



MALI PRIRUČNIK ZA ZDRAV ŽIVOT



PRAVO JE VREME DA PROMENITE SVOJE LOŠE NAVIKE, **JEDNOM ZAUVK!**

Usled ubrzanog tempa života, kao i nedostatka slobodnog vremena, često ne stižemo da se pozabavimo svojim zdravljem, pravilnom ishranom niti fizičkom aktivnošću. Većina nas smatra da zdrav način života podrazumeva mnogo uloženog vremena u pripremu hrane i naporan fizički rad.

Mnogi smatraju da je cena dobrog zdravlja i fizičkog izgleda previsoka – ubeđeni su da iz ishrane moraju da izbace sve što vole da jedu i piju, a da ono malo preostalog slobodnog vremena moraju da posvete strogim fizičkim aktivnostima, umesto da uz pivo i grickalice gledaju film ili utakmicu! Da li je zaista tako?

Svakodnevna fizička aktivnost u vidu šetnje do kancelarije i voćke koju ćete pojesti za užinu, umesto čokoladice, neće vas pretvoriti u fanatika opsednutog zdravljem i pravilnom ishranom.

Kako biste uvideli da zdrav način života predstavlja ulaganje za budućnost, zapitajte se da li ujutro možete da se razbudite a da ne popijete kafu; da li ste nervozni tokom dana; da li osećate nedostatak energije već u podne, da li imate stomachne tegobe, da li uveče „napadnete“ frižider kada dođete kući? Ako ste u ovim redovima pronašli sebe, treba da znate da su ovi problemi odgovor vašeg organizma na vaše ponašanje prema njemu, a ne problemi koji idu s godinama. Naime, funkcionisanje vašeg organizma zavisi od goriva koje ga pokreće i omogućava mu da radi. Ako mu sipate loše gorivo, motor će početi da trokira i verovatno će stati na pola puta. Zato jedite brzu, visokokaloričnu hranu, i vaš organizam će vam vratiti milo za drago!

Pravilnom ishranom, pomoći ćete vašem organizmu da lakše i brže radi, i samim tim osećaćete se bolje, imaćete više energije i bićete produktivniji. To je najbolje ulaganje u budućnost koje sebi možete da priuštite. Ujutru ćete se buditi bistre glave i bez crne kafe, nećete biti nervozni bez razloga, imaćete energije tokom čitavog dana, jer pravilnom ishranom održavaćete adekvatan nivo šećera u krvi i uveče nećete imati potrebu da preterujete u količini poslednjeg obroka. Takođe, imaćete i pravilno varenje, te nećete osećati napetost u stomaku. Pravilnom ishranom, unoseći u organizam dovoljno hranljivih materija, ojaćaćete imunološki sistem, nećete biti razdražljivi, a žene će dodatno regulisati i menstrualni ciklus.

SAVETI ZA SVAKODNEVNU ISHRANU

- **Ne preskačite obroke.** Nikada!
- Pijte dovoljno **vode**, **do 2 i po** litra tokom dana.
- **Uvek doručkujte.** Prvi obrok je najvažniji i trebalo bi da sadrži ugljene hidrate, protein i dobre masti. Jediti sveže voće, potom jaja i ražani hleb ili ovsenu kašu sa bobicama i semenkama.
- Budite razumni i naučite da **ne jedete očima.**
- **Za ručak** je najbolje da kombinujete proteine i ugljene hidrate. Meso, salata i ražani hleb.
- **Nakon 15.00 časova izbegavajte ugljene hidrate** ukoliko planirate da smršate.
- **Večera** – salata je idealan obrok za kasne sate. Osim što će vam obezbediti čistu energiju za noć i umiriti vaše telo, doneće vam osećaj sitosti. Kombinujte je sa laganim sirevima ili ribom.



505/ŠIFRA ZA ZDRAV ŽIVOT

ŠTA ZNAČI 505 - DR FEELGOOD ŠIFRA ZA ZDRAV ŽIVOT?

5

PRVA PETICA ZNAČI PET OBROKA DNEVNO:

1. doručak,
2. užina - voćka,
3. ručak,
4. užina - voćka,
5. večera.

