


Generalne smernice za ishranu

Napomena

Ove smernice su isključivo informativnog karaktera i zasnovane su na onome što meni lično pomaže kada želim da izvučem maksimum iz svog tela, posebno pred leto.

Ne predstavljaju medicinski savet niti zamenu za individualni plan ishrane.

Ukoliko imaš bilo kakve zdravstvene probleme, hormonski disbalans ili specifične nutritivne potrebe — savetujem da se pre primene obratiš lekaru ili nutricionisti.

Tvoje zdravlje je uvek na prvom mestu 

Ako želiš da izgubiš masti i oblikuješ telo tokom Babe Body Challenge-a, pored treninga, ishrana igra bitnu ulogu — ali bez komplikovanja i ekstremnih dijeta. Ja smatram da čim se nečim opterećujemo (koliko šta ima kalorija, sve stavljamo na vagu i merimo u gram) stvaramo nezdrav odnos sa hranom i ishrana nam postane opterećenje, ŠTO NE ŽELIMO, jer želimo kao i do sad, da uživamo u hrani :)

Ne treba da gladuješ — cilj je da jedeš pametnije i zdravije.

1. Autofagija / večernji post (opciono)

Autofagija je nešto što ja praktikujem kada želim da izgledam najbolje moguće i po meni, ovo je jedan od “najlakših” načina da, uz trening, oslabiš, smanjiš grickanje i večernje prejedanje zbog kog ujutru ustanemo naduvanog stomaka.

Ako ti prija — možeš praktikovati da ne jedeš posle 18h ili da praviš razmak od 12–14h između večere i doručka.

Benefiti ovakve vrste autofagije:

- bolja kontrola apetita
- manje kasnog “grickanja”
- lakše održavanje kalorijskog deficita
- osećaj “lakšeg” stomaka ujutru

2. Hidratacija

MINIMUM 2L vode dnevno — često žeđ mešamo sa glađu. Nosi svuda onu bočicu za vodu - u kolima, na posao, u šetnju... i onda ćeš se setiti redovno da piješ vodu.

Ono što ja praktikujem godinama, i što je generalno dobro za zdravlje, kao i za mršavljenje - ujutru iscedim 3 limuna u litru vode, i to pijem ceo dan. Pored toga, i vodu, naravno. Čist limun, bez dodavanja šećera i slično.

Sokove ZABORAVI - puni su šećera. Zameni ih svežim cedjenim sokovima, ako baš ne možeš bez soka.

Alkohol je takodje, svi znamo, poželjno izbegavati.

3. Smanji šećer i prerađenu hranu

Izbegavaj: slatkiše, grickalice, belo brašno i peciva, fast food

Zamena: voće, crna čokolada (70% i više), speltino, heljдино, ovseno brašno umesto belog. Ukoliko možeš, spremaj obroke kod kuće - nikad zapravo ne znamo kako se spremaju obroci u restoranima...

4. Unosi što više proteina

Proteini su ključni kada želiš da izgubiš masti, a zadržiš i oblikuješ mišiće.

S obzirom na to da radimo intenzivne treninge, tvom telu je potreban kvalitetan "materijal" za oporavak i izgradnju. Zato je važno da proteine unosiš kroz ishranu, a po potrebi možeš ubaciti i proteinski šejk nakon treninga. Namirnice bogate proteinima su:

jaja, piletina, ćuretina, losos, tuna, oslić, grčki jogurt, posni sir...

Laički rečeno: proteini te duže drže sitom, sprečavaju prejedanje i pomažu da telo izgleda zategnuto, a ne "mlitavo".

Takodje je poželjno uvesti što više povrća uz obrok - više smo siti a manje unosimo bespotrebnih kalorija.

Česta greška je da su nam ugljeni hidrati neprijatelj, ali naprotiv, ugljeni hidrati su neophodni za organizam - možeš da jedeš i pirinač, ovsene pahuljice, krompir... jer nam je to bitan izvor energije, a bez te energije - nemaš snage za trening, brže se umaraš i oporavak je sporiji, zato ih ne izbacujemo iz ishrane!

