

Želite brzo  
i jednostavno

**SMRŠAVITI**

???



## PREVIŠE KILOGRAMA I PREMALO VREMENA?



Ako ste upravo otvorili ovu knjigu i razmišljate o mršavljenju, tada zasigurno znamo nešto o vama: želite pronaći brza, jednostavna i učinkovita rješenja za gubitak **kilograma i suvišne masti** te izgledati vitko. Već se duže vrijeme želite riješiti **sala s trbuha i prevelike stražnjice** ili pak sanjate o tome da biste opet mogle stati u svoju omiljenu haljinu? Ili jednostavno želite **izgledati dobro u kupaćem kostimu** te se osjećati odlično i **samouvjeren** u svojoj koži? Svakako niste sami.



Mnogi ljudi na ovom svijetu znaju kako je živjeti sa suvišnom tjelesnom težinom i kako naporna može biti borba za gubitak kilograma. Jeste li možda već isprobali mnoge **dijete, jelovnike i programe**, no bez većeg uspjeha? Najčešći krivac tome je manjak motivacije i vremena ili jednostavno **neučinkoviti program za mršavljenje**. Mršavljenje zaista nije tako jednostavan proces kao što može izgledati, no svejedno postoje učinkoviti načini uz pomoć kojih **možete prilično brzo doći do fit figure**.

Za vas smo pripremili **zbirku savjeta i detaljan plan** za brz, jednostavan i učinkovit gubitak suvišne težine koji uključuje odgovarajuću prehranu bez pretjeranog odricanja, kao i tjelovježbu kod kuće koja će ubrzati **sagorijevanje masti i gubitak celulita**. Važni dodaci prehrani dodatno će doprinijeti sagorijevanju **sala na trbuhu i smanjenju „ljubavnih ručki“**.

Naši savjeti su **jednostavni, no učinkoviti**. Ako ćete ih se dosljedno pridržavati barem 2 mjeseca, ubrzo ćete moći zakopčati svoje omiljene hlače. Zapamtite da kod mršavljenja nije riječ samo o gubitku težine, već i o **zdravijem i sretnijem načinu života!**

**E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.**

Svaka vrsta kopiranja i objavljivanja sadržaja je zabranjena.

[www.futunatura.hr](http://www.futunatura.hr)

**UPOZORENJE:** Informacije u ovoj E-knjizi informativne su naravi i nisu namijenjene za upotrebu u medicinske svrhe.





## IZBJEVAJTE NAMIRNICE KOJE USPORAVAJU METABOLIZAM

Neke će namirnice poništiti sav naš napor koji smo uložili u gubitak nekoliko kilograma i jačanje naše samosvijesti. Riječ je o usporivačima metabolizma koje moramo što prije ukloniti iz našeg jelovnika i zamijeniti sa zdravim alternativama kako bismo što brže došli do željenih rezultata.

**SMEĐI I BIJELI RAFINIRANI ŠEĆER:** Suprotno općim uvjerenjima, masti nisu glavni uzrok pretilosti, već je prekomjerna težina najčešće posljedica **prekomjerne konzumacije šećera**. Šećer se može **skrivati iza različitih imena**, kao što su kukuruzni sirup, dekstroza, fruktoza, koncentrirani sokovi, maltodekstrin, sirovi šećer i smeđi šećer.

Šećer se često nalazi i u namirnicama kod kojih doduše imamo dojam da je riječ o zdravim namirnicama, kao što su na primjer **voćni sokovi, pločice od žitarica, proteinske pločice i preljev**.

**Što nam je činiti?** Sve vrste šećera možemo zamijeniti **prirodnim zaslađivačima**, kao što su stevija i med, no i ti se moraju konzumirati u umjerenim količinama. Najbolja alternativa je prirodni eritritol.

**PAŽLJIVO KOD PUNOZRNIH NAMIRNICA:** Uvjereni smo da su punozrnat namirnice, kao što je npr. punozrnat pšenični kruh, zdrave, no većina **ne utječe najbolje na metabolizam**.

Tri glavna sastojka žitarica su **gluten, škrob i fitinska kiselina** koji nam mogu uzrokovati brojne tegobe. Gluten uzrokuje upale, škrob se vrlo brzo pretvara u šećer, dok fitinska kiselina usporava apsorpciju minerala, što znači da konzumacijom punozrnatih žitarica u pravilu **ne konzumiramo veće količine hranjivih tvari**.