OSIM TOGA, OVA PRVA PETICA PODRAZUMEVA I:

1. Izbegavanje konzumiranja prostih šećera - čokolada, bombona, slatkiša uopšte;
2. Izbegavanje soli - dozvoljeno je pola kafene kašičice soli dnevno, i to morske, jer preterana količina soli nije dobra za naše zdravlje;
3. Izbegavanje masne hrane - masno meso, mesne prerađevine, suhomesnati proizvodi; dozvoljena su manje masna mesa poput piletine, ćuretine, junetine, konjetine, posne divljači i ribe, naročito masna morska riba i manje masni mlečni proizvodi;
4. Izbegavanje belog brašna i proizvoda načinjenih od njega - dozvoljeno je ječmeno, ražano, ovseno, heljdino, integralno i crno brašno;
5. Izbegavanje alkoholnih pića - dozvoljene su čaša-dve crnog vina.

0

Nula u formuli znači da cigarete treba u potpunosti da izbacimo iz upotrebe.

5

Druga petica u formuli znači da treba da se šetamo pet kilometara dnevno, a idealno je dva puta po 20 minuta. Ova šifra podrazumeva i da unosite dva do dva i po litra tečnosti dnevno i da izbegavate napitke koji su masni, gazirani, slani i slatki!



Saša Plećević rođen je 19.05.1970. godine u Požarevcu. Medicinski fakultet završio je u Nišu, gde je dve godine radio u Hitnoj medicinskoj pomoći. U Beogradu je završio specijalizaciju iz oblasti anesteziologije sa reanimatologijom na Vojnomedicinskoj akademiji. U SAD se usavršavao u oblasti fitnesa. Diplomirao je i na Sportskoj akademiji u Beogradu, a završio je i školu tradicionalne kineske medicine na Univerzitetu za mir Ujedinjenih Nacija. Sada završava doktorat iz oblasti sportske medicine. Portparol je udruženja za Medicinu sporta Srbije, i tvorac programa Dr. Feelgood.



NAUČITE JEZIK SVOG TELA

Vaše telo ima svoja pravila, a nutricionisti smatraju da vi samo treba da naučite da ih pratite. Ukoliko savladate unutrašnji jezik svog organizma, zauvek ćete se rešiti problema sa viškom kilograma, obezbediti sebi dovoljno energije, vitalnosti i potrebnih hranljivih materija.

VAŠE TELO GOVORI:

„Potrebne su mi grickalice nakon ručka, za potpuni osećaj sitosti.”

Kada nakon obilnog ručka i dalje osećate potrebu za “slanim” zalogajima, telo vam govori da mu nedostaje magnezijum. On reguliše proizvodnju energije u ćelijama, metabolizam i rad više od 300 različitih enzima. Istovremeno, štiti srce i krvne sudove, snižava nivo masti u krvi i sprečava slepljivanje crvenih krvnih zrnaca, odnosno stvaranje ugrušaka. Obogatite stoga svoj ručak tamnozelenim lisnatim povrćem, krompirom, mahunarkama, orašastim plodovima i semenkama.

VAŠE TELO GOVORI:

„Spava mi se po ceo dan!”

Iako ste spavali 7-8 sati svake noći, iz nedelje u nedelju ste sve iscrpljeniji. Vašem telu je potrebno više ugljenih hidrata i povrća. Neka vaš doručak bude isključivo od ugljenih hidrata! S druge strane, antioksidansi iz povrća čuvaju telo od slobodnih radikala koji mogu da dovedu do drastičnog gubitka energije, pa čak i da izazovu rak.

VAŠE TELO GOVORI:

„Osećam se natečeno, kao da ću eksplodirati!”

Vaš organizam ne oslobađa pravilno štetne materije, zadržava ih i taloži. Pijte po litar zelenog čaja dnevno. Ovaj napitak izbaciće postepeno sve toksine iz vašeg organizma, a pomoći će vam i da pobedite celulit.

VAŠE TELO GOVORI:

„Kad se pogledam, vidim osobu od 45 godina!”

Iako vam je tek trideset godina, osećate se i izgledate znatno starije. Mada su geni najzaslužniji za mladolikost, ishrana takođe može da vam pomogne da obrišete godine. Uz doručak, svakodnevno pojedite šaku bobičastog voća, ili ga uzmite u vreme užine. Izbegavajte crveno meso pošto usporava rad hormona, a jedite više spanaća i kelja koji telu daju energiju.

VAŠE TELO GOVORI:

„Hoću slatkiše, po svaku cenu!”