* **Tips and tricks:** ukoliko možeš, istreniraj ujutru pre posla i svih obaveza - jer si onda mirna, završila si trening za taj dan. Meni je najlakše da treniram pre doručka, na prazan stomak, ili kada jedem maksimum dva sata pred sam trening. Tada ne može da mi se desi da mi je muka, jer sam trenirala punog stomaka i slično. Kada jedeš pred trening, može da se desi da će ti biti mnogo teže da izvedeš vežbe, ili da ti bude muka, a to ne želimo.

I naravno — ne možemo baš svaki dan biti savršene niti potpuno odolevati svim iskušenjima (a znamo da su svuda oko nas :).

Ali ovaj izazov traje samo 21 dan — i to je tvoja prilika da sebi dokažeš da MOŽEŠ. Daj sebi šansu, potrudi se i izguraj do kraja — obećavam ti da ćeš biti ponosna na sebe!

Ukoliko još nisi, možeš se priključiti i našoj WhatsApp grupi 
Tu ćemo se motivisati, deliti utiske, slike i gurati jedna drugu kada je najteže — jer zajedno je sve lakše.

Pošalji mi svoj broj telefona putem DM-a (profil @babebody.rs) ili na email: office@babebody.rs i dodajem te u grupu 

Jedva čekam da ovo izguramo zajedno!

U nastavku su moji predlozi obroka: kada nemaš ideju šta bi mogla da jedeš, a da je zdravije, i idealno za fit figuru do leta

PREDLOZI ZA DORUČAK:

Ovsena kaša + voće + orašasti plodovi

Jaja + avokado + integralni tost

Jaja + losos + integralni tost

Tunjevina + integralni tost

Grčki jogurt + med + bademi

Smoothie (banana, protein, bademovo mleko)

Omlet sa povrćem

Kuvano jaje + tofu sir + integralni tost

(ovo su samo primeri nekih mojih obroka za doručak, naravno, jaja možeš da jedeš na sto načina, kako ko voli)

PREDLOZI ZA RUČAK:

Piletina + pirinač + brokoli ili povrće koje voliš

Losos + povrće + batat

Ćuretina + salata + maslinovo ulje

Tuna salata (tuna, jaja, povrće)

Tuna + pasta sa integralnim, npr.speltinim brašnom + neko povrće

Junetina + pečeno povrće

Cezar salata - piletina, sos od grčkog jogurta, maslinovog ulja, soka od limuna + zelena ili mix vitaminska salata

Riba + grilovano povrće

Kus kus sa povrćem

Integralni rižoto sa povrćem i mesom po želji

Integralna tortilja sa mesom i povrćem po želji, sa homemade zdravijim sosom (grčki jogurt, limunov sok, maslinovo ulje i slično)

PREDLOZI ZA UŽINU:

Jabuka + bademi

Banana + kikiriki puter

Jogurt + chia semenke

Proteinski šejk

Kuvano jaje + šaka orašastih

Urme

Crna čokolada

PREDLOZI ZA VEČERU:

Proteinski griz

Bilo koja mix salata sa piletinom

Bilo koja mix salata sa tunom

Rukola salata, sa tunjevinom, sokom od limuna i maslinovim uljem

Omlet + povrće

Grčki jogurt + orašasti plodovi

Grčki jogurt + sezonsko voće

Ukoliko ne možeš da živiš bez pice, pita, slatkiša - UVEK postoji zdravija opcija. Ja ti preporučujem profil moje sestre **@bfit_maja** na Instagramu i TikTok-u, gde ćeš pronaći zdravije varijante i pice, i paste, i burgera, kolača, tortica itd. Ja lično, kada želim da jedem lepo, pravim njene recepte, jer su gotovi za 10-15 minuta i preukusni su.

Sa tobom sam podelila "tajne" moje ishrane. Znam da je mnogo lakše ovo napisati nego se pridržavati, ali u suštini, kada jednom zameniš zdravo sa nezdravim, VERUJ MI, postane ti životni stil i počne da ti se sviđa - bar je kod mene to slučaj, jer znam da radim nešto dobro za svoje telo, i telo ti na kraju UVEK ZAHVALI.

Čujemo se za 21. dan! Srećno u izazovu, i želim ti da dostigneš željenu figuru za leto! Jer na kraju, sve zavisi od tebe i koliko ćeš se potruditi. Ja nisam ovde da ti "mažem oči", ZNOJ i ZDRAVA HRANA sestro, to je recept!

xoxo

Beba