**Što nam je činiti?** Rješenje se krije u tome da dnevni unos žitarica zamijenimo **voćem i povrćem**, a uz to možemo konzumirati i komad kruha od pirovog ili heljadinog brašna ili **kruh od kiselog tijesta**. Što se tiče brašna, najbolji odabir je **kokosovo brašno**.

**BILJNA ULJA:** Ulje od uljane repice, suncokretovo ulje i druga rafinirana biljna ulja **usporit će gubitak tjelesne težine** jer konzumacija istih utječe na neželjeno skladištenje masti. Genetski modificirana hidrogenizirana ulja uzrokuju **upale u cijelom tijelu**, truju stanice i sadrže **veliki broj kalorija**.

**Što nam je činiti?** Biljna ulja možemo zamijeniti blagotvornim **kokosovim uljem ili ghee maslacem**, što će pridonijeti bržem gubitku kilograma i spriječiti taloženje naslaga masti na tijelu.



## JEDITE NAMIRNICE KOJE TOPE MASTI



Nakon što smo s jelovnika uklonili usporivače metabolizma, došlo je vrijeme da ga oživimo konzumacijom „pravih“ namirnica za ubrzavanje našeg metabolizma i brzo sagorijevanje masti.

**KVALITETNE BJELANČEVINE:** Ako želimo svoje tijelo promijeniti u pećnicu za sagorijevanje masti, moramo konzumirati velike količine **kvalitetnih bjelančevina**. Bjelančevine su graditelji mišića.

Bjelančevine također svrstavamo u one **makronamirnice** koje u našem tijelu imaju najmanje mogućnosti da će se taložiti u obliku masti. Dnevno bismo trebali unijeti 1-2 grama bjelančevina po kilogramu tjelesne mase. Ako imate 70 kg, potrebno vam je oko **80 do 100 grama** bjelančevina dnevno.

Govedina iz pašnog uzgoja, eko piletina, jaja iz slobodnog uzgoja, divlje ribe (losos), janjetina, divljač i juha od kostiju **najbolji su izvor** životinjskih bjelančevina.

**KOKOS:** Kokos sadrži **srednjelančane masne kiseline**. Riječ je o zdravim mastima koje tijelo lako pretvara u energiju. Ostale izvore masti i ulja stoga nadomjestite kokosovim uljem. Ako želite smanjiti tjelesnu težinu u roku od 30 dana, to je odličan početak. U svoj jelovnik uključite **kokosovo ulje** za kuhanje, **kokosovo mlijeko** za jutarnji smoothie i **kokosovo brašno** za pečenje.

**SJEMENKE:** Kaljene sjemenke, kao što su **lanene sjemenke**, **chia sjemenke** i sjemenke **konoplje** pune su **zdravih vlakana** koje pridonose gubitku masti. Također su bogate **bjelančevinama** i sadrže **omega-3** masne kiseline, što ima mnoge blagodati za metabolizam. Konzumirajte chia i lanene sjemenke te sjemenke konoplje u jutarnjem smoothiju ili kod pečenja.

**POVRĆE BOGATO HRANJIVIM TVARIMA:** Ako želimo izgubiti suvišne kilograme, ne smijemo se ograničiti samo na kalorije, već moramo i osigurati konzumaciju **dovoljne količine hranjivih tvari**. Povrće je najveći izvor **vitamina i minerala** koji regulira metabolizam i pridonosi pravilnom radu imunološkog sustava i štitnjače.

Na vrhu popisa mora biti **zeleno lisnato povrće** i **krstašice** - kelj, špinat, brokula, zelje, cvjetača, šparoga i mrkva. Iste su odlične kada ih parimo, pečemo ili kuhamo u **kokosovom ulju**.

Ne zaboravite da moramo **bjelančevine** i **zdrave masti** konzumirati pri svakom obroku. **Ugljikohidrate**, kao što je voće, najbolje je konzumirati ujutro ili tijekom tjelovježbe. Prije obroka unesite **kvalitetna vlakna** koja će **pojačati osjećaj sitosti**. Posljedično ćete unijeti manje kalorija.



