



CentarZdravlja

PORTAL ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

**PRIPREMITE  
TIJELO ZA  
PLAŽU!**





# AKO ŽELITE SMRŠAVITI, JEDITE!

Unutar vašeg tijela, vodi se rat između stanica koje čine mišiće i one koje čine masnoće. Kako možete biti sigurni da mišići pobjeđuje u ovoj bitci? Slijedeći ovih pet strategija izgubit ćete kilograme i imat ćete prekrasno tijelo. Krenimo!

**Uključite voće i povrće u svaki obrok**

Vaš cilj je ispuniti tijelo sa što više obeshrabrujućih hranjivih tvari za masti, a za to je najbolje jesti voće, povrće i orašaste plodove. Studija Sveučilišta California u Los Angelesu je utvrdila da tipična osoba normalne težine konzumira oko dvije porcije voća na dan, dok prosječna osoba s viškom kilograma pojede samo jednu. Druga studija je utvrdila da voće na početku obroka smanjuje ukupni unos kalorija za 15 posto.

Jedenje voća i povrća će vam osigurati više omega 3 masnih kiselina, koje će pomoći u borbi protiv masnih naslaga na truhu, a vlakna će pomoći smanjiti oscilacije šećera u krvi koje dovode do osjećaja gladi.

**ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!**



# UBRZAJTE METABOLIZAM!

Vaše tijelo ne može sagorijevati kalorije dovoljno brzo zbog loših prehrambenih navika i sjedilačkog načina života. Srećom, možete preuzeti kontrolu nad ubrzavanjem suog metabolizma. Donosimo vam 7 tehnika pomoću kojih će vaš metabolizam biti brži.

## Više spavajte

Nedostatak sna može znatno utjecati na metabolizam. Nedostatak sna potiče glad i lučenje hormona grelina koji pobuđuje apetit. Kod osoba koje svakodnevno spavaju 5 sati grelin se luči za 14,9% više, a smanjuje se lučenje leptina za 15,5%. Leptin je odgovoran za reguliranje tjelesne težine i metabolizma.

Manjak sna znači više masnih stanica. Možete jesti više nego što vam je potrebno, ostavljajući suviše kilograma kao posljedicu. Trebali biste spavati 7 do 8 sati svake noći i to bez prekida.

[ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!](#)





# KAKO POTROŠITI 60% VIŠE KALORIJA TIJEKOM VJEŽBANJA?

Bez obzira na to u kakvoj ste formi, ovi jednostavni trikovi vam mogu pomoći povećati potrošnju kalorija i ubrzati proces mršavljenja. Najbolje od svega je što svaki od ovih trikova možete implementirati vrlo lako. Što ćete ih češće prakticirati, to će vaše tijelo trošiti više kalorija čak i u stadiju mirovanja.

Dok hodate ili trčite, savijte ruke pod kutem od 90° i pokrećite ih u skladu s ostatkom tijela. Osim što ćete biti brži, ovo će vam pomoći da potrošite čak 15% kalorija. Za još bolje rezultate pomičite cijeli gornji dio tijela, odnosno rotirajte struk.

Odgovarajuća glazba može učiniti čuda po pitanju potrošnje kalorija i mršavljenja. Istraživanja su pokazala da slušanje omiljene glazbe tijekom vježbanja može potaknuti osobu da vježba čak 20% dulje i na taj način potroši više kalorija. Glazba popravlja raspoloženje i pomaže vam u održavanju ujednačenog ritma vježbanja.

Kada govorimo o potrošnji kalorija tijekom vježbanja, nisu toliko važna ponavljanja koliko teret koji koristite.

[ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!](#)



## ŠTO JESTI PRIJE I POSLIJE TJELOVJEŽBE?

Spremni ste za uježbanje? Ne tako brzo! Donosimo vam popis namirnica koje je dobro jesti prije i poslije uježbanja.

Važno je što bolje pripremiti tijelo za uježbanje, a isto tako je važno da mu nakon tjeleovježbe osigurate izvor hranjivih tvari potrebnih za regeneraciju mišića i tkiva.

