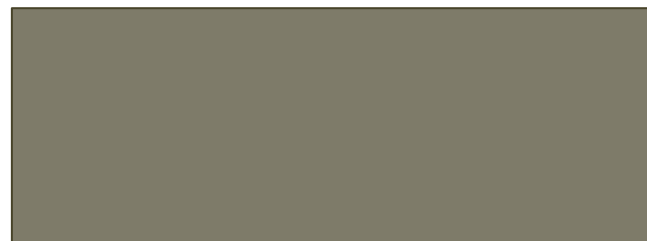




Fitnes Vodič za vraćanje tela i kg u balans posle NGpraznika i Božića

Srećni Novogodišnji i Božićni praznici !





**"Ulaskom u Novu Godinu ušli ste u izazov od 365 deonica.
Koliko ćete preći i dokle stići zavisi samo od vas"**

S.P.

Uvod

Dobrodošli u vodič za vraćanje balansa tela posle **Novogodišnjih i Božićnih** praznika. Praktično taj period se proteže od kraja decembra do kraja januara. Sve to čini januar najgorim i najkritičnijim mesecom u godini zbog unošenja velikog broja loših kalorija u naše telo i narušavanja uobičajenog balansa u ishrani na koje telo nije naviklo.

Prosečna osoba može da dobije 4 - 6 kg u tokom NG i Božićnih praznika . Zgusnust raspored, praznične zabave, pune trpeze kalorične a i nezdrave hrane i pića, što dovodi često do nepotrebnog prejedanja i automatski do prekomernog dramatičnog povećanja težine.

Na narednih nekoliko stranica pročitajte kako najbolje iskoristiti Vodič za "vraćanje" balansa organizmu posle praznika.

Ovaj priručnik nije samo još jedan - plan treninga + ishrane. Naš cilj nije samo da "prekinete" prejedanje i napijanje, već da iskoristite ovaj period za detaljno poboljšavanje zdravstvenog stanja organizma što simbolično vas može uvesti u zdrave i preko potrebne Novogodišnje ciljeve.

Detaljno pročitajte ovaj priručnik kako biste ostvarili najbolje rezultate iz ovog programa. Ako u bilo kom trenutku imate pitanja ili nejasnoće, molim vas da mi prosledite putem e-pošte na adresu **info@gard.rs** i ja ću dati sve od sebe da vam pomognem.

Srećni Vam Novogodišnji i Božićni praznici!

Odricanje od odgovornosti

Vodič za vraćanje balansa vašem telu i organizmu posle praznika je napravljen samo u edukativne svrhe. To nije lekarski savet i nije namenjen da zameni vašeg lekara ili brigu zdravstvenih radnika. Pridržavajte se svojih postojećih medikamenata a pre početka bilo kakvog novog vežbanja ili planiranja ishrane konsultujte vašeg lekara posebno ako imate postojeće zdravstvene probleme ili postoji mogućnost obnavljanje povreda.

[DODATNI POKLON SEMINAR + trening:](#)

Većina nas pretežno zna prednosti i neophodnost pravilne ishrane, vežbanja i odmora. Nažalost, tokom **januara** naši prioriteti mogu postati preterano neusklađeni i počinjemo da žrtvujemo prvi mesec nove godine našem nezdravom životu.



Posle ovakvih praznika neophodno vam je da postepeno pređete na lakšu zdravu ishranu, odmor pa i vežbanje. Te 3 stvari neće samo pomoći u vraćanju tela na predprazničnu telesnu težinu, već i efikasno smanjiti stres i anksioznost koja obično prati ovaj period godine.

Kada jedemo pravilno i nalazimo potrebno vreme za odmor počnemo sa nekom aktivnošću i vežbanjem, naša tela zapravo proizvode hormone zvane – kateholamini, koji pomažu u podizanju raspoloženja i borbe protiv stresa, depresije i anksioznosti.

Nasuprot tome, kada o našem telu ne vodimo računa, opustimo se u prazničnoj atmosferi i uzimamo mnogo veće količine hrane i pića, naše telo zapravo proizvodi kortizol. Kortizol je hormon stresa i može dovesti do povećanja proizvodnje i skladištenja masti, kao i povećanom nivou stresa. Nepotrebno je reći da praznici ne smeju na duže vreme da zaustave brigu o vašem zdravlju i telu.

Narednih nekoliko stranica sadrži vežbe, savete za ishranu, recepte i planiranje zdravih navika. Planovi su dizajnirani da budu brzi, efektni i efikasni.