## SASTAVITE ZDRAVI JELOVNIK

Predstavljamo vam primjer dnevnog jelovnika triju obroka koji se sastoji od pravih namirnica te je uz to jednostavan za pripremu, a ujedno osigurava primjeren unos kalorija.



### DORUČAK: Smoothie od kokosa i jagoda

Za doručak pripremite odličan zdravi smoothie od sljedećih sastojaka: ¼ šalice kokosovog mlijeka, 1 šalica svježih jagoda ili borovnica, 1 do vrha puna žlice biljnih proteina u prahu (npr. proteini konoplje), 1 žlica odmašćenog lanenog brašna, 1 čajna žličica mljevenog cimeta.



### RUČAK: Grčka salata

Grčka salata je odličan primjer zdravog jelovnika za borbu protiv suvišne tjelesne težine. Sastojci za grčku salatu su: 100 g narezanih purećih prsa, 1 šalica špinata, ¼ šalice narezanih krastavaca, pola narezane rajčice, 30 g kozjeg sira, 1 žlica maslinovog ulja, 1 žlica jabučnog octa.



### VEČERA: Krto meso s roštilja i povrće

Niskokaloričnu večeru pripremite od sljedećih sastojaka: Komad tj. 180 g kvalitetnog krtog mesa (piletina, puretina, losos) kojeg ćete ispeći na kokosovom ulju, 1 šalica pirjanog kelja, 1 šalica pirjane ili kuhane brokule.

## DNEVNO POPIJTE VELIKE KOLIČINE VODE

Često mislimo da smo gladni, no zapravo nas naše tijelo samo **moli za vodu**. Stoga je važno da **kroz dan** unesemo dovoljno vode kako bismo ostali hidrirani. Neka vas ne brine da će voda napuniti vaš želudac i povećati vašu težinu jer će ista zapravo **smanjiti napetost, nadutost i opću tjelesnu težinu**. A što je najvažnije – potpuno je **bez kalorija!**

Voda je najbolje transportno sredstvo za **detoksikaciju** i **uklanjanje masti** iz tijela, a uz to održava i pravilno djelovanje metabolizma. Istraživanje iz 2013. godine je pokazalo da je 14 zdravih muškaraca i žena ubrzalo svoj metabolizam za **30 posto** nakon uvođenja dodatnih pola litre vode dnevno.





## TRI PUTA DNEVNO PIJTE ZELENI ČAJ

Ispijanje biljnih čajeva kao što su zeleni čaj, bijeli čaj, crni čaj i rooibos čaj **ubrzava naš metabolizam**. Prema podacima istraživanja američkog znanstvenog časopisa The American Journal of Clinical Nutrition, **zeleni čaj** je učinkovitiji od npr. **oolonga** (polufermentiranog čaja koji se nalazi između zelenog i crnog čaja) jer zbog velikog udjela **katehina** učinkovitije pridonosi gubitku težine. Preporučamo unos od **jedne do tri šalice** zelenog čaja dnevno.

## GREJP KAO GRICKALICA

Nova istraživanja pokazuju da **konzumacija grejpa** pridonosi gubitku težine. Pri tome ključnu ulogu igra **AMP – aktivirana proteinska kinaza** (AMPK) koja se nalazi u grejpu. AMPK pomaže tijelu iskoristiti šećer, što pridonosi **boljem metabolizmu**.



Tvar **nootkaton** koji se također nalazi u grejpu osjetno pridonosi bržem sagorijevanju masti. Grejp je grickalica **bogata C vitaminom**, stoga dodajte komad grejpa u **salatu od špinata ili smoothie** te se tako na jednostavan i brz način riješite suvišnih kilograma.



## VLAKNA PRIJE OBROKA

Hrana bogata vlaknima pridonosi ugodnijem osjećaju sitosti, boljem raspoloženju i **zmanjuje potrebu za šećerom**. Vlakna reguliraju **šećer u krvi**, smanjuju **kolesterol** i imaju brojne druge blagotvorne učinke.

Postoji velika vjerojatnost da **ne unosite dovoljno vlakana**. Prosječan čovjek konzumira od 15 do 20 grama vlakana dnevno, iako bi ih za optimalan rad tijela morao **unijeti od 30 do 40**.