**Prije:** tost od cjelovitih žitarica s bananom i cimetom

Kada je u pitanju priprema za uježbanje, ugljikohidrati su vaš najbolji prijatelj. Ključno je da oni budu kompleksni kako bi potaknuli oslobađanje energije tijekom uježbanja, ali postupno i polako. Tost od cjelovitih žitarica s voćem sadrži ugljikohidrate, ali i šećere koji se lako razgrađuju.

Banane su najbolji izbor jer obiluju kalijem, čija se razina spušta tijekom uježbanja. Cimet će regulirati razinu šećera u krvi i poboljšati kognitivne sposobnosti.

**ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!**



## BRŽE SMRŠAVITE UZ OVE TRIKOVE!

Istina, ne postoji čudesan lijek ili način koji će vam osigurati gubitak težine bez ikakve muke. Svačije tijelo je drugačije, što znači da suvatko treba primjenjivati drugačije korake koji će dovesti do gubitka tjelesne težine. Naš mozak je taj koji vrlo često stoji na putu prema mršavljenju i signalizira da smo gladni u trenucima kada nam je zapravo dosadno, kada smo umorni ili dehidrirani. No, mozak ne mora sabotirati mršavljenje jer postoji niz različitih načina za kontroliranje apetita i postizanje željene tjelesne težine.

Ako ćete pri ruci uvijek imati neku voćku ili energetsku pločicu, jako je mala vjerojatnost da ćete posegnuti za nezdravim grickalicama, pekarskim proizvodima ili brzom hranom. Istraživanja su pokazala da čak i kada žudimo za nezdravom hranom, u većini slučajeva odaberemo ono što nam je u tom trenutku najdostupnije.

Brojanje kalorija će vam sigurno pomoći smršaviti a isto tako vam može pomoći i brojanje zalogaja. Znanstvenici su ustanovili da osobe koje broje zalogaje smanje unos hrane za 20 do 30%.

[ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!](#)





## SMRŠAVITE UZ OVIH 5 NAPITAKA!

Volja je vrlo važan čimbenik za mršavljenje. Volju je puno lakše zadržati kada se ne izlažete iskušenjima. Upornost i samodisciplina su neophodni, a pomoću jednostavnih malih trikova će proces mršavljenja proći puno lakše i učinkovitije.

Prehrana može postati neorganizirana i kaotična kao bilo koja druga aktivnost. Planiranje obroka će vam pomoći da ne potrošite više od dostupnog budžeta, unesete adekvatnu količinu kalorija, smanjite broj odluka koje morate donijeti u jednom danu i spriječite prejedanje.

Većina ljudi se žali da nema vremena za vježbanje. S obzirom da je za adekvatan trening potrebno svega 20 do 30 minuta, taj izgovor više ne drži vodu. Ako ste pretrpani obvezama, one najvažnije riješite odmah. Naučite se neke obveze rješavati usput, dok idete na posao ili s posla. Ne morate se svakom sitnom zadatku maksimalno posvetiti. Dajte svoje poujerenje bližnjima i omogućite im da neke zadatke obave sami.

**ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!**





## TRENING ZA PREKRASNA BEDRA

Velikom broju žena se suvišni kilogrami počinju nakupljati upravo na području kukova i bedara. Osim suvišnog masnog tkiva, većini žena se na ovom dijelu tijela stvara i celulit. Jako puno njih ima problema sa celulitom čak i onda kada uklone suvišne kilograme. Celulit nastaje kada potkožno tkivo nije dovoljno dobro povezano i čvrsto da bi spriječilo nakupljanje masti.

Kada govorimo o nakupljanju masti, tada možemo reći da postoje dva tipa ljudi: osobe kojima se mast nakuplja na području trbuha i osobe kojima se mast nakuplja na području stražnjice i bedara. Dosadašnja istraživanja su pokazala da je za zdravlje bolje kada se mast nakuplja na području bedara i da mast na području trbuha povećava rizik od nastanka kardiovaskularnih bolesti, srčanog i moždanog udara. Mast na području bedara i kukova je nešto teže ukloniti, u odnosu na mast na području trbuha. Potrebno je ojačati mišiće na području donjeg dijela tijela, a ovaj trening će vam u tome pomoći. Napravite 4 kruga uježbi i trening radite barem 3 do 4 puta tjedno.