4 Brze i Eksplozivne vežbe za vaše telo

Verovatno ćete biti u gužvi tokom **Novogodišnjih praznika i bar prvi deo januara**. Ali kada taj period počinje da jenjava, više vam ne daje opravdanja i izgovore da nastavljate period narušavanja ili na dalje nastavljanja pogoršanja vašeg zdravlja. Ispod su 4 tipa treninga koje možete uraditi bilo gde, bilo kada. Svi treninzi su isplanirani da vam oduzmu oko 15-20 minuta i potrebno vam je da koristite samo najbolji deo vaše trening opreme - Vaše telo.

Uradite sledeće vežbe kružnim tipom, radeći jednu vežbu za drugom uz minimalan odmor. Pridržavajte se odnosa iz donje tabele (vremena rada i odmora) što je moguće približnije. Prvi broj predstavlja vreme u sekundama koje ćete vežbati. Drugi broj je trajanje odmora. Znači 30/15 predstavlja 30 sekundi rada, nakon čega sledi 15 sekundi odmora.

Tokom odmora ćete se pripremiti za sledeću vežbu. Napravite što više krugova za 15-20 minuta. Ako redovno radite svaki sledeći put kada završite vežbe, videćete da se po malo pomerate i poboljšavate rezultat. Obavezno beležite promene i vodite dnevnik.

Trening #1

Trening #1	1 Runda	2 Runda	3 Runda	4 Runda
Iskorak u čučanj (Lunges)	30/15	30/10	35/15	35/10
Finiš vežba Direktima	30/15	30/10	35/15	35/10
Polu most sa podizanjem kolena	30/15	30/10	35/15	35/10
Sklopke (V-ups)	30/15	30/10	35/15	35/10
Planinari (Mountain Climbers)	30/15	30/10	35/15	35/10
Odručenje (Jumping Jacks)	30/15	30/10	35/15	35/10

Trening #2

Trening #2	1 Runda	2 Runda	3 Runda	4 Runda
Čučanj sa bočnim iskorakom	15/15	20/15	20/10	25/10
Sklekovi (Push ups)	15/15	20/15	20/10	25/10
Ledjnjacj sa zadržskom (Superman)	15/15	20/15	20/10	25/10
Finiš vežba Aperkatima	15/15	20/15	20/10	25/10
Paukov Hod (Spiderman)	15/15	20/15	20/10	25/10
Sklek-Čučanj-Skok (Burpees)	15/15	20/15	20/10	25/10

Pomenute vežbe možete videti u našoj fb grupi klikom na donji link:

[Aerokickbox Gard](#)

Trening #3

Trening #3	1 Runda	2 Runda	3 Runda	4 Runda
Iskorak u sed na nogu	30/15	35/15	40/15	45/15
Planinari ukoso kolenom	30/15	35/15	40/15	45/15
Dijagonalna sklopka (X- Situps)	30/15	35/15	40/15	45/15
Polumost sa ispruženom nogom	30/15	35/15	40/15	45/15
Finiš vežba Krošeima	30/15	35/15	40/15	45/15
Čučanj-Skok (Jump Squats)	30/15	35/15	40/15	45/15

Trening #4

Uradite sledeće vežbe kružnim tipom. Dopunite tabele vašim brojem ponavljanja koja su navedena za svaku vežbu, uz odmor koji je potreban između vežbi. Uradite što je moguće više krugova za 15-20 minuta.

Trening #4	1 Runda	2 Runda	3 Runda	4 Runda
Sklek-Čučanj-Skok (Burpees)	8	8	10	10
Rotacije torzoa sa povijenim nogama	8	8	10	10
Sklopke 1 nogom (1 Leg V-ups)	8	8	10	10
Polumost sa nogama na lopti	8	8	10	10
Finiš vežba Back Fist	8	8	10	10
Duboki iskorak sa istezanjem rukama	8	8	10	10



DODATNI POKLON SEMINAR + trening:

Prelazak na laganiju ishranu

Uživali smo u prazničnoj trpezi! Veliki obroci sa prasetinom, sosevima, prelivima, namazima, rolatima, slatkim krompirom, makaronima i punomasnim sirom od kojih suneki i moja omiljena jela. Ne zaboravimo još i na kolače i torte. Svako druženje i okupljanje tokom praznika je imalo neograničenu ponudu testa, peciva i pekarskih proizvoda za uživanje.



Nažalost, u tom periodu teško smo mogli jesti zdravu hranu svo vreme i održavati željenu težinu i način života. Pravilna ishrana igra glavnu ulogu u tome da možemo da obavljamo naše svakodnevne aktivnosti najfunkcionalnije moguće.

Svakodnevno konzumiranje hrane koja nije "dobra" za nas, duži niz dana, ne samo da je dovelo do neželjenog povećanja telesne težine, već i do povećanja letargije, emocionalne nestabilnosti i slabe motivacije.

