

SHUJŠEVALNA BIODIETA ZA LEPOTO & ZDRAVJE

Ko skrbiš za svojo
Lepoto z Biocode®
skrbiš s tem tudi za
svoje Zdravje, ko
skrbiš za svoje
Zdravje z Biocode®
skrbiš s tem tudi
za svojo Lepoto.



PRODAJA
MERCATOR
SANOLABOR
www.zdravasol.si

ZDRAVASOL®

Preden se lotite **hujšanja**, razmislite

BLIŽNJC NI!

Pred poletjem nas pogosto obsede shujševalna mrzlica. Odpraviti želimo blazinice, ki so jih v mrzlih mesecih zakrivala oblačila. Čezmerna teža je posledica prevelikega vnosa hrane, ki pa ima tudi svoje ozadje. Dokler ne prepoznamo tega ozadja, lahko preizkušamo številne shujševalne pristope, a bomo (vedno znova) neuspešni.

Kaj nas oddaljuje od cilja?

Hrana je odličen vir intenzivnega ugodja in pomiritve. V sodobnem času, ki ga narekuje vse hitrejši tempo, so sladke čokoladice, tortice ali pa okusni burgerji in slan krompirček odlično nadomestilo oziroma kompenzacija za občutke odtujenosti ali neizpolnjene čustvene potrebe.

Poleg tega nam je okusna hrana vedno na voljo, časa, da bi jo pripravili sami, imamo vse manj (v povprečju tisti, ki se ne prehranjujejo doma, zaužijejo več kalorij), za gibanje pa smo pogosto preutrujeni. Takrat (in še posebno pred poletjem) iščemo hitre rešitve, ki bodo čarobno odpravile odvečne blazinice. Toda če hočemo biti zadovoljni s svojim telesom in biti zdravi, moramo ugotoviti, kaj ustvarja pritisk na nas, ki ga skušamo izravnati z nečim prijetnim – s hrano. Takrat bomo zadovoljni tudi s svojim telesom, kljub tistim nekaj kilogramov več.

Ko se lotimo zniževanja telesne teže, moramo vedeti, kaj je za nas dobro in kaj ne. Pretirano navdušenje in želja po hitrih rezultatih nas pogosto pripeljeta do nerazumnih potez, ki nas v resnici od cilja oddaljujejo. Zavedati se moramo, da bližnjic ni in da z nekajdnevni odpovedovanjem hrani ne bomo rešili svojih težav, s številnimi pristopi ali napačnimi dietami pa si lahko celo škodujemo.

Diete so v določeni meri oblika zdravljenja s hrano, in če svojega zdravstvenega stanja ne poznamo dobro, si lahko predpišemo napačno dieto.



Najpogostejše napake pri hujšanju

Za uspešno dieto je dobro imeti trden motiv in si zastaviti stvarne cilje. V veliko pomoč so tudi strokovni nasveti o tem, kako najučinkovitejše shujšati in pri tem ohraniti zdravje, kako najlažje prebroditi težave, predvsem pa, česa nikakor ne bi smeli početi med hujšanjem. V nadaljevanju objavljamo deset najpogostejših napak, ki jih zagrešijo ljudje, ki hujšajo.

1. Neizodostno in neredno prehranjevanje: čeprav je nekaj časa mogoče zdržati skoraj brez hrane, boste zaradi tega shujšali zgolj kak deagram več, kar je seveda nesmiselno. Dieta je dolgotrajen proces, zato mora temeljiti na preverjenem režimu, v okviru katerega je sicer treba jesti manj, vendar pogosteje, in sicer izbrana živila. Za presnovo je najbolje pojesti vsaj tri glavne obroke in dve malici na dan.

2. Diete z malo ogljikovimi hidrati: tovrstne diete pogosto prepevujejo sadje, ker naj bi vsebovalo preveč sladkorja in s tem tudi kalorij. Dieta brez sadja je pogosto siromašna z vlakninami ter dragocenimi vitamini in minerali, enako pomembno pa je, da ji je dolgoročno težko slediti, saj nas naravnost sili k prekrškom, ki zlahka izničijo ves predhodni trud. Koristne so jagode, borovnice, maline, robide in drugo jagodičje, kivi, grenivka, breskve, manj pa banane, avokado in suho sadje. Diete z malo ogljikovimi hidrati pogosto zagovarjajo uživanje beljakovin in celo maščob, kar tudi dolgoročno ne prinaša dobrih rezultatov, obenem pa je slabo za zdravje.

