jogurty

Desiata - ovocie, smoothies

Obed - mäso hydinové, hovädzie, ryby, divina, zelenia, cestoviny- celozrnné alebo špaldové, nie každý deň, zemiaky varené v šupke, ryža, pohánka, pšeno, quinoa a podobne

DRUHÁ POLOVICA DŇA – bez príloh, bez ovocia

Olovrant - zelenina, cottage, syry, šunka, už bez príloh, žiadne cestoviny, chlieb a podobne

Večera 1 – mäso, zelenina, syry, vajíčka, zeleninové polievky, tvaroh...

Večera 2 ľahká – zelenina, hrst mandlí

NEKONZUMOVAŤ: vyprážené jedlá, biela múka, rafinovaný cukor, sladkosti, sladené nápoje

Jedlo by malo byť upravené na pare, vode, grile

PITNÝ REŽIM: dodržiavaním pitného režimu schudnete, vaša pleť bude jasná a telo bude fungovať ako má

Denne je potrebné vypiť cca 2 L čistej vody, prípadne bylinkové čaj bez pridania cukru, alebo medu

POHYB

Aby vaše telo fungovalo a udržiavalo sa v kondícii, je dôležitý pohyb 3 -4 x do týždňa. Skúste rôzne aktivity, aby telo neupadlo do stereotypu.

Vhodný pohyb:

- Rýchla chôdza
- Funkčné tréningy
- Box
- Power joga
- Fitness Pilates
- Plávanie
- Bike
- Korčuľovanie
- Tabata

Aktivita by mala trvať od 40 min.

-