Naredne stranice će vam pomoći u donošenju boljih odluka o ishrani tokom narednih manje od mesec dana. Hrana je glavni deo ove sezone odmora i uživanja. Ni u jednom periodu godine se toliko ne prejedemo i preforsiramo u hrani i piću. Još na to da je ovo i period godine kada se najmanje krećemo.

Međutim, moramo da se vraćati ograničenja ako se želimo vratiti "normali". Pravilo 80-20 je najbitnije da se primeni u ovo doba godine. Niko od nas nije savršeno jeo tokom praznika. Ali, ako smo u mogućnosti da jedemo pravilno barem 80% naše ishrane, trebali bi biti u mogućnosti da polako vraćamo našu fit figuru i zdravstveno stanje. Preostalih 20% obroka možemo konzumirati selektivno. Trebali bi ste sebi priuštiti samo ono što definišete da ćete jesti tokom određenih praznika i tokom Božića a kao način da se motivišete da budete disciplinovani tokom drugih "teških" dana.

Pravilo 80-20 ne treba primenjivati svakodnevno, već selektivno. Na primer, korisnije je da se 4 dana za redom pravilno hranite sa tretmanom da petog dana primenite (80/20) nego da se držite plana 8 sati dnevno se pridržavate a onda uveče sve pokvarite.



Postpraznična Detoksikacija organizma!!!

Posle ovog hedonističkog perioda i prekomernog uživanja u hrani i piću, treba se vratiti u formu i očistiti telo od nakupljenih toksina. Znakovi koji ukazuju na to da vam je potrebna detoksikacija su glavobolja, depresivnost, nadutost, loše varenje.

Ukoliko vam se stalno spava, osećate umor, imate manjak energije, ne znate kako da se rešite kilograma koji su se nakupili tokom praznika, vreme je za detoksikaciju.

Ona će vašem organizmu vratiti neophodnu energiju i poboljšati opšte zdravlje.



1. Izbegavajte obrađene šećere - Visoko prerađeni šećeri su u izobilju tokom cele godine, ali posebno tokom praznika. Zbog velike verovatnoće povećanog unosa kalorija, važno je svakodnevno izbegavati ove šećere što je više moguće. Ako želite da uzmete dezert ili kolače, možete to da uradite. Ali uvek imajte na umu pravilo 80/20 kada nešto od toga jedete.

2. Jedite voće i povrće - Kao i uvek, voće i povrće treba da budu glavna hrana u vašoj ishrani. Vitamini i hranjivi sastojci su neuporedivi a sadržaj vlakana će vam pomoći da se osećate sitije. Prirodna sladakost voća će vam pomoći da eliminišete želju za sve kolačiće i torte koje će se naći pred vama.

3. Jedite Božićne orašaste plodove - kikiriki, bademi, orasi, lešnici su odlične grickalice. Nemojte verovati da imaju "previše masnoća". Masti u ovim vrstama hrane su zdrave i pomažu u smanjenju gladi.

4. Držite se mesa i jaja - uzimajte kvalitetne proteine. Crveno meso i jaja pružaju najbolji izvor proteina koji pomažu u raznim funkcijama. Pošto proteini trebaju duže da se vare, ostaju duže u digestivnom sistemu, ograničavajući glad. Ovo je važno znati kada sup red nama domaće pite koje je tetka Mara napravila. Ako ste vegetarijanac, uzimate svoje proteine iz pasulja, orašastih i drugih proizvoda.

5. Jedite zdrav doručak - dobar doručak priprema vas za uspešan dan. Preskočiti ga ili jesti zaslađene žitarice je recept za loš dan. Ubrzo ćete postati umorni, nemotivisani i preopterećeni ako stalno živite ovako. Počnite svoj dan sa jajima, ovsenom kašom, voćnim smutijem, povrćem i drugim zdravim opcijama.

6. Pijte vode - Voda pomaže u podizanju nivoa energije, varenju i kod gladi. Takođe nema kalorija. Ako u sebe unosite povećani broj kalorija, poslednja stvar koju želite da uradite je da dodate visokokalorična pića kao što su gazirani sokovi, obojeni sokovi, punčevi i alkohol. Cilj vam je da unesete 8-10 čaša vode dnevno.

7. Ograničite alkohol - Ako vam je alkohol bio primarno piće tokom perioda praznika, sad treba ograničiti unos. Ne samo da je visokokaloričan, već je i depresant.

Mentalne i fizičke performanse će vam biti smanjene što će povećati nivo stresa.