**POLAKO!** Kada jedete brzo, vrlo lako može doći do **prejedanja**. Želudac tek nakon **20 minuta** shvati da je pun. Tijekom žvakanja mozak procesuirá da jedete, a žvakanje **otpušta probavne enzime** u slini, čime započinje probavni proces.

**Jedite pametno i racionalno, žvačite polako i uživajte u okusu hrane.** Tim postupkom osigurat ćete pravilan unos kalorija i pridonijeti boljoj probavi, a vašem ćete mozgu omogućiti da dostigne tijelo.



## MANJE VJEŽBE ZA BOLJE REZULTATE

Ako želite postići **dobre rezultate** kada je riječ o gubitku suvišne težine i sagorijevanju masti oko trbuha, najpogodnija i najučinkovitija tjeleovježba je **Tabata**. Ova vrsta tjeleovježbe može dovesti do gubitka masti do **devet puta brže od običnog kardio**.



Tabata je poseban **intervalni trening** koji se već duže vremena koristi za treniranje sportaša, a u posljednje je vrijeme postao popularan i kao rekreativna tjeleovježba i **tjeleovježba za mršavljenje**. Prednost ove tjeleovježbe je da je vremenski kratka, a uzrokuje sagorijevanje masti još **mного sati nakon završene tjeleovježbe**.

Kod ove je tjeleovježbe riječ o **precizno određenim intervalima** određenih **tjeleovježbi i pauza** kojih se moramo dosljedno pridržavati. Ako želite brzo izgubiti kilograme i riješiti se celulita, preporučamo da ovu tjeleovježbu izvodite barem **tri puta tjedno po 20 minuta**.

Desno vam predstavljamo primjer učinkovitog Tabata treninga koji se sastoji od **40-sekundnih vježbi i 20-sekundnog odmora**. Serije ponavljajte 2 do 3 puta te ih izvodite više puta dnevno.

**Sprint na sobnom biciklu // odmor**

**Brzi sklekov i // odmor**

**Brzi čučnjevi // odmor**

**Sprint na sobnom biciklu // odmor**

**Vojne vježbe // odmor**

**Brzo hodanje // odmor**

**Sprint na sobnom biciklu // odmor**

**Brzi čučnjevi // odmor**



## UKLUČITE I DIZANJE UTEGA

Može li **dizanje utega** biti jedan od najbržih načina za gubitak tjelesne težine? Dobro upućeni vježbači su svjesni da najbolja tjeleovježba ne uključuje samo kardio, već i **vježbe za mišićnu masu**.

Jačanjem mišićne mase **rješavamo se centimetara** na različitim dijelovima tijela. Nakon posjete fitness centru naš je metabolizam još uvijek u pogonu, a uz to izgledamo i mrvicu **privlačniji**. Istraživanja su pokazala da je tjeleovježba s utezima učinkovitija kod **smanjenja trbuha** od aerobika.



Dame, ne brinite. Zbog dizanja utega nećete postati previše mišićave. Ako želite **čvrst izgled**, dozvolite da utezi postanu sastavni dio vaše svakodnevne vježbe. Preporučamo da barem **15 minuta** dnevno **dizete utege**, dok istovremeno možete gledati svoju omiljenu seriju ili pričati s prijateljicom preko telefona.

Profesionalni slobodni utezi za ruke mogu biti prilično skupi. Umjesto njih možete podizati **plastične boce od pola ili jedne litre** koje ćete napuniti vodom ili pijeskom.



## NOVI DAN ZAPOČNITE JUTARNJOM VJEŽBOM

Ako u zatrpanom dnevnom rasporedu nemate vremena za tjelovježbu, najbolje je da s tjelovježbom započnete ujutro. **Jutarnja tjelovježba** ima brojne pozitivne učinke, kao što su ubrzan metabolizam, više energije i bolje raspoloženje tokom dana. Plan za tjelovježbu **pripremite navečer** i na taj način uštedite nekoliko minuta jutarnjeg sna. **Pogledajmo nekoliko vježbi:**



### VJEŽBA ZA NAPETU STRAŽNJICU I ČVRSTA PRSA

Stojimo s raširenim nogama, noge su u širini bokova, ruke su uz tijelo. Polako se spuštamo u čučanj i pri tome ispred prsnog koša spojimo dlanove tako da sa šakom jedne ruke pritisnemo o dlan druge ruke, sve dok se prsni mišići ne napnu kao na slici. Polako se izravnamo i **vježbu ponovimo nekoliko desetaka puta.**