[ZA VJEŽBE KLIKNITE OVDJE!](#)





# IZRAVNAJTE TRBUH U SAMO 4 TJEDNA!

Ravan i zategnut trbuh je nešto što svi želimo. Nažalost, postići ravan trbuh je jedan od najtežih izazova kada govorimo o oblikovanju tijela. Za vas donosimo trening koji će vam pomoći ukloniti suvišne kilograme s trbuha. Da bi rezultati bili još bolji, svakako počnite paziti na prehranu. Konzumirajte cjelovite namirnice, a izbjegavajte procesuiranu hranu, zasićene masti, jednostavne ugljikohidrate i gluten.

Trbuh je središnji dio vašeg tijela. Da biste ga oblikovali i učvrstili, morate raditi puno više od običnih trbušnjaka. Trebate aktivirati sve mišiće trbuha. Ovaj trening radite 6 puta tjedno i kombinirajte ga s 30 do 60 minuta aerobnih vježbi.

Stanite u izdržaj. Primaknite desnu nogu prsima. Rotirajte trup tako da je vanjska strana desnog bedra okrenuta prema podu. Spuštajte tijelo tako da sjednete na desni kuk. Vratite tijelo u početni položaj i ispružite desnu nogu. Vratite se na početak. Napravite 30 do 40 ponavljanja i ponovite isto s drugom stranom.

[ZA OSTALE VJEŽBE KLIKNI OVDJE!](#)



# 7 VJEŽBI ZA VITKO TIJELO!

## Vježba 1

Ovaj trening se sastoji od dinamičnih uježbi koje će predstavljati veliki izazov vašem tijelu. Za ovaj trening su vam potrebne bučice od 2 do 3 kilograma. Svaku uježbu radite 1 minutu i pokušajte napraviti što više ponavljanja. Ponovite cijeli krug 2 puta i vrlo brzo ćete primijetiti prve rezultate.

Ova uježba aktivira mišiće ramena, tricepsa, stražnjice i nogu.

Stanite tako da su noge raširene malo više od širine ramena. Primite kraj jedne bučice. Spustite se u čučanj, potom brzo ustanite i rukama zamahnite iza glave.

Laktove držite iznad glave i savijte ih tako da su pod kutem od 90°. Ispružite ruke iznad glave i zamahnite naprijed dok se opet spuštate u čučanj. Napravite što više ponavljanja u jednoj minuti.

**ZA OSTALE VJEŽBE KLIKNITE OVDJE!**





# UBRZAJTE METABOLIZAM I RIJEŠITE SE SUVIŠNIH KILOGRAMA!

Nakupili ste nekoliko kilograma viška tijekom zime?

Ne brinite, niste jedini. Ti kilogrami najčešće nestanu tijekom proljeća. Tijelu zimi treba više kalorija kako bi se moglo ugrijati i zadržati tjelesnu toplinu, zbog čega tijekom proljeća počinjemo unositi znatno manje kalorija.

Ako se ovog proljeća kilogrami ne žele spustiti, bez obzira na to što radite sve kao i dosadašnjih godina, moguće je da se vaš metabolizam usporio.

Metabolizam zvuči kao nešto misteriozno i komplicirano, ali je poprilično jednostavno. Metabolizam označava količinu energije (kalorija) koju vaše tijelo treba svaki dan. Oko 70% preporučenog dnevnog unosa kalorija se troši za obavljanje osnovnih bioloških stvari (disanje, cirkulacija). Oko 20% kalorija se troši za osnovne tjelesne pokrete (hodanje, stajanje). Preostalih 10% pomaže u probavljanju hrane koju unesemo, čime možemo zaključiti da čak i objedovanje sagorijeva kalorije.

**ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!**



# SMRŠAVITE BRŽE UZ OVIH 15 KORAKA!

Pretilost postaje globalni problem, a karakterizira ga prekomjerman udio masnog tkiva. Pretilost povećava rizik od nastanka dijabetesa, artritisa, srčanih bolesti, različitih vrsta raka i hipertenzije (visokog krvnog tlaka). Postizanje i zadržavanje zdrave tjelesne težine je izazov za veliki broj ljudi, a mi vam donosimo jednostavne korake koji dokazano potiču mršavljenje.