Lagani Recepti - za vraćanje balansa u ishranu

Mediteranske aromatične rolnice od tikvica

Prekrasan, aromatičan i jednostavan zdravi snack kojim će vaši gosti ostati jednostavno oduševljeni! Preporuka je servirati ove rolnice kao hladno predjelo, ili kao prilog nekom mesu. Kako ga god odabrali poslužiti, znamo da ćete uživati u ovoj kombinaciji mediteranskih ukusa sušenih papričica, kapara, bosiljka i belog luka, fino upakovanih u rolnicu od grilovanih tikvica.

Sastojci:

- 2 velike, što pravilnije tj. ravnije tikvice
- Malo ekstra maslinovog ulja
- So, sveže mleveni biber
- 250 g posnog sira kremastog
- 100 g feta sira
- 6 komada sušenog paradajza
- 1 kašičica kapara
- 1 glavica beli luk
- Šaka listića svežeg bosiljka
- 1-2 kašičice seckanih oraha



Priprema:

Tikvice operite pa ih pažljivo ostrim nožem narežite na tanke uzdužne pločice. Rasporedite ih po papiru za pečenje i lagano posolite. Pustite da stoje oko 10 minuta, a zatim osušite tj. pobrišite tečnost koju su pustile papirnim ubrusom. Premažite svaku plošku maslinovim uljem, pa začinite s još malo soli i bibera.

Zagrejte posudu za grilovanje i kratko prepecite tikvice, oko pola minuta sa svake strane. Izvadite ih na tanjir i ostavite da se ohlade. Za to vreme u posudi pomešajte posni sir, mrvljeni feta sir, sitno seckane sušene paradajz, kapare, natrgane listiće bosiljka i sitno seckani beli luk. Začinite solju i biberom, a pripazite na količinu soli jer je feta slana. Tikvice premažite dobijenom smesom i zarolajte ih.

Keto pita od tikvica i slanine

Ova "pita" je lagana, ukusna, jednostavna za pripremu, a odgovara principima low-carb i keto dijete. Tokom pripreme jedino pripazite da tikvice ocedite od viška tečnosti, jer će od toga zavisiti uspešnost pripreme.

Sastojci (za pitu prečnika 20 cm):

- 2 tikvice
- 150 g kremastog posnog sira (bez imalo surutke)
- 60 g pancete
- 50 g mini paradajza
- 1 kašičica praška za pecivo
- 1 jaje + 1 žumance
- Sveži bosiljak
- Himalajska so, biber



Priprema:

1. Tikvice narendati na najsitniji rendo te staviti u cediljku da se sav višak tečnosti ocedi. Zatim ih u potpunosti ocediti čvrsto pritišćući deo po deo između dlanova. Možete se poslužiti i papirnatim ubrusima. Pećnicu ugrijati na 190°C.
2. Slaninu pancetu iseći na tanje komadiće, a mini paradajziće na manje kriške. Staviti sve u posudu te dodati dobro ocedene tikvice, posni sir, takođe u potpunosti oceden od surutke ako je ima, razmućena jaja, prašak za pecivo te so i biber. Takođe dodati iseckane listiće bosiljka te sve dobro izmešati.
3. Smesu prebaciti u silikonski kalup za pitu prečnika 18-20 cm, pa peći oko 30-40 minuta u ugrijanoj pećnici, dok površina ne postane lagano rumena.
4. Ohladiti na sobnoj temperaturi potpuno pa iseći na kriške. Poslužiti po želji s kriškom prepečene slanine, malo grčkog jogurta, rukulom i paradajzićima.

Keto pica s testom od piletine!

“Testo” od piletine u samoj podlozi ima meso, ono nije nužno i u filu te smo odlučili iskombinovati fini toskanski umak sa španaćem, ljubičastim lukom i neizostavnim sastojkom svake, pa tako i keto pizze - mocarelom.

Sastojci (za 1 okruglu “pizzu”):

- Oko 450 g pilećih prsa (300 g skuvane mase)
- 40 g sveže rendanog parmezana
- 2 glavice belog luka
- 2 veća jaja
- 1/2 kašičice himalajske soli



Sastav:

- 1 šoljica toskanskog umaka (naći na netu recept)
- 1 šaka svežeg španać
- 1/4 ljubičastog luka
- 1 kugla (125 g) mozzarele

Priprema:

U većem loncu zagrejati veću količinu vode. Posoliti, te po želji u njoj skuvati kocku za povrtnu supu kako bi dobili povrtni temeljac. Kad se kocka rastopila, dodajte piletinu. Kuvajte oko 30 minuta u polupoklopljenom loncu na umerenoj do laganoj vatri, tako da piletina celo vreme lagano krčka. Ocedite je i malo ohladite (treba je biti oko 300-350 g kad se skuva i ocedi), te pomoću dve viljuške ili prstima usitniti kuvanu piletinu na što sitnije komadiće tj. tanka vlakanca.