Šećer koji unosite u organizam da biste zadovoljili potrebe za slatkim zalogajima, ne treba da bude veštački. Potrebni su vam zdravi slatkiši, nutrijenti a ne prazne kalorije.

VAŠE TELO GOVORI:

„Koža mi je suva, ispucala, i pored sve nege koju joj pružam!”

Čak i ako koristite najkvalitetnije preparate za negu kože lica i tela, ukoliko ne unosite dovoljno tečnosti u organizam, vaša koža će vapiti za svežim kapljicama.

Telo je sistem koji morate

da negujete i kroz

redovne aktivnosti

i uz pomoć zdrave

ishrane. Leti i tokom

napornih treninga,

pojačajte unos

tečnosti – isključivo

vode. Ostali tečni

napici se ne

računaju, čak ni čaj.

Sokovi i alkohol ne

dolaze u obzir. Ne

zaboravite, voda je

nezamenljiva!



LAGANA FIZIČKA AKTIVNOST

BRZA ŠETNJA

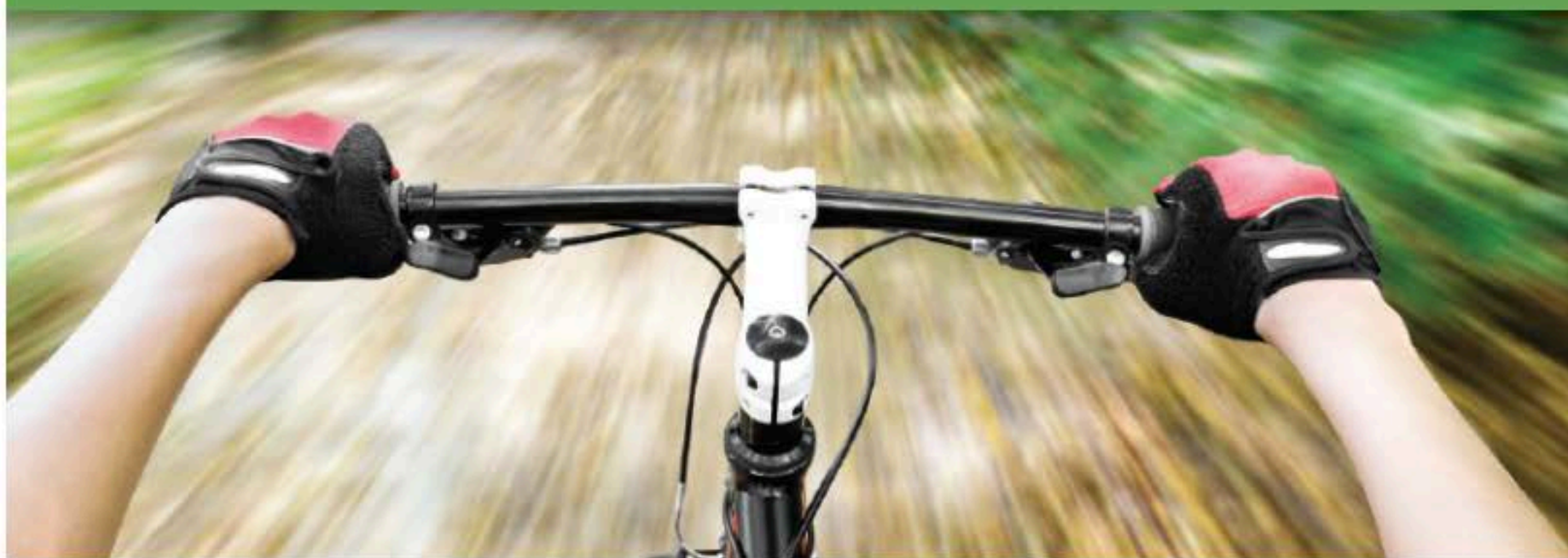
Trajanje. Prvog dana hodajte do 20 minuta. Prvih 5 minuta zagrevajte se laganim pešačenjem, a poslednjih 5 minuta usporite hod. Kontinuirano brzo pešačenje prvog dana vežbanja treba da traje najviše 10 minuta.

Zašto brza šetnja? Zato što tokom šetnje postoji minimalna mogućnost povrede, a angažuju se velike mišićne grupe. Brza šetnja povoljno utiče na kardiovaskularni, respiratorni, koštani i mišićni sistem. Ovu fizičku aktivnost možete da sprovedite bilo gde, pod različitim vremenskim uslovima, kao i uz minimum troškova.

