



FIT ŽENSKA

DO POPOLNE POSTAVE KAR DOMA

+ 60 dnevni izziv -
Načrt treningov

+ več kot 20 idej za zdravo
prehranjevanje



RELIVESHOP.SI
NARAVA ZDRAVJE ŠPORT

Čedalje bolj se zavedamo, da na naše zdravje zelo vpliva kakovost življenja. Kakovost v smislu kvalitetnega, ne čezmernega prehranjevanja in zadostnega gibanja. Življenjski slog in hiter ritem nas vsakodnevno vodi v skušnjava predelane prehrane in poležavanja po napornem delavniku. Posledično narašča debelost prebivalstva, kar pa povzroča naraščanje sodobnih civilizacijskih bolezni.

RELIVESHOP.SI
NARAVA \ ZDRAVJE \ ŠPORT



Načrtujte svoje obroke

Morda se vam zdi načrtovanje obrokov pretežko in dolgotrajno opravilo. Na začetku verjetno tudi je, a ga boste z malo prakse kaj hitro osvojili, zato nikar ne obupajte, še preden poskusite.

Nekaj nasvetov:

- Poskrbite, da boste v vsakem obroku zaužili nekaj pustih beljakovin, kompleksnih ogljikovih hidratov in zdravih maščob. Če želite izgubiti odvečno telesno maščobo, zvečer zaužijte manj ogljikovih hidratov oziroma naj bo njihov vir le zelenjava.
- Med vikendi lahko razmislite o svojih jedilnikih za naslednji teden. Pripravite si seznam živil, ki jih boste potrebovali, in se odpravite po nakupih. Če boste nakupovali s pomočjo seznama, boste zagotovo kupili manj živil, ki ne spadajo na vaš jedilnik in nakup bo bistveno cenejši.
- Vsak večer si vzemite nekaj minut in razmislite o svojih zdravih izbilih za naslednji dan. Sestavite si jedilnik – zajtrk, dve malici, kosilo in večerjo. Že zvečer si lahko pripravite malici in kosilo, ki jih boste naslednji dan pojedli v službi ali v šoli. Tako boste imeli pri roki kakovostne obroke in boste skozi dan polni energije.
- Skuhate lahko večjo količino pripravljenih jedi in jih shranite v zmrzovalnik. Tako vas lakota ne more presenetiti niti ob pomanjkanju časa za pripravo zdravih obrokov.



Hidracija

Zadosten vnos vode je ključnega pomena za zdravje in dobro počutje. Stokovnjaki menijo, da je približno 70 odstotkov populacije kronično dehidrirane, saj dnevno ne zaužije vsaj priporočenih osem kozarcev vode. Posledice dehidracije so izredno suha koža, zadrževanje vode v telesu, slabša prebava, glavoboli in utrujenost.

Priporočamo:

- Voda - vaša najboljša izbira. Je popolnoma brez kalorij ter najbolj odžaja in hidrira. Če vas moti pust okus vode, ji dodajte rezino limone ali pomaranče, lahko pa ji dodate tudi malo vitamina C v prahu.
- Poskrbite, da boste imeli ob sebi vedno plastenko vode in se tako izognite dehidraciji.
- Nesladkani čaj. Če se sladkanju ne morete odreči, poskusite vsaj zmanjšati količino dodanega sladkorja – namesto žličke sladkorja uporabite le polovičko ali sladkor zamenjajte z medom. Zelenjavni sokovi so dober nadomestek sadnih. Vsebujejo veliko manj ogljikovih hidratov in sladkorja. Deciliter paradiznikovega soka, namreč vsebuje le 2,5 grama ogljikovih hidratov.

Izogibajte se:

- Sadnim sokovom, tudi tistim, ki ne vsebujejo dodanega sladkorja: Sadni sokovi vsebujejo velik delež sladkorjev in z njimi v telo vnašate nepotrebne kalorije. Če na primer čez dan spijete liter sadnega soka, vnesete v telo približno 400 kalorij. Če iz svojega jedilnika umaknete sadne sokove, lahko v enem mesecu (ob predpostavki, da zaužijete dnevno liter sadnih sokov) shujšate kar 1,5 kilograma, ne da bi pri tem spremenili kar koli drugega;
- Gaziranim pijačam, tudi tistim, ki vsebujejo umetna sladila: Tako kot sadni sokovi tudi gazirane pijače vsebujejo veliko sladkorjev. Se tolažite, da uživajte le tiste, ki so sladkane z umetnimi sladili? Raziskave kažejo, da uživanje gaziranih pijač podvoji ali celo potroji možnost za nastanek kariesa, povzročajo zgago, če vsebujejo kofein pa tudi dehidrirajo ...;

Zajtrk

Raziskovalci ameriškega „National Weight Control Registry“ so na podlagi raziskav pri tri tisoč osebah, ki so uspešno shujšale vsaj 25 kilogramov in težo vsaj šest let v povprečju tudi obdržale, ugotovili, da je 78 odstotkov teh ljudi redno zajtrkovalo.

Še vedno niste prepričani o prednostih zajtrkovanja? Navajamo še nekaj razlogov za začetek zajtrkovanja:

- dan boste začeli polni energije
- izboljšali se bosta psihična učinkovitost in koncentracija
- izboljšala se bo presnova
- zmanjšala se bo verjetnost, da vas popoldne popade neukrotljiva lakota.



Jejte počasi in hrano dobro prežvečite

Vzemite si čas za svoje obroke. Zaužijte jih počasi in dobro prežvečite vsak grizljaj. Številne raziskave potrjujejo, da ljudje, ki počasneje jedo, zaužijejo manj kalorij. Ena izmed raziskav je pokazala, da tako lahko izgubite kar deset kilogramov v enem letu, ne da bi pri tem v svojem življenju spremenili karkoli drugega.