## 1. Što više jedite kuhanu hranu

Prehrana je najvažnija za postizanje zdrave tjelesne težine. Donesite odluku da ćete svaki dan jesti domaće obroke koji su pripremljeni na zdrav način i od zdravih namirnica.

## 2. Pijte vodu umjesto soka

Sokovi sadrže visok postotak šećera i otežavaju mršavljenje. Voda, s druge strane, ne sadrži kalorije, ubrzava metabolizam i potiče eliminaciju toksina.

**ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!**





# PRIPREMITE ALKALNU VODU ZA MRŠAVLJENJE!

Alkalnost i kiselost se mjere pH vrijednošću. Pri mjerenju se koristi skala od 0 do 14, a koristi se za određivanje koncentracije vodikovih iona. Neutralna vrijednost je obilježena brojem 7. Sve ispod broja 7 označava kiselost, a iznad alkalnost. Alkalna voda je voda čija je pH vrijednost veća od 7.

Dosadašnja istraživanja su pokazala da čak 95% kancerogenih stanica živi u kiselom okruženju, a znanstvenici ujeruju da kiselo okruženje pogoduje njihovom nastanku. Stanice raka, prema rezultatima nekih istraživanja, ne mogu opstati u okruženju čija je pH vrijednost veća od 7.36.

Niska pH vrijednost tijela povećava rizik od nastanka kancerogenih stanica, osteoporoze, dijabetesa tipa 2, pretilosti, srčanog udara i različitih kroničnih bolesti.

Tijekom dana biste trebali popiti najmanje 3 čaše alkalne vode, po mogućnosti na prazan želudac. Alkalnu vodu možete tijekom dana piti umjesto obične vode.

**RECEPT ZA ALKALNU VODU POTRAŽITE OVDJE!**



## KAKO KORISTITI MED I CIMET ZA MRŠAVLJENJE?

Kombinacija ovih dviju namirnica daje moćan duo koji može pomoći u postizanju i zadržavanju zdrave tjelesne težine.

Zdravo započinjanje dana je ključno za mršavljenje jer određuje koje navike ćete nastaviti prakticirati dalje tijekom dana. Ako dan započnete pogrešno, puno je veća vjerojatnost da ćete kasnije u danu žuditi za nezdravim namirnicama.

Smjesu od cimeta i meda popijte čim se ustanete i pričekajte 30 minuta do doručka. Med i cimet će revitalizirati probavni sustav, ubrzati rad metabolizma i pomoći u održavanju stabilne razine šećera tijekom dana.

Razdoblje između obroka je doba kada je vjerojatnost žudnje za nezdravim grickalicama najveća. Upravo tijekom tog razdoblja većina ljudi poseže za slatkišima.

[ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!](#)





## MRŠAVITE UZ SMOOTHIE!

Smoothie je savršen za kontrolu unosa kalorija jer točno znate koje sastojke stavljate i u kojem omjeru. Odličan je za sve koji žele ukloniti suvišne kilograme i zadržati zdravu tjelesnu težinu. Kombiniranjem odgovarajućih sastojaka ćete pripremiti smoothie koji je odličnog okusa i istovremeno potiče i mršavljenje.

Smoothie je odličan za mršavljenje zato što unosite sve potrebne nutritivne spojeve, a ne unosite prazne kalorije. Kada naučite koji sastojci su potrebni za nutritivno uravnotežen smoothie, unosit ćete savršen omjer proteina, složenih ugljikohidrata, zdravih masti, vitamina i minerala.

Avokado je odličan izvor mononezasićenih masnih kiselina koje vas dugo drže sitima i pomažu vam u kontroli apetita.

Sve vrste bobičastog voća (jagode, borovnice, maline, brusnice) sadrže malo kalorija i šećera. Odličan su izvor vlakana koji vas dugo drže sitima, i antioksidanata koji smanjuju razinu slobodnih radikala.

[ZA VIŠE SAVJETA KLIKNITE OVDJE!](#)





## BADEMI ZA RAVAN TRBUH

Iako se smatraju orašastim plodovima, bademi su sjemenke biljke badema. Sirovi bademi su odlični za zdravlje i uklapaju se u svačiji režim prehrane.