VOŽNJA BIKIKLA

Trajanje. Vozite bicikl do 30 minuta, uz prvih 5 minuta zagrevanja laganom vožnjom, a poslednjih 5 minuta, takođe, usporite okretanje pedala. Kontinuirana vožnja treba da traje 20 minuta. Nakon vožnje, rastegnite celo telo, a posebno noge, kao najangažovaniji deo.

Zašto vožnja bicikla? Vožnja bicikla je jedan od najpopularnijih i najefikasnijih načina za oblikovanje tela i očuvanje zdravlja. Ona jača srce, snižava krvni pritisak, povećava potrošnju energije, sagoreva višak masti, održava tonus tela, bedara, zadnjice, stomaka, snižava nivo stresa i napetosti.



VOŽNJA ROLERA

Trajanje. Rolere treba voziti oko sat vremena 4 puta nedeljno ili 5 puta po 45 minuta. Preporučuje se lagana vožnja oko 12 minuta, minut ubrzane vožnje, pa minut laganije. Intervali po minutu se ponavljaju tokom jednog dnevnog treninga.

Zašto roleri? Vožnja rolera povoljno deluje na kardiovaskularni sistem i određene mišićne grupe (muskulatura oko kukova i gluteusa praktično se ne može zategnuti nijednim drugim oblikom fizičke aktivnosti). Tokom vožnje se angažuje celo telo, a sila koja opterećuje zglobove praktično je zanemarljiva.

PLIVANJE

Trajanje. U početku plivajte do 20 minuta. Pre ulaska u vodu, zagrejte telo tako što ćete uraditi nekoliko vežbi oblikovanja. Nakon ulaska u vodu, pored ivice bazena, uradite vežbe disanja. Držite se sve vreme za ivicu bazena, desetak puta zaronite, izdahnite vazduh pod vodom, izronite. Prvih 5 minuta plivajte lagano i uz duboko disanje, pravite što veće i duže zaveslaje. Poslednjih 5 minuta usporite. Kontinuirano plivajte 10 minuta i kombinujte stilove i tehnike plivanja. Uдах van vode, izdah pod vodom. Nakon plivanja restegnite telo.

Zašto plivanje? Prilikom plivanja horizontalna pozicija tela omogućava lakši rad kardiovaskularnog sistema, dok voda blagotvorno deluje na organizam. Vežbanje u vodi iziskuje manje napora. Voda pogodno deluje kod osoba sa problemima kičmenog stuba, povreda nogu, oštećenja zglobova. Plivanjem angažujete celo telo.



PET TIBETANACA

VEŽBAJTE KOD KUĆE

Vežbe tibetanskih lama mogu vam pomoći da se osećate mlađe i da dobijete novu vitalnost. A za sve to vam je potrebno do 15 minuta dnevno. U početku svaku vežbu ponovite pet puta, a zatim svake nedelje dodajte po dva ponavljanja dok ne dođete do maksimalno dvadeset i jednog ponavljanja.

PRVA VEŽBA

Stanite ravno, raširite ruke paralelno sa tlom i okrećite se oko sebe. Vrtite se sleva nadesno. Osećaj vrtoiglavice vremenom će se smanjivati.



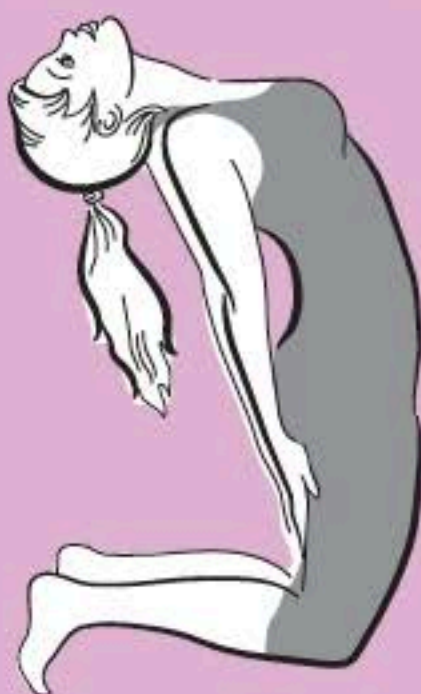
DRUGA VEŽBA

Ležite na pod, ispružite ruke pored sebe, podignite glavu i bradu privucite ka grudima. U isto vreme podignite noge u uspravan položaj. Leđa treba da budu na podu, a noge ispružene.