Pećnicu ugrejati na 205°C, a okrugli kalup za pizzu prečnika oko 28 cm obložiti papirom.

Beli luk sitno naseckati, a parmezan narendati. Jaja izmućkati viljuškom u maloj posudi. U veću posudu staviti prohlađenu usitnjenu tj. usitnjenu piletinu, parmezan, beli luk so i jaja. Sve izmešati u što kompaktnije “testo” koje ne sme biti ni prevodeno ni presuvo. Ako je prevodeno, dodajte još malo parmezana, a ako je presuvo, dodajte još pola razmućenog jajeta.

Smesu od piletine prebacite u kalup za picu te rukama raširite tako da oblikujete tanku okruglu podlogu (oko 0,5 cm debljine). Pecite u ugrejanoj pećnici oko 15-20 minuta.

Izvadite iz pećnice i ostavite da se ohladi 10 minuta pre nego stavite smesu.

Španać narežite na manje komade, a luk na tanke ploške. Mozzarellu narendajte.

Nakon 10 minuta podlogu napunite umakom, španaćem, ploškama luka te narendanom mozzarellom. Sve vratite u pećnicu i pecite još oko 10-15 minuta da se sir rastopi i postane lagano rumen. Poslužite odmah.

Povrćna salata s tunjevinom i jajetom

Salate s tunjevinom su uvek hit, posebno u fit domaćinstvima u kojima su na ceni kvalitet, brzina te jednostavnost pripreme jela.

S pripremom ove salate gotovi ste za cko 10-ak minuta, a lagana je i fina - idealan izbor za užurban životni ritam kakav mnogi imamo.

Sastojci (za 1-2 osobe):

- 1 jaje
- 1 manji sveži krastavac
- 100 g mini paradajza
- 1-2 mlada luka
- Nekoliko listova zelene salate
- 120 g tunjevine iz konzerve (u vlastitom soku)

Preliv:

- 2 kašike maslinovog ulja
- 3 kašike limunovog soka
- 3 kašike vode
- Himalajska so, sveže mleveni biber
- 1/2 kašičice senfa

Za dekoraciju:

- Sezam, po želji
- Malo maslinovog ulja
- Kolutići cherry paradajza



Priprema:

Jaje staviti u hladnu vodu i pustiti da voda prokuva. Nakon toga smanjiti vatru i kuvati oko 6-10 minuta, zavisno od toga koju tvrdoću jajeta volite. Čim je kuvano, jaje ocedite od vruće vode te pustite mlaz hladne vode da teče po njemu barem minut - na taj način će se jaje najlakše oljuštiti. Oljuštite ga.

Izmešajte sve sastojke za preliv pa ostavite po strani.

Svo povrće operite i očistite. Krastavac narežite na kolutove, mini paradajz prepolovite, mladi luk naseckajte na kolutiće, a zelenu salatu operite i ubacite. Sve stavite u činiju za salatu, te dodajte oceđenu tunjevinu.

Dodajte preliv pa sve izmešajte. Poslužite s narezanim kolutovima kivanog jajeta, posuto susamom i preliveno s malo maslinovog ulja.

Fit lazanje od tikvica

Fit lazanje s tikvicama koje menjaju ulogu testenina, a samim time sadrže i puno manji unos ugljenih hidrata, za one koji se nastoje hraniti po principima "low carb" ili keto dijeta - ili jednostavno žele isprobati nešto drugačije.

Svi volimo lazanje, ali inače se radi o poprilično kaloričnoj hrani. To nije slučaj i s lazanjama čiji recept donosimo u nastavku, a koje su lagane, niskokalorične, poprilično zdrave, ali i zaista ukusne. Sastojci:

- 3 velike tikvice
- 450 g seckanih paradajzića iz limenke
- 400 g mlevene ćuretine
- 150 g šampinjona (narezanih na pločice)
- Malo maslinovog ulja
- 1 ljubičasti luk
- 2 glavice belog luka
- 1/2 kašike timijana ili bosiljka, po želji
- 200 g španaća
- 200 g grčkog jogurta
- 200 g (light) mocarele



Priprema:

Tikvice narežite na listiće, debljine oko pola centimetra. Pećnicu zagrejte na 200°C stepeni, a 2 velika lima za pečenje obložite papirom za pečenje. Listove tikvica poslažite u limove i pecite oko 4 minute sa svake strane pa izvadite da se ohlade.

U većoj posudi zagrejte malo maslinovog ulja te na njemu popržite luk narezan na sitno i usitnjen beli luk. Dinstajte par minuta pa dodajte mlevenu ćuretinu i dinstajte dodatnih 5 minuta. Dodajte šampinjone rezane na pločice pa pržite još kratko.