3. Izgon maščobe: vse maščobe si ne zaslužijo izgona. Iz prehrane je treba izločiti samo nezdrave in jih zamenjati z zdravimi (ribe, olivno olje, semena, oreščki). Mogoče boste temu lažje verjeli, če omenimo, da so raziskave pokazale, da dieta z zmanjšanim deležem maščobe dolgoročno večinoma ne prinaša rezultatov.

4. Prepoved prigrizkov: mučenje s stradanjem je nesmiselno. Grizljanje lahko celo pomaga pri hujšanju, če gre za majhne ko-

ličine zdravih prigrizkov v obliki načrtovanih malic ali hitro pomoč v krizi (zelenjava, sadje, trdo kuhano jajce, oreščki, žvečilni gumi brez sladkorja, posnet jogurt ...).

5. Hujšanje poteka samo doma: dieta je življenjski slog, zato je treba nove navade upoštevati tudi v službi, na potovanjih, v restavracijah ... Navadite se nositi malico od doma, če pa to ni možno, si v bližnji trgovini kupujte zdrave prigrizke, v restavraciji pa naročite kuhano jajce, zelenjavo na pari, ribe ali piščanca na žaru.

6. Uživanje velikih količin umetnih sladil in pijač z umetnimi sladili: to je velika napaka, saj umetna sladila spodbujajo željo po sladkem. Poleg tega so pijače z umetnimi sladili navadno nezdrave in prispevajo k nabiranju kilogramov.

7. Štetje kalorij: hitrost presnove določa raven inzulina in ne kalorije. Poleg tega je nenehno preštevanje kalorij stresno, kar škoduje zdravju in ustvarja idealne razmere za to, da dieto opustite.

8. Uživanje hrane, ki jo oglašujejo kot dietno: pogosto gre zgolj za oglaševalske zvijače. Tudi sicer je uspešnost diete odvisna od tega, ali bomo v osnovi spremenili svoje navade in jih zamenjali za bolj zdrave, kar ne vključuje uživanja že pripravljenih jedi.

9. Prenaporna vadba: telesna vadba je pomembna, vendar mora biti usklajena s stanjem organizma in telesno pripravljenostjo. Vadba mora biti takšna, da jo lahko dolgoročno izvajamo brez težav. Pred začetkom se je najbolje posvetovati z zdravnikom, če je le možno, pa vadite po programu, ki ga je posebej za vas sestavil usposobljen osebni trener (ta bo tudi nadziral njegovo izvajanje in program po potrebi spreminjal). Pri prestrogem programu ne boste vzdržali – tako zaradi pretirane napornosti kot zaradi pomanjkanja časa.

10. Prepogosto tehtanje: za tehtanje velja enako kot za štetje kalorij – rezultati niso vidni že naslednji dan. Vsakdanje tehtanje prispeva k stresu in nezadovoljstvu z doseženimi rezultati, s čimer povečajo verjetnost, da boste dieto opustili.

Kaj vpliva na nagnjenost k debelosti?

Pri nagnjenosti k debelosti ima dednost četrtinski delež, vse drugo so geografski dejavniki in dejavniki okolja oz. družinski dejavniki. Ogroženost za debelost je povezana tudi z bazalno presnovo (s tem, koliko energije potrebuje naše telo). Stopnja bazalne presnove, ki je lahko tudi dedna, se zaradi življenjskega sloga, predvsem zaradi premalo telesne dejavnosti, znižuje. Na drugi strani je hrane vse več, kar vse skupaj spodbuja naraščanje nagnjenosti k povečani telesni teži. Na debelost vplivajo tudi prehranske navade, ki smo jih pridobili v družini.

Zakaj sem se odločil/-a shujšati?

Odločitev za hujšanje se najprej rodi v glavi, pot do tja pa tlakuje toliko vzgibov, kolikor je zgodb o hujšanju in ljudi, ki so za njimi. Preberite nekatere od njih, ki so nam jih zaupali ljudje, ki so uspešno shujšali pod strokovnim vodstvom dr. Tine J. Sentočnik, sodelavke naše revije.

Anita: "K hujšanju me je spodbudila odgovornosti do mojih treh mladoletnih otrok. Ni prav, da zaradi malomarnosti in nemara celo lenobe postavljamo na kocko lastno zdravje."

Tom: "Nekega dne me je številka na tehtnici šokirala. Nisem se redno tehtal, ampak vsakič je tehtnica pokazala po pet ali celo deset kilogramov več. Vedel sem, da tako ne bo šlo več naprej."

Vesna: "K hujšanju so me pripravili prijatelji, s katerimi sem stavila, da mi bo do naslednje pomladi uspelo odpraviti odvečne kilograme."

