



**UDRUGA ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE HRVATSKA
ASSOCIATION FOR OVERWEIGHT PREVENTION CROATIA**

Marulićev trg 15, 10 000 Zagreb, tel/fax. +385 1 4828 237
Mobile phone +385 98 9135 819; +385 91 4828 237; +385 91 3739 042;
e-mail: info@uppt.hr; www.uppt.hr
OIB: 96312589061; žiro račun: HR072360000-1101619738

**METODOLOGIJA REDUKCIJE TEŽINE
- Prvi korak za zaposlene -**

- 1) POSLIJE 18 SATI NE JESTI VOĆE - (NAROČITO SLATKO) - POJESTI JABUKU KISELKASTU. PIJUCKATI NAPITAK OD JOGURTA (POLA JOGURTA, POLA VODE I KAP ETERIČNOG ULJA MENTE);**
- 2) ISKLJUČIVO 15 DANA VEČERATI NEŠTO OD PROTEINA (JAJE ILI MESO VELIČINE DLANA, A DEBLJINE MALOG PRSTA, RIBA). SVE JESTI S PUNO RAZLIČITE SALATE I ZAČINJENE SA MALO MASLINOVOG ULJA I ZRNO SOLI; MOŽE DIO SIROVOG POVRČA, A DIO MALO OBAREN OG (AL DENTE). BILO BI DOBRO DA JE SVE SIROVO (IZRIBAN CVIJET KARFIOLA ILI BROKOLE ILI MALO CIKLE, ZELJA);**
- 3) 15 DANA SE TOTALNO MAKNUTI OD ČOKOLADE, JEDINO JEDNA KOCKICA PRED SPAVANJE - STAVITI NA NEPCE I LIZKATI, DA SE LAGANO TOPI U USTIMA;**
- 4) UJUTRO POPITI MLAKU VODU SA POLA LIMUNA I MALO KASNIJE DORUČKOVATI. AKO JE KRATKO VRIJEME ZA DORUČAK , ONDA DORUČAK TREBA ODNIJETI U URED S JABUKOM, ILI MANJU BANANU, ILI 2 DO 3 MANDARINE I TO JESTI OD 11,00 -DO 11.30 h (MEĐUOBROK);**
- 5) U URED ODNIJETI I 2-3 ŠNITE PRŠUTA ILI SUHE GOVEDINE, ILI SUHE PASTRVE POJESTI OKO 14.30 SA SALATOM (MOŽEŠ NAREZATI ILI IZRIBATI MALO CELERA, BROKULE, KARFIOLA, MRKVICE DA BUDE ZA 300 GRAMA TO JE RUČAK. I TAKO SVAKI DAN NEŠTO DRUGO. NIKAKO KRUH, PECIVO (OSIM NEKO KVALITETNO PA KONZUMIRATI KADA SE OSJEĆA NERVOZA ILI STRES - DULJE ŽVAKATI);**

SVOJU ODLUKU O NOVOM STILU PREHRANE NE PRIČATI KOLEGICAMA/AMA, JER ĆE „ MINIRATI“ SVAKI VAŠ POKUŠAJ! KOD KUĆE NORMALNO SE HRANITI ALI SAMO ZA POČETAK ODVOJI UGLJIKOHIDRATE OD PROTEINA.

**TO JE ZAKON I VRLO USPJEŠNO DJELUJE BEZ GLADI. NEMOJTE BITI GLADNI!
NAPRAVITI S.O.S. PAKETIĆ**

(2 šljive, 2 smokve, 7 badema, 2 oraha, malo sjemenki od suncokreta i 3 marelice – smokve, šljive i marelice možete narezati na sitne kockice) – koristiti samo u slučaju kad SE POJAVI šizija gladi!

Ovo su smjernice za 15 dana.

Važno je kazati ZA PODNE MOŽE SE POJESTI I ŠALICA MLADOG SIRA, TO ISTO MOŽE BITI ZA VEČERU UMJESTO MEŠA. VAGNUTI SE NA POČETKU PROCESA I NAKON 15 DANA NANOVO - NE SKAKATI NA VAGU SVAKI ČAS!

Vaša Sonja

Uppt, lipanj, 2017.