Od paradajz pelata odvojite 2-3 velike kašike u manju posudu, a ostalo dodajte u pleh i promešajte s mesom i ostalim sastojcima. Poklopite i pustite još 5-10 minuta da se **pirja**. Zatim posolite, pobiberite i dodajte malo timijana. Sklonite sa vatre.

Španać nasecite na manje komade i stavite u posudu pa ga prelijte grčkim jogurtom te promešajte. Začinite solju i biberom.

Kalup za lazanje lagano namastite s malo ulja te na dno stavite 2 kašike paradajz pelata (koje ste ranije odvojili) pa složite red pečenih tikvica, pola umaka s mlevenim mesom te pola jogurta sa španaćem. Na to ponovo stavite red tikvica, red preostalog mesa i red preostalog jogurta sa španaćem. Završite slojem preostalih tikvica. Povrh još posložite na ploške narezanu mocarelu i stavite u pećnicu na 200 stepeni oko 30 minuta, odnosno dok sir ne dobije zlatnu boju i sve se lepo ne zapeče.

Burek od sira i kornfleksa

Ovo jelo može vam biti savršen odabir za doručak ili međuobrok. Napravićete ga od svega par sastojaka koji se gotovo uvek mogu naći u hladnjaku jednog fitnes entuzijaste, a za pripremu će vam trebati svega 5 minuta i gotovo nikakva kuvarska veština.

Izgledom neodoljivo podseća na burek (tačnije, pitu sa sirom), a ni ukus nije loš. Isprobajte i prosudite sami!

Sastojci za 2 osobe:

- 500 g posnog sira (Pilos iz Lidla)
- 100 g cornflakea (nezaslađena varijanta)
- 1 jaje
- 2 belanca
- 1 šolja običnog jogurta



Priprema:

Sve sastojke pomešati u većoj posudi, sipati u kalup i peći 40-tak minuta na 200°C. Ohladiti 10-tak minuta, pa iseći na komade i uživati!

Burger od tunjevine i tikvica na proteinskom hlebu

Burger od tunjevine i tikvica se priprema izrazito lako i brzo, ono na što će vam otići najviše energije (a malo ćete vežbati i mišiće tokom pripreme večere), je istiskivanje viška tečnosti iz izrendanih tikvica. Ovaj korak je ključan kako burgeri ne bi bili prevodenasti i kako bi uspeli. Ja sam ih još poslužila s sosom od paradajza te na proteinskom hlebu (kojeg vi možete izbaciti ukoliko se hranite po principima keto ili low-carb dijeta).

Sastojci (za 1 osobu):

- 160 g tunjevine iz konzerve
- Oko 130 g tikvica (90 g kad ju dobro ocedite)
- 1 jaje
- So, sveže mleveni biber, bosiljak
- Par pločica tvrdog sira
- Par žlica gotovog umaka od paradajza po želji, ili pasirani paradajz
- 1 kriška proteinskog hleba



Priprema:

Tikvicu narendajte i doobro dobro ocedite - prvo pritiskanjem o cedilo, a zatim uzimajte deo po deo tikvice i stiskanjem proceđujete do kraja dok sva tečnost ne izađe van. Tunjevinu takođe dobro ocedite od svakog viška konzerve.

U posudi pomešajte ocedenu tikvicu, tunjevinu, razmućeno jaje, so, biber i sušeni bosiljak po želji. Smesu dobro izmešajte viljuškom da se svi sastojci povežu.

Od smese rukama oblikujte 3-4 komada tj. burgera, te ih pecite po oko 2 minuta na ugrejanom maslinovom ulju, dok se ne zazlate. Okrenite na drugu stranu pažljivo pa pecite još 2 minute.

Pločice sira po želji oblikujte tj. izrežite prema veličini burgera, te na svaki burger stavite po pločicu sira. Potpuno smanjite vatru, poklopite posudu i ostavite tako koji minut samo da se sir malo rastopi.

Na proteinski hleb namažite malo sosa od paradajza te ga razmažite po hlebu. Na to stavite 1 ili 2 uštipak te ukasite s još malo sosa i svežim bosiljkom. Poslužite odmah dok je još toplo.

Zdrava pita od bundeve

Jedan od najčešćih načina kako se bundeva može iskoristiti za pripremu deserta je pita. A pita nas asocira na bake, pucketanje vatre i toplinu porodičnog doma.