Olga: "Ko sem v enem samem mesecu pridobila kar osem kilogramov, mi je bilo jasno, da moram nekaj narediti."

Primož: "Zaradi težav s srcem sem sprevidel, da resno potrebujem pomoč."



Barbara Vizjak s.p.

Ziherlova 38, Ljubljana,
tel: 01/2839-443
041/611-224 (Barbara)

Visoko učinkovite terapije z **Beautytek sistemom:** zmanjševanje maščobnih oblog-oblikovanje telesa, krepitev podkožnega maščobnega tkiva (lifting efekt), aktivna anti-celulitna terapija (trebuh, zadnjica, stegna).

Pripravimo individualni načrt hujšanja (razstrupljalni program, telesna vadba, jedilnik).

www.studiolinia-bv.si
www.beautytek-om.si

Več o hujšanju na
prenovljenem
portalu

www.viva.si

Knjigi Vide Petrovič **SHUŠAJMO SKUPAJ** in **SKUHAJMO SKUPAJ**

sta izšli pri založbi Orbis. 112 str.; cena vsake: **12,45 eur.**

Za obe skupaj: popust **-15%** do 22. aprila.

Brezplačni tel.: 080 20 14; www.orbis.si

Z Vivine knjižne omarice

Dr. Judith C. Rodriguez

Vse diete sveta

Tehniška založba Slovenije, Ljubljana, 2009



Knjiga *Vse diete sveta* predstavlja prednosti in slabosti ene izmed 75 najbolj priljubljenih, v praksi preizkušenih shujševalnih diet in načrtov za krepitev zdravja. Tako si lahko vsak izbere tisto dieto, ki bi mu najbolj ustrezala, tudi po življenjskem slogu. Primeri jedilnikov lahko služijo kot koristno vodilo pri izbiri pravih živil. Poleg opisov diet vam bodo v pomoč tudi ikone, ki opisujejo stopnjo težavnosti diete, stroške živil, traja-

nje diete, moč znanstvenih dokazov o trditvah diete. Knjiga v z osnovnimi podatki in brez govoričenja predstavlja dokazana dejstva ter razbija mite glede diet.

Uspešna zgodba o hujšanju



Vida Petrovčič

Kaj mi pomeni hrana v življenju?

Vsi z velikim in nedeljenim zanimanjem spremljamo uspešne zgodbe o hujšanju, še zlasti, če za njimi stojijo znane osebnosti. Pod eno odmevnejših se je pred šestimi leti podpisala Vida Petrovčič, ugledna televizijska novinarka. Podpisala v prenesenem in dobesednem smislu. Z dobrimi dvajsetimi kilogrami odvečne teže jo je z njo po spremembi soočila osebna zdravnica na pregledu. Povišan holesterol je bil le eden od alarmov, ki so opozarjali, da

s takratnim načinom življenja ogroža svoje zdravje. Bil je dovolj, da je v njej dozorela odločitev po spremembi. Ko po uvodnih treh mesecih omejevanja hrane ni bilo vidnega napredka, se je prehranjevanja lotila študijsko in pri tem naletela na dieto z nizkim glikemičnim indeksom, ki so jo zdravniki zasnovali za bolnike s sladkorno boleznijo. Ta določa, da v prvem delu, delu aktivnega hujšanja, niso dovoljeni ogljikovi hidrati, v dobi vzdrževanja teže pa le tisti z nizkim glikemičnim indeksom. To je bil za sogovornico pravi ključ do uspeha, ki ga je opisala tudi v knjigi *Hujšajmo skupaj*. Šest let že sledi novemu življenjskemu slogu in počuti se odlično. Ni ji težko. Za trajno spremembo je potrebno predvsem ponovno opredeliti svoj odnos do hrane in do vloge, ki jo je igrala v našem življenju, pravi Vida Petrovčič. Če je predstavljala tolažbo, se moramo vprašati, ali lahko poiščemo kak drug način, da se pocrkljamo, morda topel tuš, morda masažo ali pa pogovor drage osebe. S povsem razčiščeno podobo o sebi in svojem čustvovanju se počuti odlično, zelo pa jo veseli tudi dejstvo, da z njenim novim načinom prehranjevanja tudi okolica nima nikakršnih težav. "Če grem v restavracijo in naročim samo solato, je to nekaj najbolj normalnega in veliko ljudi se danes tako prehranjuje," se splošnih prehranskih preobratov veseli Vida Petrovčič.