Sirovi bademi ubrzavaju rad metabolizma, a istraživanja su pokazala da svakodnevna konzumacija badema mršavljenje ubrzava za čak 62%, razinu ukupne tjelesne masti smanjuje za čak 56%, a mršavljenje na području trbuha ubrzava za 50%.

Jednu porciju čini oko 23 badema, koja su sasvim dovoljna za zadovoljavanje tjelesne potrebe za proteinima i nezasićenim masnim kiselinama.

Proteini su ključni za gubitak abdominalne masti, a bademi su odličan izbor jer, uz proteine, sadrže gotovo sve nutrijente koji su potrebni za brzo i zdravo sagorijevanje masti.

**RECEPT ZA SMOOTHIE OD JABUKE I BADEMA ZA MRŠAVLJENJE POTRAŽITE OVDJE!**





# PRIPREMITE 4 NAPITKA KOJA ISPIRU MAST IZ TIJELA!

Ovi napitci će potaknuti eliminaciju toksina, ubrzati metabolizam i potaknuti sagorijevanje masnog tkiva. Sastojci u ovim napitcima imaju odlična detoksikacijska, antioksidacijska i protuupalna svojstva, a za još bolje rezultate počnite svakodnevno uježbati barem 30 minuta.

Smoothie od ananasa, celera i krastauca

Ovaj smoothie popijte 30 minuta prije doručka. On će potaknuti čišćenje probavnog sustava i spriječiti nakupljanje suvišnih masti i ugljikohidrata.

Napitak od grejpa i jabučnog octa

Ovaj napitak regulira razinu šećera u krvi, potiče eliminaciju toksina iz tijela i sagorijevanje masti. Za najbolje rezultate popijte 1 čašu ovog napitka prije svakog jela.

**RECEPTE ZA NAPITKE POTRAŽITE OVDJE!**



# TRENING ZA SEKSI STRAŽNJICU

Znanstvenici otkrivaju 4 pokreta koji su najučinkovitiji za oblikovanje stražnjice. U stvari, ovaj trening u 10 minuta može nadmašiti tradicionalne pokrete za čak 30%.

Aerobne uježbe radite 4 do 5 puta tjedno i primijetit ćete rezultate već za 2 do 4 tjedna. Dodatan bonus je povećana razina energije tijekom cijelog dana.

Što vam treba?

Elastična traka srednjeg otpora, bučice od 2 do 5 kilograma i stolac.

Napravite 8 do 12 ponavljanja svake uježbe sa svakom stranom. Napravite 2 seta i radite trening 3 puta tjedno. Prvo napravite osnovni pokret. Ako vam je teško odaberite onaj jednostavniji, a ako želite veći izazov odaberite teži.

**VJEŽBE POTRAŽITE OVDJE!**





## OVAJ SMOOTHIE PIJTE NAKON TRENINGA!

Ono što jedete nakon treninga značajno utječe na rezultate vježbanja. Smoothie je odličan izbor jer je lagan za pripremu, a dodavanjem pravih sastojaka u smoothie ćete do željenih rezultata doći puno prije.

Nakon treninga je potrebno unijeti odgovarajuću količinu proteina i ugljikohidrata. Za što bolji oporavak mišića omjer proteina i ugljikohidrata treba biti 2:1 ili 3:1. Nakon treninga trebate objedovati što prije, unutar 30 do 45 minuta.

Obrok bi trebao sadržavati i antioksidante kao što su vitamin C i E koji potiču regeneraciju tkiva. Također, trebate unijeti i malo kalija kako bi uravnotežili razinu elektrolita.

U sastavu ovog smoothieja pronalazimo sljedeće namirnice: banane, kiwi, proteine sirutke, špinat, kokosovu vodicu i bademovo mlijeko.

**RECEPT ZA SMOOTHIE KOJI OPORAVLJA MIŠIĆE POTRAŽITE OVDJE!**



**SAVJETE ZA ZDRAV ŽIVOT I  
LJEPOTU POTRAŽITE NA  
[WWW.CENTARZDRAVLJA.HR](http://WWW.CENTARZDRAVLJA.HR)**