### VJEŽBA PROTIV CELULITA

Stojimo s lagano skvrčenim koljenima. Desnom nogom skočimo nadesno i pri tome lijevu nogu istegnemo iza desne noge. Napravimo kut od 90° kao na slici. Ruke moraju biti ispružene i paralelno u ravnini s nogama – lijeva s lijevom nogom i desna s desnom nogom. Stražnjicu pri skoku spustimo što niže. Zatim vježbu izvedemo i u drugom smjeru. **Vježbu ponovimo barem 5 x u svakom smjeru, ukupno 10 puta.**



### VJEŽBA ZA VITKA BEDRA

Stojimo, napravimo raskorak naprijed desnom nogom i savijemo lijevu nogu prema iza te kod obje noge napravimo kut od 90° kao na slici. Ruke su ispružene uz tijelo. Odgurnemo se od tla i skočimo prema gore te pri tome ispružimo ruke prema zraku. Kada skočimo dolje, zamijenimo noge i ruke ispružimo uz tijelo. **Ponovimo 7 puta.**



### VJEŽBA ZA NOGE

Stojimo na mjestu. Desnom nogom se odgurnemo, lijevu nogu tj. koljeno gurnemo što je više moguće u zrak kako bismo s tijelom i nogom napravili kut od 90° kao na slici. Pri tome skvrčimo desnu ruku, dok lijeva ruka mora biti spuštена kao i pri trčanju. Kada skočimo dolje, odgurnemo se lijevom nogom i gurnemo desno koljeno što je više moguće u zrak. Na taj način trčimo na mjestu sve brže i brže te pri tome čitavo vrijeme pomičemo i ruke. **Vježbu izvodimo 10 sekundi.**

### VJEŽBA ZA TRBUH

Ležite na trbuh, podignite noge u ravnini s bokovima te ih skvrčite u koljenima. Podignite i ispružite ruke te okrenite dlanove jedan nasuprot drugome. Podignite trup i pri tome ispružite noge tako da tijelo oblikuje slovo V, kao što je prikazano na slici. Ruke neka budu paralelno s nogama. Ostanite u ovom položaju nekoliko trenutaka, **zatim polako ležite natrag na leđa u prvobitni položaj.**





## TOP DODACI PREHRANI ZA BRŽE REZULTATE

Kako bi se sav vaš trud isplatio, u prehranu uključite i dodatke prehrani i supernamirnice koje će ubrzati mršavljenje te dovesti do brzih i boljih rezultata koji će vas uvelike iznenaditi.



### PROTEINI U PRAHU

Proteini su nužno potrebni za izgradnju mišića i zdrav metabolizam. Ponekad je prilično **teško pomoću hrane unijeti dovoljnu količinu bjelančevina** jer bismo morali unijeti velike količine mesa, zbog čega proteini u prahu predstavljaju odličan dodatak dijeti za mršavljenje. Možete ih dodati u smoothije, prilikom pečenja ili ih pomiješati vodom i popiti. Proteini omogućuju tijelu **brže sagorijevanje kalorija** jer ih razgrađujemo bolje i brže od ugljikohidrata ili masti, a uz to pomažu u **održavanju mišića**.

### ZELENI NAPITCI

Kvalitetni zeleni napitci ubrzavaju **sagorijevanje masnih naslaga**. Zelenu kavu ili rhodiolu možemo konzumirati u obliku praha koji pomiješamo vodom ili u obliku kapsula. Osim što odlično utječe na razgradnju masti i šećera, uz to i podiže našu razinu energije i na taj način **omogućuje bolju tjelovježbu**. Napitak od **spiruline, chlorela ili pšenične trave** možete pripremiti prije ili nakon tjelovježbe. **Napitak od matche** je vrlo omiljen jer sadrži **antioksidans EGCG** koji ubrzava metabolizam i usporava rast masnih stanica.