Razlog je v tem, da naši možgani potrebujejo kar 20 minut, da zaznajo sitost. Tako boste veliko bolj uživali v hrani in njenih okusih, ne gre pa zanemariti tudi drugih pomembnih posledic počasnejšega hranjenja, kot so boljša in hitrejša prebava, manj utrujenosti zaradi preobilice hrane in manjše želje po »prepovedani« hrani.

Ko se odločamo za spremembe v svojem načinu prehranjevanja, večina vse prepogosto posega po najrazličnejših instant formulah. Drastično omejujejo vnos kalorij, se izogibajo določeni vrsti hrane, se prehranjujejo enolično ipd., vse z namenom čim prej doseči želeno težo. Malokdo se zaveda, da je treba za trajni rezultat za vedno spremeniti svoje prehranjevalne navade. Hitre diete res prinesejo hitre, a tudi kratkotrajne rezultate. **Zato nov način prehranjevanja uvajajte počasi!**



Nekaj najpogostejših posledic hitrih diet:

- Psiho-fizična izčrpanost in pomanjkanje energije
- Neukrotljiva lakota po končani dieti
- Tako imenovani »jo-jo« učinek – izgubljene kilograme se hitro pridobi nazaj, za nameček pa še nekaj dodatnih
- Presnova se izjemno upočasni, zaradi česar se posameznik po končani dieti še hitreje ponovno zredi,
- Pogosto pri hitrih dietah izgubimo mišično tkivo, delež telesne maščobe se celo poveča,
- Hitre diete lahko povzročajo tudi hude zdravstvene težave: nastanek žolčnih kamnov, osteoporozo, izpadanje las ...

Priporočamo:

- Spremembe v svojem načinu prehranjevanja uvajajte postopoma in tako ustvarite zdrave navade.
 - Kalorični vnos omejajte postopoma, tako boste vzdrževali presnovo.
 - Svoje diete ne vzemite kot kazen ali nekaj kratkotrajnega, ampak raje uberite tako pot, da jo boste lahko upoštevali vse življenje.
 - Ni se vam treba odpovedati svojim najljubšim jedem – pogosto je mogoče pripraviti tudi bolj zdravo različico ali pa se s svojimi najljubšimi jedmi občasno nagradite.
 - Hujšanje v nasprotju s splošnim prepričanjem ne pomeni le nekaj mesecev odrekanja svojim najljubšim jedem in stradanja. Za trajne rezultate je treba svojo prehrano za vedno spremeniti, zato namesto o tem, koliko kilogramov bi lahko izgubili s katero od priljubljenih diet, raje razmišljajte, kako spremeniti svoj vzorec prehranjevanja.
- Vzemite si čas, se poučite o prehrani in naredite dolgoročne spremembe, ki bodo lahko prerastle v navade za vse življenje.**

BIO-SYNERGY AKTIVNI PAKET ZA ŽENSKE

Če želite preoblikovati svoje telo, povečati moč in istočasno „kuriti maščobe“, je ta paket kot nalašč za vas.



Ali obstaja možnost, da izvajate vaje za moč, ne da bi postali preveč obsežni? Če ste si že kdaj zastavili to vprašanje, so **Skinny Protein®** narejeni prav za vas. Vsebujejo zelo malo kalorij, maščob in sladkorja, vendar pa so polni kvalitetne sirotke, merica vsebuje 23,4 g beljakovin.

Skinny Protein® vam pomagajo tudi pri nadziranju dnevnega vnosa hrane. Visoka vsebnost beljakovin in gosta konsistenca vam dajeta dolgotrajen občutek sitosti, zato ste med obroki manj lačni.

Uvajanje v pravilno prehrano je lahko težavno, še posebej pri bolj aktivnih ženskah. Da bi ohranile svoj ritem, morate imeti močne mišice, kosti in imunski sistem. Slednji mora biti dopolnjen s pravimi količinami vitaminov, mineralov in hranil. Vsaka kapsula **ACTIVE WOMAN® MULTIVITAMINOV** vsebuje kombinacijo 31 hranil, ki so še posebej pomembni za aktivne ženske, vključno z vitamini skupine B za energijo in vitamin C za vzdrževanje normalnega delovanja imunskega sistema med intenzivno telesno vadbo. Vitamini B6, B12 in E prispevajo k zaščiti celic pred oksidativnim stresom, medtem ko vitamin D, železo in baker pomagajo, da ostanete energične in zdrave..





Kapsule **Define** so ustvarjene z namenom, da vam pomagajo preprečiti hrepenenje po hrani in hitrejšemu izgorevanju maščob. Vsaka kapsula vsebuje edinstveno mešanico sestavin, podprtimi z raziskavami, ki pomagajo pri uspešnem zniževanju telesne mase, vključno z ekstraktom zelenega čaja, konjakovim mannanom (glukomannanom), kofeinom in kromom. **Define** pomaga pospešiti metabolizem zahvaljujoč kofeinu in izvlečku zelenega čaja, medtem ko glukomannan daje občutek sitosti, zato čez dan jeste manj. Vsebuje tudi krom, ki zmanjšuje hrepenenje po sladkem.

Paket vključuje vse, kar potrebujete, da oblikujete telo in dosežete zastavljene cilje. Vsak paket vključuje tudi vsestranski shaker Active Woman, ki je odličen pripomoček pri organizaciji vaših dodatkov in hidriraciji telesa.

Torej; če želite doseči napredek, je naš večkrat nagrajeni komplet kot nalašč za Vas.