Sastav:

- 400 g pirea bundeve
- 3 jaja
- 100 ml kokosovog mleka
- 100 g šećera od breze
- 1 kašičica cimeta
- 1/2 kašičica muskatnog oraščića
- 1 kašičica đumbira
- 1/4 kašičica soli
- 1 kašičica sitno mlevenih zobnih pahuljica
- Testo:
 - 1 i 1/2 šolja brašna od leblebija
 - 1/2 kašičica soli (sitno mlevene)
 - 4 i 1/2 kašika neslanog maslaca
 - 3 kašika ledene vode
 - 1 kašika javorovog sirupa ili meda



Pire od bundeve:

Dve manje tikve očistite od koštica, zamotajte u foliju i pecite 45-50 minuta na 180 stepeni. Kada tikve omekšaju, ostavite ih 15ak minuta da se ohlade te kašikom sastružete meso. Meso tikve izblendirajte do smese pirea.

Testo:

U srednje veličine posudi pomešajte brašno i so, dodajte omekšani maslac, vodu i javorov sirup. prstima sjedinite sastojke do kompaktne mase

U tepsiju za pitu utisnite testo te ga ostavite pokrivenog prijanjajućom folijom na hlađenju 50-ak minuta.

Potom ga izbodite viljuškom te pecite 10 minuta na 185 C.

Sastav:

Pomešajte redom: jaja, brezin šećer i mleko, pa pire i začine. Pomešajte dok se sve lepo ne sjedini dodajte kašiku zobnih kako bi se smesa zgusnula.

Smesu izlijte u tepsiju te stavite u peć 10 minuta na 200 te 40 minuta na 185 C.

Poslužiti ga možete s karamelom, šlagom ili sladoledom.

Kikiriki proteinske kuglice s čokoladom

Koristili smo dakle kikiriki maslac, fantastični maslac s komadićima čokolade. Morate ga probati, kao i ove kuglice :)

Sastojci:

- 2 merice whey proteina od vanile
- 70 g javorovog sirupa
- Prstohvat soli
- 90 g bademovog brašna
- 145 g kikiriki maslaca s okusom ("Chocolate Chip")
- 40 g seckane tamne čokolade bez šećera

Priprema:

Sve sastojke osim čokolade staviti u kuhinjski blender i izblendati da se poveže. Blendajte tek toliko koliko je potrebno, da se ne odvoji masnoća previše.

Prebaciti u posudu pa dodati seckanu tamnu čokoladu. Prvo pomešati kašikom, a zatim i kratko zamesiti rukama da se sve poveže. Nemojte mesiti predugo.



Od dobivene smese oblikujte kuglice te ih slažite na lim obložen papirom za pečenje. Stavite u hladnjak na par sati da se stisnu, a 10-ak minuta pre posluživanja izvadite na sobnu temperaturu da malo "otpuste".

DODATNI POKLON SEMINAR + trening:

Detoksikacija i trening vašeg Uma

Verujem da većina osoba u modernom vremenu zna: šta je dobro za jelo, a šta nije, kakve vežbe treba raditi, koje brže sagorevaju masti, koji trening troši najviše kalorija, kada je najbolje vreme za trening ...

Internet je prepun takvih informacija.

Ipak, iako su upućeni: čega, koliko i kada treba da se pridržavaju, velika većina osoba to ne uradi.

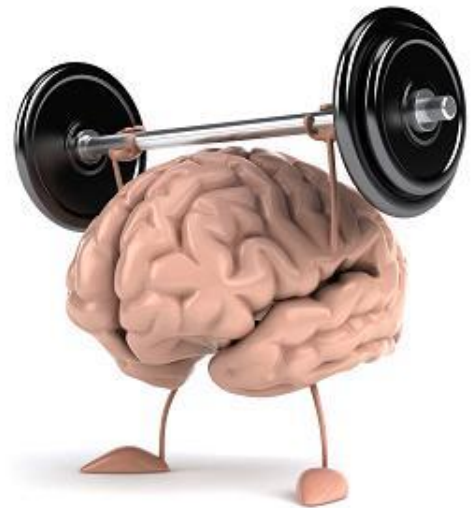
Zašto?

Zato što svi vaši ciljevi, želje, motivacija, nagoni ... kreću iz vašeg – **Uma.**

Mnogo puta smo možda fizički iscrpljeni ali i mentalno sagoreni. To se dešava posle praznika i mi moramo što pre da se vratimo oštrini, fokusu i samosvesnosti našeg uma.

Kao što trebamo da očistimo telo od nezdrave hrane i toksina, tako i naš um trebamo da očistimo i restartujemo sa zdravim navikama i ciljevima.

Za to je potrebno treniranje ili razumljivije reći programiranje našeg UMA !!!



Kako trenirati naš UM da ostvarite NG odluke i ciljeve?