Končajte večni boj s kilogrami

Program Medico SlimFit - hujšanje pod zdravniškim nadzorom v Termah Šmarješke Toplice

Debelost je presnovna motnja, ki lahko povzroči številna obolenja, predvsem pa večjo ogroženost za srčno-žilne dogodke. V Termah Šmarješke Toplice že več let uspešno izvajamo učinkovite programe hujšanja, ki so posebej prilagojeni vašim potrebam in željam. Skupaj z našimi strokovnjaki vam pomagamo doseči zeleni cilj -

ohranitev primerne telesne teže in boljšo splošno psihofizično kondicijo.

Program vključuje:

- **pregled pri specialistu kardiologu** z ultrazvočnim pregledom ožilja, ergometrijskim testiranjem in osnovnimi laboratorijskimi preiskavami,
- **analizo stanja:** analiza strukture tkiv, fotoanaliza,
- načrt telesne vadbe z **osebnim trenerjem**,
- **telesne aktivnosti:** nordijska hoja oz. pace vadba, vodna aerobika v termalni vodi, pilates vadba, plavanje, kardiokros treningi (4 aktivnosti dnevno),
- posvet in navodila **strokovnjaka za prehrano**,
- **prehrano:** dieta z varovalnimi živili z znižano energetsko vrednostjo, ki omogoča varno telesno aktivnost ter izgubo prekomerne telesne teže brez prizadetosti za imunološki in beljakovinski sestav vašega telesa,
- sprostitev in nego: aromaterapija za hujšanje (2x),
- predavanje s tematiko o pomenu preventivnih ukrepov za ohranitev zdravja,
- zaključni razgovor s specialistom kardiologom in analiza rezultatov preiskav,
- namestitev v hotelu**** in polni penzion.

Možnost dodatnih terapij (doplačilo): lifting z biokibernetsko stimulacijo, IR lipoliza ...

Za več informacij o programu Medico SlimFit pokličite na tel. št. 07 / 38 43 400 ali pišite na booking.smarjeske@terme-krka.si.

TERME KRKA
šmarješke toplice

www.terme-krka.si

Vaš osebni motivator 24/7
za zdrav življenjski slog!



Zdravo hujšam
Mobilni Fitnes
www.zdravo-hujšam.si

Personaliziran motivacijski program za spremembo življenjskega sloga, ki vas vodi preko spleta in vašega mobilnega telefona

MODRA ŠTEVILKA
080 87 99

Pomoč za naročnike in svetovanje dietetika vsako sredo od 18h-20h

Znebite se odvečnih centimetrov s sodobnimi načini oblikovanja telesa.

V Wellness&Spa centru Habakuk vam ponujamo:

- **Napredno tehnologijo kavitacije z vrhunskim aparatom VaCavite Prestige**, ki zagotavlja takojšnje in dolgotrajne rezultate. Odpravlja celulit in maščobne obloge na trebuhu, zadnjici, stegnih, bokih, kolenih in zgornjih delih rok. Ta revolucionarna in **neboleča alternativa liposukciji vam omogoča zmanjšati obseg točno določenega mesta do 6 cm že po prvi terapiji**. Dopolnimo jo s pressoterapijo ali aparaturno limfno drenažo, ki pospešuje krvni obtok in vadbo na aparatu GREEN PLATE, ki je ergonomsko oblikovana vibracijska plošča. Z vadbo se izboljša prekrvavitev in presnova, izboljša se moč in gibljivost telesa ter prožnost kože in mišic.
- **Ultrazvočno odstranjevanje maščobnih oblog z aparatom NARL® - revolucionarna nova metoda hujšanja**, neinvazivna metoda, ki omogoča topljenje maščob na telesu in spodbuja porabo maščobe tudi okrog notranjih organov. V kombinaciji z metodo NARL® priporočamo **elektrostimulacijo mišic**, ki s procesom naravnega krčenja mišic poveča aktivnosti v njih ter spodbudi lokalni metabolizem in krvni obtok v mišicah.
- **Individualne** celovite programe za pomoč pri zmanjševanju telesne teže in oblikovanju telesa.

Vsi programi za oblikovanje telesa v Wellness Spa centru Habakuk vključujejo tudi kopanje v termalni vodi in uporabo savn. Omogočeno je plačevanje na obroke, kar uredite v recepciji Wellness Spa centra Habakuk.

Po naših izkušnjah kombinacija postopkov omogoča najboljši rezultat.

Wellness-Spa center Habakuk
Pohorska ulica 59, 2000 Maribor
Tel.: 02 3008 382
E-mail: wellness@termemb.si
www.termemb.si

BABOR

Terme Maribor
generalni distributer
Babor kozmetike za
Slovenijo.

Habakuk
RESORT & CONVENTION HOTEL
MARIBOR-POHORJE