Nasveti za zajtrk

BIRCHER MUESLI

- majhna skodelica ovsenih kosmičev
- peščica mešanice oreščkov ali semen (lešniki, orehi, sezamova semena, sončnična semena ali bučna semena)
- rozine
- polovica naribanega jabolka
- majhen kozarec jabolčnega soka (vode)
- lonček naravnega, manj mastnega probiotičnega jogurta
- lonček manj mastne skute

Zmešajte skupaj vse suhe sestavine in nato dodate jabolčni sok (vodo) ter pustite, da se čez noč namoči. Zjutraj mešanici dodate še jogurt, skuto in naribano jabolko. **Dober tek!**

BELJAKOVINSKI SMUTI S SADJEM

- 1-2 žlički visoko kakovostnega beljakovinskega praška (Bio Synergy - Whey Better)
- 2 veliki skodelici mešanega manj kaloričnega sadja (ananas, borovnice, breskve, banane, dinje, grenivka, jabolka, jagode, kivi, hruške, lubenica, maline, mandarine, marelice, pomaranče, ribez, slive)
- dve žlički mletih semen
- malo vode, razen če ste dodali mango, papajo ali ananas, potem vode ne dodamo

Vse sestavine dodajte v mešalnik ter mešajte 30-60 sekund. **Dober tek!**



MEHIŠKA OMLETA (2 osebi)

- Šest jajc
- sol, poper po okusu
- žlica olivnega olja
- četrtnina skodelice (60 mililitrov) vode
- skodelica (240 mililitrov) kuhanega fižola
- dva paradižnika pelati (lahko tudi iz konzerve)
- četrtnina skodelice (60 mililitrov) sesekljane rdeče čebule
- četrtnina skodelice (60 mililitrov) salsa omake

Stepite jajca, jim dodajte vodo in malo soli ter popra. Polovico mešanice zlijte v ponev, v kateri ste segreli olivno olje, jo razlijte po celi površini in počakajte, da se nekoliko zapeče. Na polovico omlete posujte polovico odcejenega fižola, polovico sesekljane čebule, dodajte in nekaj rezin paradižnika. Omleto prepognite ter jo najprej popecite na eni, jo obrnite, ter zapecite še na drugi strani. Na enak način specite še eno omleto. Pečeni preložite na krožnik, ju prelijte s salsa omako ter okrasite s paradižniki. **Dober tek!**

MEŠANICA JABOLK, CIMETA IN OVSA

- 30g ovsenih kosmičev
- 10ml riževega ali mandljevega mleka
- 5g naribanih jabolk
- 3g rjavega sladkorja
- 1 žlička mletega cimeta
- ščepec mletih klinčkov
- ščepec soli

Združite vse sestavine razen mleka. Mleko prelijte v kozico ter segrevajte do vrenja. Mleku dodajte mešanico ter jo segrevajte 3-5 min na srednji temperaturi. Po končanem kuhanju zmes pokrijemo in jo pustimo počivati 1 minuto. **Dober tek!**



Ideje za kosilo

SOLATA IZ MORSKIH SADEŽEV

- 250 očiščenih morskih sadežev (lignji, meso školjk, repki)
- velika porcija mešane solate - zelje, paradižnik, paprika, zelena, čebula
- listi sveže špinache
- domača majoneza z olivnim oljem
- olivno olje in balzamični kis
- sveže jagodičevje

V kozico stresemo morske sadeže in jih zalijemo z vodo. Na zmernem ognju jih kuhamo 25 minut oz. dokler lignji ne dobijo rožnate barve in se skrčijo. Ko so kuhani, jih odcedimo in ohladimo. Zmešajte morske sadeže z majonezo ter položite na špinadne liste, servirajte zraven solate pokapljane z olivnim oljem in kisom. Sveže jagodičevje uporabite za desert. **Dober tek!**

PIŠČANEC NA ŽARU V SOLATI (za 4 osebe)

- 4 fileji piščančjih prsi
- 700g solate kristalke
- 1 zelena paprika
- 3 manjše kumare
- 16 češnjevih paradižnikov
- 2 čebuli
- 5 žlic limoninega soka
- 1 žlička soli
- 5 žlic olivnega olja



Vso zelenjavo dobro operemo pod tekočo vodo in osušimo s papirnato brisačo. Limono stisnemo in shranimo sok.

Pripravimo štiri globoke krožnike in vanje zlagamo sestavine v sledečem zaporedju: liste solate kristalke natrgamo na manjše kose in na sredini vsakega krožnika naredimo z njimi kupček.

Kumare razrežemo na kolobarje in te zložimo okoli kupčka solate. Okoli kumar zložimo še češnjeve paradižnike.

Piščančje fileje pokapamo z limoninim sokom, jih na obeh straneh solimo, nato pa spečemo na žaru. V primeru, da nimamo žaru, v ponev vlijemo čisto malo olja, ki ga s filejem razmažemo po ponvi. Počakamo, da se ponev dobro segreje, nato pa popečemo fileje z obeh strani, dokler ne dobijo zlatorjave barve. Fileje zložimo na krožnik in jih zrežemo na tanke rezine. Rezine istega fileja zložimo na vrh solate.