Pokušajte da usvojite sledeće savete u vašu svakodnevnu rutinu kako biste DETOKSIKOVALI i pripremili vaš UM za velike pobeđe **u NOVOJ Godini.**

1. Planirajte unapred - Kao što je pomenuto u odeljku ishrane, pažljivo planiranje može dramatično smanjiti stres i mentalni zamor. Uzmite 15 minuta svake noći i isplanirajte sledeći dan: ishranu, vreme za vežbanje i trening, obaveze, kod koga idete, šta poneti ... Počnite pisanjem svega što želite da uradite. Zatim, grupu stavite u kategorije **A** (*stavke visokog prioriteta*), **B** (*neposredne aktivnosti*) i **C** (*bitne ali netoliko hitne*).

2. Koristite Liste obaveza - Ovo je blisko povezano sa planiranjem i ostvarivanjem Ciljeva. Organizovanje naših dnevnih aktivnosti na listama nam pomaže da organizujemo naše misli i postizemo više svakog dana. Čekiranjem urađenih stvari nećemo zaobići naše dnevne potrebe i vraćamo polako željenu disciplinu.



[DODATNI POKLON SEMINAR + trening:](#)

3. Zaustavite Multipliciranje Zadataka - Samo zato što naš računar ili pametni telefon može da završi više stvari istovremeno, ne znači da i mi možemo. Ostanite fokusirani na jednu stavku pa kad završite preći na drugu.

4. Napravite Pauzu za Um - U svakodnevnom radu, pauza mozga nam omogućava da ga usporimo, reorganizujemo svoje misli i spremimo se za sledeći zadatak. Baš kao što vežbamo u intervalima (naporno radimo u kratkom vremenu a onda se odmorimo) trebalo bi da programiramo naš um da uradimo istu stvar. 30-45 minuta na nekom zadatku a onda uzimajući 5-minutno "stopiranje mozganja".

5. Nađite vreme da se izvučete - Pronalaženje 15 minuta mira svakog dana mora da relaksira um a onda se iz uma prenosi do tela. U idealnom slučaju, uzimajući 15 minuta za sebe između 3 i 5 popodne pomažete refokusiranju i dopunjavanju umnih baterija.

6. Opustite se pre leganja u krevet - Nije neuobičajeno da smanjimo što više aktivnosti u toku dana. Mi žurimo tamo, žurimo onamo i onda uveče dođe vreme da odemo u krevet. Provedite 10-15 minuta pre nego što legnete. Isključite televizor, isključite računar i mobilni telefon. Sedite i opustite se. Ovo je sjajno vreme za šolju toplog čaja ili mleka. Oba ova pića pomažu u smirivanju tela i opuštanju uma.

7. Dovoljno spavajte - Ništa ne puni um i telo kao 7-9 sati sna u toku noći. Istraživanja su nam pokazala da za funkcionisanje na najvišem nivou (naš cilj) moramo spavati. 5-6 sati po noći može izgledati dovoljno, ali nije. Naš um se puni samo u opsegu od 7-9 časova.

U Novoj Godini ti želimo Najbolju - TI!

Po ulasku u Novu Godinu, se sumiraju rezultati i prave novi planovi.

Najčešće želje i ciljevi u Novoj Godini su usmerene ka: poboljšanju zdravstvenog stanja, skidanju masnih naslaga, boljem izgledu, vitkijoj liniji, smanjivanju stresa, većem samopouzdanju, ostavljanju cigareta, gubljenja viška kilograma, dobijanja boljeg posla, uspešnijeg poslovanja i td ...

Ali jedno je sigurno: svi vaši ciljevi su - **OSTVARIVI**.

Međutim, 95% ljudi ne ostvaruje svoje ciljeve. Zašto? Zato što ne naprave planove kako doći do svojih ciljeva, i da ih se drže do kraja puta.



U NOVOJ GODINI budite u onih 5 %!

[Želite da naučite kako da postavite i ostvarite NG ciljeve!???](#)



POKLON SEMINAR: NG ODLUKA i CILJEVI!!!

O ovim temama razgovaramo detaljnije na **Novogodišnjem POKLON SEMINARU** na kojem su teme:

- Nova Godina - Nova JA,
 - **Planiranje vaših NG ciljeva** i izrada kalendara,
 - Kako da brzo **DETOX-ikujete telo** posle praznika,
 - Konsultacije o ostvarivim ciljevima
 - Merenje zdravstvenog stanja **bioelektronskom vagom**
- + Nedelju dana BESPLATNOG treninga.**



Broj dodatnih poklona je ograničen na 15 kupona i zaključno sa prijavama do 4. februara, pa je poželjno da požurite sa prijavom ukoliko ste zainteresovane

Prijavu i informacije za BESPLATAN SEMINAR + 7 dnevni trening na tel:

065/8807-167

ili

klikom na link >>>>>>

Želimo Vam Srećne
Novogodišnje i Božićne praznike



Sve najbolje želi vam
Vaš trener
Stevo Pavlović
i AerokickBox GARD TIM !!!