TREĆA VEŽBA

Kleknite na pod sa uspravnim telom dok su vam nožni prsti istegnuti. Sagnite glavu i oslonite bradu na grudi, zatim se savijte unazad koliko vam je prijatno. Oduprite se rukama o kukove.



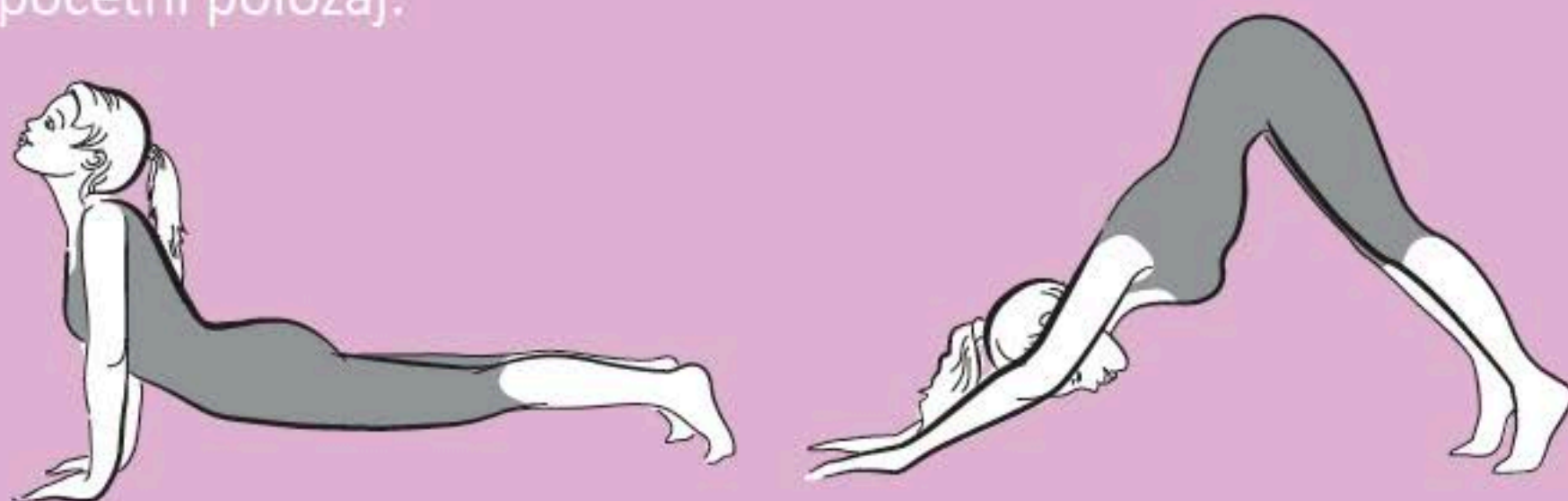
ČETVRTA VEŽBA

Sedite na pod, sa ispruženim nogama. Zabacite glavu unazad i istovremeno podignite telo. Kolena treba da budu savijena, ruke ispružene, a torzo paralelan sa podlogom.



PETA VEŽBA

Ležite potrbuške na pod. Oslonite se na ispružene ruke i nagnite glavu unazad koliko možete. Nakon toga se podignite do položaja u kojem činite obrnuto slovo "V". Bradu oslonite na grudi i vratite se u početni položaj.



ZELENA SALATA LEK IZ PRIRODE



Zelena salata pripada skupini lisnatog i zeljastog povrća. Ona se prvenstveno uzgaja zbog listova koji se upotrebljavaju u ishrani. Najčešće se smatra prilogom uz jelo, lako se priprema, lepo izgleda, a pre svega – zdrava je!