Papriko zrežemo na kolobarje in dekoriramo vrh fileja. Olupimo čebuli in ju zrežemo na tanke kolobarje. Kolobarje ločimo in posujemo po filejih in papriki. Solato pokapamo z limoninim sokom in olivnim oljem ter postrežemo. **Dober tek!**

SOLATA Z TUNO IN AVOKADOM (4 osebe)

- 2 avokada
- 3 jajca
- 1 pločevinka tune v olivnem olju
- 1 manjša čebula
- 2 manjši kumari
- 1 žlica jabolčnega kisa
- 3 ščepece soli
- 1 ščepec mletega belega popra



V kozico nalijemo hladno vodo. Kozico pristavimo na štedilnik in v vodo z žlico previdno položimo jajca. Vode mora biti toliko, da so jajca povsem prekrita. Ko voda zavre, kozico odstavimo in pustimo jajca v vodi še 8 minut. Po tem času jih previdno vzamemo iz vode in ohladimo pod hladno tekočo vodo.

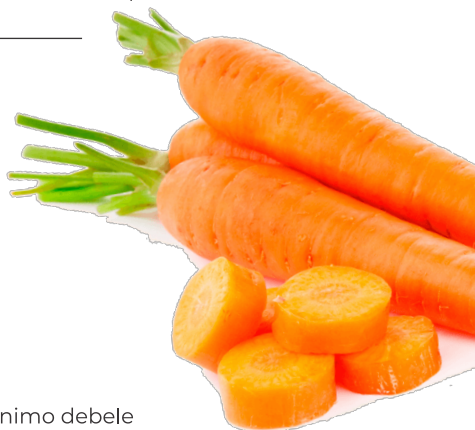
Avokado temeljito operemo, prerežemo po dolžini in izkoščičimo. Z žličko iz lupine odstranimo meso. Odpremo pločevinko tune, odvečno olje odlijemo, vendar ga prihranimo za pozneje.

Temeljito operemo kumari in ju narežemo na manjše koščke. Sir naribamo.

Čebulo olupimo in na drobno nasekljamo. Jajca olupimo in narežemo na koščke. Vse sestavine stresemo v večjo skledo, jih po okusu začинimo s soljo in poprom, dodamo pa tudi prihranjeno olje in kis. Solato dobro premešamo, nato pa jo nadevamo v avokadove lupinice. **Dober tek!**

ZELJNA SOLATA S KORENJEM (4 osebe)

- 500g svežega zelja
- 200g korenja
- 100g stebelne zelene
- 1 žlica drobno nasekljane čebule
- 0,5 žličke nasekljanega peteršilja
- 2 žlici doma narejene majoneze
- 125 ml manj mastnega jogurta
- 1 žlička gorčice
- 1 žlička limoninega soka
- 0,25 žličke soli



Zelje očistimo, operemo in razrežemo na četrtine. Odstranimo debele kocene, nato ga narežemo na tanke rezance. Korenje očistimo, ostrgamo, operemo in narežemo ali naribamo. Zeleno operemo in narežemo na tanke rezance.

Narezano zelenjavo, čebulo in peteršilj stresemo v veliko skledo in dobro premešamo. Pripravimo polivko. Majonezo, jogurt, gorčico, limonin sok in sol v majhni skledi dobro zmešamo. Polivko polijemo preko zelenjave in vse skupaj dobro premešamo. Pripravljeno solato za pol ure shranimo v hladilnik. Ohlajeno solato nadevamo v solatne skledice in postrežemo. **Dober tek!**

OCVRTE KOZICE Z RUKOLO

- 300 g očiščenih repkov kozic
- 500 g rukole
- 1 rdeča paprika
- 2 češnjevca
- 2 žlici kaper
- solatni preliv
- 6 žlic olivnega olja
- 2 žlici balzamičnega kisa
- sol
- beli poper v zrnu



V skodelici gladko razmešamo balzamični kis in sol, da se slednja stopi. Primešamo sveže mlet beli poper, nazadnje pa med mešanjem postopoma prilijemo 4 žlice olivnega olja. V ponvi segrejemo preostalo olivno olje, na katerem spečemo kozice. Pečene poberemo iz ponve in nekoliko ohladimo. V skledi zmešamo rukolo in tretjino solatnega preliva. Na krožnike razdelimo začinjeno rukolo. Nanjo položimo pečene rakce ter narezana paradižnik in papriko. Vse skupaj potresemo z odcejenimi kaprami in pokapljamo s preostalim solatnim prelivom.

ŠPINAČNA JUHA Z AVOKADOM

- 150g Čebula
- 200 g Krompir
- Olje - olivno
- 450 g Špinača
- 3 dl Kravje mleko - manj mastno
- 4 dl Voda
- Zelenjavna kocka
- 1 Avokado
- Sol
- Muškatni orešček

Čebulo sesekljamo.

Krompir olupimo, umijemo in narežemo na kocke.

Na olju prepražimo čebulo, dodamo špinačo in krompir.

Zalijemo z mlekom in vodo z zelenjavno kocko.

Kuhamo toliko časa, da se krompir zmehča.

Avokado olupimo, ga narežemo na koščke in dodamo k juhi.

Vse skupaj zmiksamo s paličnim mešalnikom.

Dodamo sol in muškatni orešek. **Dober tek!**



Ideje za večerjo

BBQ PIŠČANEC

- piščančja prsa brez kože
- 4-6 bio limoninih rezin z lupino
- 4-6 rezin rdeče čebule
- 4-6 kosov cvetače
- sveža špinača
- majhna žlica BBQ omake
- olivno olje in vinski dresing
- jagode



Segrejte pečico. Prekrijte piščanca z limono in čebulo. Pecite 15 minut. Zmanjšajte temperaturo in namažite z BBQ omako. Kose cvetače postavite na špinačne liste ter prelijte z dresingom in oljem. Po vrhu ožemite limono.