### GLUKOMANAN NAPITAK

Kada smo ograničeni tjelovježbom, glukomanan napitak je nužan jer pomaže u mršavljenju **bez obzira na tjelesnu aktivnost**. Unesimo ga prije svakog obroka. Poboljšava **razgradnju masti**, prirodno **snizava šećer u krvi i kolesterol**, a što je najbolje – **smanjuje apetit**. Kada dnevno unesemo manje kalorija nego ih potrošimo, na najboljem smo putu do uspjeha pri gubitku suvišne težine. Uz to pri tome nismo nimalo gladni jer glukomanan brine za ugodan **osjećaj sitosti**.

### RIBLJE ULJE I VITAMIN D

Riblje ulje je bogato **Omega-3** masnim kiselinama, posebice EPA i DHA. Te zdrave masti smanjuju upale u tijelu, podupiru sintezu mišića i smanjuju **glikemijsko opterećenje obroka**.

**Vitamin D** je važan vitamin za razgradnju i **ravnotežu hormona**, što također pridonosi uspješnom mršavljenju. Dnevna doza od 1000 mg ribljeg ulja i 1000 I.E. vitamina D osigurava uravnoteženu **razgradnju i vitalnost**.



## POBRINITE SE ZA DOVOLJNO SNA



Ako redovito spavate manje od **sedam ili osam sati dnevno**, posljedice neće biti vidljive samo na vašem zdravlju, već i opsegu vašeg struka. Istraživanje iz 2013. godine je pokazalo da ljudi s premalo sna **konzumiraju veće količine slatkiša** od onih koji spavaju osam sati dnevno.

Kroničan manjak sna **povezan je s pretilošću**, dijabetesom i drugim zdravstvenim tegobama. San je također važan za **regeneraciju mišića** nakon naporne tjelovježbe, dok mozgu daje dovoljno vremena za **obradu i cijeljenje**.

## JESTE LI UISTINU GLADNI ILI VAM JE SAMO DOSADNO?



Zvuči čudno, zar ne? Naš mozak često zamjenjuje dosadu i **umor s gladi**. Teško vam je povjerovati u to? **Istraživanje iz 2015. godine** koje je objavljeno u znanstvenim časopisima Frontiers i Psychology je pokazalo da ljudi kojima je dosadno **više puta posežu za grickalicama**, a uz to se i češće **nezdravo hrane**.

Prije nego pojedete obrok, **popijte malo vode** te se upitajte jeste li uistinu gladni. Priušтите si kratku šetnju vani ili po uredu. Prije nego počnete jesti, **pričekajte barem 20 minuta**. Bit ćete iznenađeni kako često tijelo uopće nije gladno, već mu je samo **potrebno kretanje**.

## SMANJITE STRES I OPUSTITE SE

Kroničan dugotrajan stres je vrlo **opasan za zdravlje** jer povećava rizik od srčanih bolesti, dijabetesa, psiholoških smetnji i autoimunih bolesti, a uz to je povezan i s **nastankom masnog tkiva** i lošim prehrambenim navikama.

Stres je u tijelu vidljiv na različite načine: povećanje stresnog **hormona kortizola**, povećanje šećera u krvi, smetnje apetita, poremećena normalna probava, tegobe sa štitnjačom i radom hormona itd.



Sve to utječe na **metabolizam i sposobnost regulacije masti** u tijelu. Ako ste svakodnevno u doticaju sa stresom (posao, manjak sna, odnosi, financije), **više vremena posvetite aktivnostima za smanjenje stresa** – redovita tjelovježba, meditacija, boravak u prirodi, omiljeni hobiji. **Joga i meditacija dva su odlična načina** za opuštanje i psihofizičku ravnotežu.

Proizvod za sprječavanje **napadaja gladi** i poticanje **vitalnosti**.



# GLUKOMANNAN

S GARCINIJOM CAMBOGIOM I KROMOM

*Za brze i pouzdane rezultate!*

**NARUČITE OVDJE >>**

- Prirodni dodatak prehrani od biljnih vlakana **vrhunske kvalitete**.
- Osigurava ugodan osjećaj **punoće i sitosti** što pridonosi gubitku kilograma.
- **Provjereno djelovanje** potpune kombinacije glukomanana, kroma i garcinije cambogie.
- S aktivnim tvarima koje podupiru **metabolizam masti i šećera**.



**VIŠE INFORMACIJA ILI NARUDŽBA >>**