- 1.** Zelena salata ima malo kalorija, samo 12 u jednoj šolji, a gotovo nimalo masti. U svom sastavu salata ima oko 90% vode, pa se preporučuje osobama koje žele da smršaju.
- 2.** Sadrži vlakna i celulozu koji će vas zaštititi i poboljšati varenje. Smanjuje nivo holesterola u krvi, otklanja probleme u probavnom sistemu, a pojačava i osećaj sitosti, što se automatski povezuje sa gubitkom kilograma.
- 3.** Zelena salata je dobra za srce zato što vitamin C i beta karoten koje sadrži sprečavaju oksidaciju holesterola, što sprečava formiranje naslaga na arterijama.
- 4.** Od ukupnog broja kalorija u zelenoj salati, 20% su iz proteina. Sadržaj proteina može se povećati kombinacijom sa drugim zdravim proteinima, na primer iz mahunarki.
- 5.** Zelena salata sadrži laktukarijum (bela tečnost koja je vidljiva kada isećete listove). Ova supstanca ima svojstva slična opijumu, samo bez jakih kontraefekata. Zbog toga zelena salata deluje na opuštanje i dobar san, pa se osobama koje pate od nesanice preporučuje da pred spavanje pojedu nekoliko listova ili da je iscede i popiju njen sok.
- 6.** Minerali u zelenoj salati pomažu u čišćenju organizma od toksina i održavaju ravnotežu kiselina i baza. Ova ravnoteža utiče na to da imate više energije, da jasnije mislite, bolje spavate i imate sjajnu i glatku kožu. Od minerala sadrži kalcijum, fosfor i gvožđe.
- 7.** Zelena salata ima nizak glikemijski indeks, pa se preporučuje i dijabetičarima.
- 8.** Bolje je šareno! Zeleno u tanjiru je svakako plus za vas. Ipak, salate od mešanog, raznobojnog povrća pružaju čitavo bogatstvo biljnih hranljivih materija, tako da vam predlažemo da zelenoj salati dodate i drugo povrće iz svog frižidera (paradajz, šargarepa, paprika, luk...).

MASLINOVO ULJE IZVOR ZDRAVLJA



Maslinovo ulje, izuzetno bogato esencijalnim masnim kiselinama, predstavlja osnovni sastojak mediteranske kuhinje, koja se smatra jednom od najboljih ishrana jer sprečava nastanak mnogih oboljenja.

1. Ima najveći sadržaj mononezasićenih masnih kiselina i polifenola-antioksidanasa, koji ispoljavaju protivupalno dejstvo i smanjuju rizik od nastanka tromba, smanjuju učestalost oboljenja srca i dijabetesa i sprečavaju gojaznost.
2. Britanski stručnjaci testirali su prehrambene navike 8.000 osoba i zaključili da ljudi stariji od 65 godina mogu znatno duže da žive ako u svakodnevnoj ishrani koriste maslinovo ulje.
3. Stručnjaci su utvrdili da je kod ljudi koji kuvaju na maslinovom ulju ili ga koriste u salatama smanjen rizik od šloga za čak 41 odsto.
4. Maslinovo ulje sadrži omega-6 masne kiseline koje blokiraju upale kod hroničnih bolesnika.
5. Naučno je dokazano da maslinovo ulje i plod masline svojim antioksidativnim delovanjem čuvaju moždane ćelije.
6. U maslinovom ulju prisutne su oleinska i linolenska kiselina, koje čiste krv i snižavaju krvni pritisak. Oleinska ili uljna, kiselina podiže nivo dobrog holesterola, poznatog pod oznakom HDL.
7. Maslinovo ulje pomaže kod probavnih tegoba, žgaravice, gastritisa, čireva, kolitisa i zatvora. Osim toga, odlično deluje na disajne organe, pomaže kod kašlja, promuklosti, povišene telesne temperature.
8. Korisno je i za kožu i kosu pa ga industrija lepote primenjuje u brojnim kozmetičkim preparatima. Uz njegovu primenu možete da ojačate nokte i sprečite njihovo listanje, zaštitite kosu od „pucanja“, a sve je popularnija i masaža s maslinovim uljem.
9. Maslinovo ulje možete da koristite za prelive u salatama, na hlebu ili u pripremi mesa, ribe i povrća.

BABY MIKS SALATA

SASTOJCI:

Baby miks - 90 g
Rukola - 60 g
Parmezan - malo
Čeri paradajz - 60 g
Maslinovo ulje - 0,03 dl
Balzamiko sirće - 0,02 dl
Orasi - 50 g
Seme bundeve - 30 g
So (krupna, morska jodirana) - po želji



PRIPREMA:

Pomešati Baby miks i rukolu. Začiniti maslinovim uljem i balzamiko sirćetom. Potom dodati čeri paradajz sečen na polovine i samo par listića parmezana. Na kraju dodati orahe i seme bundeve.