Jagode uporabite kot desert. **Dober tek!**

POPEČEN LOSOS

- file lososa
- ščepec parmezana
- kumare (vsaj ena velika)
- 2 srednje velika paradižnika
- olivno olje
- svež rožmarin, pehtran in koper po okusu
- limonina rezina in stisnjen limonin sok
- jabolko



V file lososa vtrite zelišča, namažite z oljem ter specite na žaru. Pečenega pokapajte z limono. Prerežite paradižnik na pol, posipajte s parmezanom ter specite. Vse skupaj servirate z kumaro, ki ste jo dušili v lastnem soku.

Za desert si narežite jabolko in jo posipajte s cimetom. **Dober tek!**

PIŠČANČJE MESO Z ZELENJAVO IZ VOKA (4 osebe)

- 400 g piščančjega fileja
- 1 por, 1 rdeča paprika, 1 zelena paprika, 2 korenčka
- 1 strok česna
- 1 limona
- 4 žlic sojine omake
- 4 kapljic tabaska
- ščepec mletega ingverja
- olje
- 2 žlici sezamovega semena

Meso zrežemo na tanke trakove. Iz sojine omake, strtega česna, limoninega soka, tabaska in ingverja zmešamo marinado, v katero damo meso in pustimo stati pol ure. Zelenjavo očistimo, narežemo na enakomerne rezance oziroma kolobarje. V voku ali ponvi jo na hitro prepražimo na olju, manj kot deset minut. Zelenjavo shranimo na toplem in v isti ponvi popečemo meso, vmes večkrat premešamo, da se zapeče z vseh strani. Po dobrih petih minutah dodamo zelenjavo, sezamovo seme in pokuhamo še nekaj minut. **Dober tek!**



PIŠČANEC S POMARANČO IN INGVERJEM

- 2 žlički olivnega olja
- 2 kosa piščančjih prsi brez kosti in brez kože
- 4 spomladanske čebulice na tanko narezane – ločite zeleni del od belega
- 2 žlici sveže naribanega ingverja
- 2 žlički pomarančnega koncentrata
- 1 žlička sojine omake
- sol in sveže mlet poper

Segrejte olje v ponvi za cvrtje na srednji temperaturi, začinite piščančja prsa s soljo in poprom. Piščanca pecite približno 3 minute na vsaki strani. Dodajte beli del spomladanske čebulice. Nato dodajte ingver. Kuhajte približno eno minuto in neprekinjeno mešajte. Dodajte pomarančni koncentrat, sojino omako in 1-2 žlice vode. Ko vse skupaj zavre, kuhajte dokler ni piščanec kuhan tudi znotraj. Odstranite iz ognja ter dodajte zeleni del spomladanske čebulice. **Dober tek!**

ŠPARGLJI IN LOSOS V FOLIJI

- 2 fileja lososa
- 250g špargljev
- ½ sveže limone
- sveže mlet črn poper
- morska sol
- rezina limone
- olivno olje

Predhodno segrejte pečico na 180 stopinj. Očistite šparglje. Namažite folijo z olivnim oljem ter na sredino položite lososa z šparglji, pokapajte z limono in začinite s soljo in poprom. Zaprite folijo vendar pustite nekaj zraka, da kroži. Pecite 15 minut. **Dober tek!**



PEČENA PIŠČANČJA PRSA Z KREMNO MUŠKATNO BUČO IN ČILIJEM

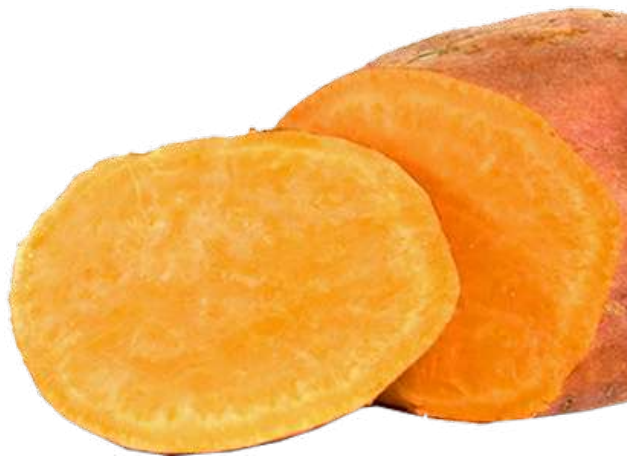
- 1 kos piščančjih prsi z kožo
- ½ svežega čilija
- nasekljan svež majaron ali origano
- morska sol in mlet poper
- ½ srednje velike muškata buče
- smetana za kuhanje
- muškata orešček

Predhodno segrejte pečico na 200 stopinj. Piščančje prsi postavite v skledo. Čili prerežite na pol in mu odstranite semena. V skledo dodajte čili, majaron ali origano, morsko sol in poper. Vse skupaj premešajte. Bučo narežite na četrtine. Odstranite semena ter narežite na manjše rezine. Položite piščanca v pekač in zraven dodajte rezine buče. Bučo polijte s smetano za kuhanje, vendar ne na piščanca. Vse skupaj začinite z muškatinim oreščkom, soljo in poprom. Pokapajte z olivnim oljem in pecite v pečici 25-35 minut.

Dober tek!

PIŠČANEC S SLADKIM KROMPIRJEM

- 250 g fileja piščančjih prsi
- 1 beljak
- 0,5 dcl sladke smetane
- 1 pest zelenih delov mlade čebule
- 1 žlica olivnega olja
- sol
- sveže mleti poper
- košček masla
- 10 dag cvetače
- 10 dag stebelne zelene
- 1 bela čebula
- 2 mladi čebulici
- 2 žlici masla
- olje za cvrtje
-
- 1 velik sladki krompir
- 1 bela čebula
- 1 dcl sladke smetane
- 2 žlici masla
- sol
- sveže mleti poper



File piščančjih prsi oblikujemo in vanj z ostrim nožem naredimo globoko zarezo, da ustvarimo žepek, ki ga bomo nadevali. Odrezke mesa skupaj z beljaki, mlado čebulico in smetano zmeljemo v gladko zmes. Zmes začinimo in nadevamo v dresirno vrečko. S pripravljenim moussom napolnimo žepek. File prsi zavijemo v folijo, pokuhamo v vrelem kropu in nato na hitro popečemo na olivnem olju. Ko je meso na obeh straneh lepo popečeno, v ponev dodamo košček masla. S stopljenim maslom file piščančjih prsi večkrat prelijemo. Meso do konca spečemo v pečici.

Krompir in čebulo olupimo, narežemo na koščke in skuhamo v vodi, ki smo ji dodali malo smetane. Ko se zelenjava zmehča, jo s paličnim mešalnikom gladko zmikamo. V pire vmešamo košček hladnega masla, po okusu pa ga začinimo s poprom in soljo.

Cvetačo nacvetkamo (razdelimo na manjše cvetke), blanširamo in sortiramo na maslu. Stebelno zeleno olupimo, poljubno oblikujemo, blanširamo in sotiramo (na hitro kratko poprazimo). Mlado čebulico razpolovimo, popečemo na maslu in začinimo. Belo čebulo olupimo in narežemo na kolobarje, ki jih ocvremo v vročem olju in posolimo.

File piščančjih prsi in pire serviramo na krožnik. Dodamo sotirano in ocvrto zelenjavo ter pripravljeno jed postrežemo.

Ideje za malico

PROBIOTIČNI LONEC Z JAGODIČEVJEM

- mešano jagodičevje (ena pest)
- manj masten naravni probiotični jogurt
- mleto laneno seme

Vse skupaj zmešajte in uživajte v prigrizku.

PURAN IN GUAKAMOLE

- 2 tanjša naravno pripravljena puranja zrezka
- guakamole
- svež razrezan ananas

Namažite guakamole na termično obdelanega purana, zvijte in pojejte skupaj z ananasom.

JAJCA Z ZELENO

- 2 trdo kuhani jajci
- 2 zelene
- ½ jabolka
- 2 zvrhane žlice hrustljavega arašidovega masla

Arašidovo maslo namažite na zeleno in pojejte vse skupaj z jabolkom in jajci.



KORENČKOVO-INGVERJEVA OMAKA

- 2 srednje velika razrezana korenčka
- pol narezanega ingverja
- pol žličke curryja v prahu
- 2 žlici olivnega olja
- pol skodelice sojinega jogurta
- pol žličke belega kisa
- pol žličke medu

Poparite korenje in ingver, da se zmehčata. Vse skupaj zmešajte z ostalimi sestavinami, da dobite gladko zmes. Pustite, da se ohladi. V nastalo omako lahko namakate svežo zelenjavo.

Dober tek!



JAGODNI SUFLE Z INGVERJEM

- 6 beljakov
- zavitek želatine
- polovica skodelice očiščenega jagodičevja
- 1 stisnjena limona
- 1 žlica sladkorja
- 2 žlici olivnega olja
- pol žlice naribanega ingverja

V posodi stepite beljak. Dodajte želatino, jagode, limono in sladkor v ponev. Segrevajte da se želatina in sladkor stopita.

Ohladite in vmešajte s stepenim beljakom. Z žlico nadevajte v posodice, premažite z oljem in pecite 20 minut, da sufle naraste in postane zlato rjav.

Dober tek!



DELOVNI TEDEN 1-4

Program vadbe, ki ga predstavljam je zasnovan tako, da preizkusite sami sebe. Prve 4 tedne boste ponavljali enako zaporedje vaj ter nato rezultate medsebojno primerjali. Ne zanašajte se zgolj na telesno težo, ki pri aktivni populaciji ni povsem zanesljiv podatek. Napredek spremljajte tudi skozi vizualno osnovo (1x na teden se fotografirajte pred zrcalom in primerjajte fotografirajte), ter stopnjo počutja in dnevni nivo energije za premagovanje vsakodnevnih izzivov. Spremljajte intenzivnost, si beležite število serij in ponovitev ter čase izvedbe. Rezultati prvega tedna naj vam služijo kot osnova za primerjavo. **Priljubljeni? Pa začnimo!**

Ponedeljek - prvi dan (spodnji del telesa in trup)

Ogrevanje

- 30 sekund vojaški poskoki (t.i. jumping jacks)
- 30 sekund prestopanje z visokim dvigom kolen
- 30 sekund tek na mestu z udarci v zadnjico
- Vse zgornje vaje ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

Glavni del

Izvajajte 20 minutne serije, s ciljem maksimiziranja števila ponovitev. Spodaj našteje vaje, v 20 minutah čim večkrat ponovite in spremljajte, koliko ponovitev naredite. Podatke zabeležite. Kar najbolj se potrudite, hkrati pa bodite pozorni na pravilo telesno držo. Ne dajte se motiti; to je vaš čas.



10 izpadnih korakov

Vajo izvajajte izmenično, brez uteži



15 počepov

brez uteži



20 trebušnjakov na žogi

(ali na tleh, če nimate pilates žoge)

Torej, naredili ste 10 izpadnih korakov, 15 počepov in 20 trebušnjakov na žogi za stabilnost. Serijo ponavljajte vedno znova, dokler ne poteče 20 minut. Po potrebi počivajte, kljub temu pa dajte vse od sebe.