ICEBERG SALATA

SASTOJCI:

Iceberg salata - 200 g
Biftek - 80 g
Parmezan - malo
Čeri paradajz - 60 g
Maslinovo ulje - 0,03 dl
Balzamiko sirće - 0,02 dl
So (krupna,
morska jodirana) - po želji



PRIPREMA:

Biftek propržiti u tiganju, da dobije boju sa svih strana. Potom dodati čeri paradajz sečen na polovine i samo par listića parmezana. Sve složiti preko salate koja se prethodno začini balzamiko sirćetom i maslinovim uljem.



MEDITERANEA SALATA

SASTOJCI:

Mediteranea mix - 200 g
Rukola - 30 g
Čeri paradajz - 100 g
Maslinovo ulje - 0,03 dl
Balzamiko sirće - 0,02 dl
Sok od jednog limuna
Seme suncokreta - 30 g
Salatni preliv sa jogurtom
i belim lukom - malo
Krutoni - 30 g
Parmezan - malo
So (krupna, morska
jodirana) - po želji



PRIPREMA:

Pomešati Mediteranea mix i rukolu. Preliti maslinovim uljem i balzamiko sirćetom. Dodati so po želji i posuti seme suncokreta. Zatim, dodati vrlo malo salatnog preлива po površini činije. Sve prelići sa malo soka od limuna. Narezati par listića parmezana tanko i posuti ih po površini činije, staviti krutone i dekorisati čeri paradajzom.



VITAMINSKA SALATA

SASTOJCI:

Beli kupus rezani - 500 g
Šargarepa rezana - 200 g
Jabuka rendana - 500 g
Celer rendani - 150 g
Maslinovo ulje - 0,02 dl
Orasi - 150 g (krupno seckani)
Sok od jedne narandže (preporuka)
So (krupna, morska jodirana) - po želji
Biber šareni - po želji



PRIPREMA:

U činiju sipati sadržaj kesice kupusa, dodati šargarepu, rendanu jabuku i celer, i sve dobro sjediniti. Orahe iseckati krupnije i dodati u činiju, kao i biber i so po želji. Preliti maslinovim uljem i sve opet promešati. Preliti sokom od narandže i dekorisati celim orasima i rendanim celerom.





Iceberg Salat Centar je lider na domaćem tržištu u proizvodnji i pakovanju salata, povrća i voća. Svoje proizvode isporučuje lancu McDonald's objekata i drugim renomiranim restoranima, hotelima i kafićima na području Beograda i Novog Sada. Proizvodi Iceberg Salat Centra mogu se pronaći i na policama vodećih marketa u Srbiji, kako u prerađenom stanju – gde je povrće isečeno, oprano i spremno za upotrebu – tako i u svežem stanju.

Za vrhunski kvalitet proizvoda i zdravstvenu bezbednost, svakodnevno se brine tim stručnjaka koji sprovodi strogo kontrolisanu proizvodnju, kako bi svojim potrošačima mogli da ponude samo najbolje!

www.salatcentar.com



Olitalia predstavlja najrasprostranjeniji brend u svetu iz robne grupe maslinovih i ostalih jestivih ulja. Osim raznih vrsta maslinovog ulja, Olitalia proizvodi i čuveno ulje od koštica grožđa, ulje od kikirikija, od pirinča, od kukuruznih klica, kao i sve popularnije sirće balzamiko, koje se proizvodi u zaštićenoj oblasti Modene u fabrici Acetaija Giuseppea Cremoninija.

Olitalia proizvodi sadrže sve nasleđe i kulturu italijanskih začina, naglašavajući celom svetu njihov značaj za zdrav i izbalansiran način života. Recept njihovog uspeha je u stalnim inovacijama u cilju zdrave ishrane i kvalitetnijeg života.

Većina italijanskih profesionalnih kuvara koristi Olitalia proizvode zbog njihovog kvaliteta, fantastične teksture i vrhunskog ukusa.

www.olitalia.it



Mediterranea

Sve što želiš od salate

**Iceberg
Salat Centar**

**Iceberg
Salat Centar**



Iceberg Salat Centar d.o.o.

Vinogradska 40

Surčin - Beograd

e-mail: office@salatcentar.com

Olitalia

Uvoznik i distributer

Trampex d.o.o.

Cvijićeva 60, Beograd

e-mail: office@trampex.rs

**DOCTOR FEELGOOD
PREPORUČUJE**