Torek - 2. dan (hiit kardio)

Ogrevanje

- 30 sekund vojaški poskoki (t.i. jumping jacks)
- 30 sekund prestopanje z visokim dvigom kolen
- 30 sekund tek na mestu z udarci v zadnjico
- Vse zgornje vadbne ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

Glavni del



10 minutni interval visoke intenzivnosti

Hiter tek na tekalni stezi, eliptičnem kolesu ali stopnicah. 30 sekund visokega tempa (80 - 90%), 30 sekund nizkega tempa (hoja na mestu). Ponavljajte ta vzorec 10 minut.

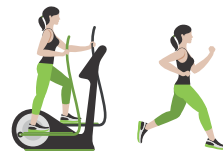
Nadaljujte z naslednjo vajo.



5 minut skačete s kolenico

30 sekund hitrih poskokov, 30 sekund počasnih poskokov ali hoja na mestu, če je potrebno.

Ta interval ponavljajte 5 minut. Nadaljujte z naslednjo vajo.



10 minutni interval visoke intenzivnosti

Hiter tek na tekalni stezi, eliptičnem kolesu ali stopnicah. 30 sekund visokega tempa (80 - 90%), 30 sekund nizkega tempa (hoja na mestu). Ponavljajte ta vzorec 10 minut.

DELOVNI TEDEN 1-4

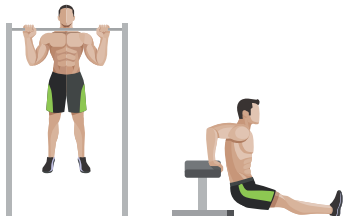
Sreda - 3. dan

Ogrevanje

- 30 sekund tek na mestu
- 5 spustov na stolu ali klopi
- Plank 30 sekund
- Vse zgornje vadbe ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

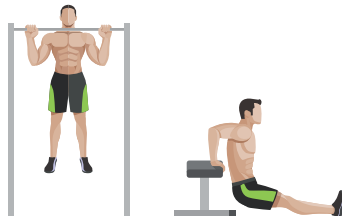
Glavni del

Beležite čas, ta vam bo namreč služil za določanje napredka.



**10 vzgibov, 10 spustov na klopi ali stolu,
9 vzgijate, 9 spustov, 8 vzgibov, 8 spustov**

Ponavljajte ta vzorec, dokler ne pridete na 1 ponovitev.



**1 vzgib, 1 spust na klopi ali stolu,
2 vzgiba, 2 spusta, 3 vzgibe, 3 spuste**

Ponavljajte ta vzorec, dokler ne pridete na 10 ponovitev.

Četrtek - 4. dan (kardio in ramena)

Ogrevanje

- 60 sekund vojaški poskoki (t.i. jumping jacks)
- 10x dvig uteži nad glavo (v kolikor nimate uteži, lahko uporabite polne plastenke vode)
- 10 sklec

Glavni del

Pojdite na tekalno stezo, eliptično kolo ali domače stopnice in vzdržujte zmerno tempo (70 - 80%) 30 minut. Vsaki dve minuti se boste ustavili in naredili 20 potiskov z uteži in 20 stranskih dvigov s težo, ki se vam zdi najbolj primerna. Nato nadaljujte s stopnicami, dokler ne mine polnih 30 minut.



**30 minutni interval
visoke intenzivnosti**

20 potiskov nadse

20 stranskih dvigov

**30 minutni interval
visoke intenzivnosti**

DELOVNI TEDEN 1-4

Petek - 5 dan (prsa in hrbet)

Ogrevanje

- 30 sekund tek na mestu ali poskokov
- 10x vojaški poskoki
- Vse zgornje vadbene ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

Glavni del

Opisano serijo bomo ponovili 3x, merimo čas izvedbe in se potrudimo po najboljših močeh.

3 serije z merjenjem časa



15x izteg komolca v predklonu
(Vadbo izvajajmo izmenično)



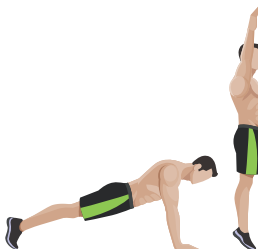
20x skleca širok prijem
(Lažja izvedba na kolenih)



15x veslanje z utežjo v predklonu



20x skleca ozek prijem
(Lažja izvedba na kolenih)



15x poskoki s sklece
(Burpee)



10x izmeničnih plezalcev
(Mountain climber)

Vse zgoraj naštetе vadbе, morate opraviti 3krat.

6. in 7. dan počivamo. Prosti čas preživimo aktivno v naravi z družino ali prijatelji.

DELOVNI TEDEN 5-8

Čestitke. Prvi mesec je za nami. Prepričani smo, da napredujete. Prišli smo do faze 2. Ne pozabite na spremljanje ali beleženje rezultatov. Pa začnimo!

Ponedeljek - 1 dan (celotno telo)

Ogrevanje

- 30 sekund tek na mestu ali poskoki
- 5 sklec
- 5 počepov
- 20-sekundno držanje v vesi (nadprijem)
- Vse zgornje vadbne ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

Glavni del

To je vadba na čas, ki je sestavljena iz dveh sklopov.

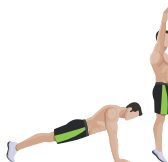
Sklop 1



50 vzbibov



50 sklec



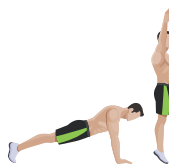
10 poskokov



40 dvigov nad glavo



40 dvigov trupa



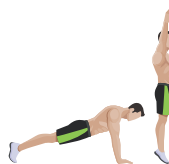
10 poskokov



30 počepov
z utežjo na prsih



30 poskokov
s koleni na prsa



10 poskokov

Zadihajte, popijte malo tekočine in nadaljujemo...



50 vzbibov



50 sklec



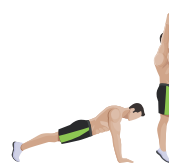
10 poskokov



40 dvigov nad glavo



40 dvigov trupa



10 poskokov



30 počepov
z utežjo na prsih



30 poskokov
s koleni na prsa



10 poskokov

Ste končali? Ustavite uro in zapišite čas!

DELOVNI TEDEN 5-8

Torek - 2 dan (tabata kardio in trebušne mišice)

Ogrevanje

- 30 sekund vojaški poskoki (t.i. jumping jacks)
- 30 sekund prestopanje z visokim dvigom kolen
- 30 sekund tek na mestu z udarci v zadnjico
- Vse zgornje vadbne ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

Glavni del



5 minut skoki s kolenbico

-20 sekund hiter tek
-10 sekund počitka

-Interval ponavljajte 5 minut.
-Po 5 minutah počivajte 60 sekund

5 minut tek na mestu, kolena visoko

-20 sekund hiter tek
-10 sekund počitka

-Interval ponavljajte 5 minut.
-Po 5 minutah počivajte 60 sekund

5 minut plezalec „mountain climbers“

-20 sekund hiter tempo
-10 sekund počitek

-Interval ponavljajte 5 minut.
-Po 5 minutah počivajte 60 sekund

5 minut na sobnem kolesu, eliptiku ipd.

-20 sekund hiter hiter tempo
-10 sekund počitek

-Interval ponavljajte 5 minut.
-Po 5 minutah počivajte 60 sekund



Vadbo končajte s 4 serijami „planka“, ki jih izvajate 60 sekund. Med vsako serijo vzamite 30 sekund pavze.

Sreda - 3 dan (roke)

Ogrevanje

- 30 sekund vojaški poskoki (t.i. jumping jacks)
- 30 sekund prestopanje z visokim dvigom kolen
- 30 sekund tek na mestu z udarci v zadnjico
- Vse zgornje vadbne ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

Glavni del

Izvajajte 15 minutne serije, s ciljem maksimiziranja števila ponovitev. Spodaj naštetih vaje, v 15 minutah čim večkrat ponovite in spremljajte, koliko izvedb naredite. Podatke zabeležite. Iztisnite kar največ s sebe, bodite pozorni na pravilo telesno držo in ne pustite se zmotiti. To je vaš čas.



Dvig na klopi

Naredite čim več ponovitev.
(delajte dokler nimate moči, da bi se dvignili)

Chin ups

Naredite čim več ponovitev.
(delajte dokler nimate moči, da bi se dvignili)

Izteg koma nad glavo

Naredite čim več ponovitev.
(delajte dokler nimate moči, da bi se dvignili)

Upogib koma stoje

Naredite čim več ponovitev.
(delajte dokler nimate moči, da bi se dvignili)

Ko naredite zadnjo - četrto vajo, se vrnite nazaj na prvo vajo in tako naprej izvajajte celotnih 15 minut. Seštevek vseh ponovitev v 15 minutah je vaš dosežek. Ta dosežek tedensko primerjajte.

DELOVNI TEDEN 5-8

Četrtek - 4 dan (tabata kardio in trebušne mišice)

Ogrevanje

- 60 sekund vojaški poskoki (t.i. jumping jacks)
- 10x dvig uteži nad glavo (v kolikor nimate uteži, lahko uporabite polne plastenke vode)
- 10 sklec

Glavni del



5 minut poskoki ob zidu

- 20 sekund poskokov
- 10 sekund počitka
- Interval ponavljajte 5 minut.
- Po 5 minutah počivajte 60 sekund



5 minut „plank“ z izmeničnim dvigovanjem

- 20 sekund držimo položaj
- 10 sekund počitek
- Interval ponavljajte 5 minut.
- Po 5 minutah počivajte 60 sekund



5 minut poskoki s kolena na prsa

- 20 sekund poskokov
- 10 sekund počitek
- Interval ponavljajte 5 minut.
- Po 5 minutah počivajte 60 sekund



5 minut poskoki iz sklece (burpee)

- 20 sekund izvajanje vadbe
- 10 sekund počitek
- Interval ponavljajte 5 minut.
- Po 5 minutah počivajte 60 sekund



Vadbo končajte s 4 serijami „planka“, ki jih izvajate 60 sekund. Med vsako serijo vzamite 30 sekund pavze.

Petek - 5 dan (celotno telo)

Ogrevanje

- 30 sekund teka na mestu ali poskokov
- 5 sklec
- 5 počepov
- 20-sekundno držanje v vesi v vzgibu
- Vse zgornje vadbene ponovite trikrat. Sedaj ste ogreti!

Glavni del

To je vadba, kjer je pomemben čas.

Sklop 1



50x dvig uteži nad glavo sede



40x poskoki iz počepa



30x dvig nog v vesi



20x poskoki iz izpadnega koraka, izmenično



10x počep z dvigom uteži nad glavo (Thrusters)

DELOVNI TEDEN 5-8

Zadihajte. Naredite požirek ali dva in nadaljujemo.



50x dvig
uteži predse

+



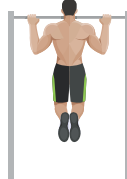
40 sekund počep
ob zidu

+



30 sklec
z eksplozivnim odrivom

+



20 dvigov
s skoka
(jumping pullups)

+



10x počep z dvigom
uteži nad glavo
(Thrusters)

Beležite čas in spremljajte napredek.

6. in 7. dan počivamo. Prosti čas preživimo aktivno v naravi z družino ali prijatelji.

Spletna trgovina Reliveshop

info@reliveshop.si

051 334 145



RELIVESHOP.si
NARAVA ZDRAVJE ŠPORT

