

Jednostavne zdrave navike postanite i ostanite mladi

zdravlje
savjeti



prehrana

mladolik izgled

ljepota

njegovana koža

Navike koje mijenjaju život



1. ostani hidratizirana



2. šalica čaja
umjesto kave



3. osiguraj svome tijelu
najbolje gorivo



4. tvojih 5 minuta



5. njegovana koža

1. Ostani hidratizirana



Unesi 2-3L vode dnevno!
Nemoj zaboraviti na redovit unos tekućine
jer će ti tijelo biti zahvalno.

Znaš i sama da ti voda život znači i ne moramo ti objašnjavati zašto je tvome tijelu neophodna. Koliko će predivno djelovati na unutrašnjost tvoga tijela toliko ćeš i izvana blistati. Želiš predivnu kožu? Ostani hidratizirana!

Trikovi za dovoljan unos vode:

1. Uvijek nosi bočicu vode sa sobom! Možda ti zući jednostavno i ne vidiš korist u nošenju bočice vode sa sobom gdje god se pomakneš, ali ako imaš bočicu s vodom kraj sebe zasigurno ćeš unijeti više tekućine tokom dana nego dok piješ iz čaše koja je većinom barem duplo manja od volumena bočice te je nepraktična za nošenje.

Jednostavan trik koji čini čuda!



2. Učini vodu ukusnom! Nekada okus vode postane monoton i potrebno ga je učiniti zanimljivim. Ne, to ne znači vodu zamijeniti sokom prepunim šećera. Voda može biti toliko osvježavajuća i ukusna uz jedan ili nekoliko dodataka, ovisi što trenutno imaš u kuhinji. Nareži neke od dolje navedenih namirnica, ubaci ih u vrč ili bočicu s vodom i ostavi tako 1h. Tvoj osvježavajući napitak spreman je za konzumaciju!

Evo nekoliko ideja:



voda



limeta



voda



limun



voda



naranča



voda



grejp



voda



jaboda



menta



voda



đumbir



limun



voda



krastavac



limun

- pokušaj limetu kombinirati s limunom / mentom / jagodom i pronađi svoju omiljenu kombinaciju
- limun se miješa u sve tako da će te oduševiti kombinacija s limetom / narančom / grejpom
- moraš probati kombinaciju naranče i limuna to je “el clasico”
- grejp je izvrstan sam, ako ga pomiješaš s narančom biti će puno slađi
- možda na prvi pogled izgleda ludo ali jagoda i menta u čaši su pravo osvježjenje, ali izvrsno joj paše i limun
- tko je ljubitelj đumbira mora isprobati kombinaciju s limunom / narančom / grejpom i neće moći odlučiti koja je najukusnija
- krastavac je izvrstan u kombinaciji s limunom / jagodom, p.s. mi smo koristili svježi, ipak nismo ljudi avanturisti koji piju vodu s kiselim krastavcima

Kako utječe dovoljan unos vode na organizam?

- voda ispire otpadne tvari iz tijela
- regulira tjelesnu temperaturu i pomaže u radu mozga
- svi se metabolički procesi odvijaju u vodenom okolišu
- utječe na dobro raspoloženje i koncentraciju
- sprječava učestalost glavobolje
- utječe na radnu memoriju
- ima pozitivan utjecaj na osjećaj tjeskobe ili umora
- pozitivno utječe na pamćenje i rad mozga
- održava zdrav rad bubrega
- pomaže apsorbirati različite vitamine i minerale
- poboljšava stolicu kod osoba koje pate od zatvora
- sprječava ponavljajuće infekcije mokraćnog sustava i mjehura
- pomaže pri mršavljenju jer pridonosi osjećaju sitosti
- ubrzava metabolizam
- pruža podršku probavnom sustavu



2. Šalica čaja umjesto kave



Koji je to napitak kojeg nas se većina sjeti tek kada osjeti prve simptome prehlade? To je jedan od najzdravijih napitaka, čaj!

Vrijeme je za promjenu. Nemojte čaj čuvati samo za hladne zimske dane ili prehladu. Neka postane dio vaše dnevne rutine. Umjesto 2 šalice kave dnevno, pokušajte jednu zamijeniti šalicom čaja. Organizam će vam biti zahvalan.

Vrste čajeva i njihovi benefiti na zdravlje:

ZELENI ČAJ

- prirodni antioksidans
- pozitivno utječe na probavu
- pomaže pri topljenju masnih naslaga
- razbuđuje organizam
- diuretskim djelovanjem potiče izlučivanje štetnih tvari
- kožu čini glatkom i čvrstom
- pomaže u smanjenju celulita
- suzbija želju za slatkim



CRNI ČAJ

- prirodni antioksidans
- sprječava rast raka dojke, želuca i debelog crijeva
- sprječava nastanak dijabetesa
- izvrsno djeluje za zdravlje krvnih žila
- pomaže u borbi s virusima koji uzrokuju bolesti kao što su proljev, kožne infekcije, karijes, upala pluća i cistitis



ŽUTI ČAJ

- jak prirodni antioksidans
- sadrži dijetni enzima koji pomaže bržem sagorijevanju suvišne masnoće
- stimulira rad mozga i oštri um
- pojačava otpornost organizma na mnoge bolesti
- pročišćava mokraću i stimulira mokrenje
- ublažava smetnje u zglobovima



METVICA

- smiruje probavni trakt, smanjuje bolove u želucu i crijevima, ublažava raznovrsne grčeve i mučnine
- opušta crijeva što vrlo dobro djeluje na simptome iritabilnog crijeva, proljeva i želučanih grčeva
- pospješuje mršavljenje, potiče metabolizam i smanjuje apetit
- smanjuje simptome prehlade i suhog kašlja
- sprečava neželjenu dlakavost uzrokovanu povišenim lučenjem muških spolnih hormona



KOPRIVA

- jača imunitet svojim protuupalnim djelovanjem
- čisti cijeli organizam
- pomaže kod problema s bubrezima i urinarnim traktom
- zbog visoke razine željeza koje sadrži doprinosi stvaranju crvenih krvnih zrnaca
- koristan kod istrošene hrskavice
- pomaže kod kožnih oboljenja, bubuljica i akni



3. Osiguraj svome tijelu najbolje gorivo



Kako bi tijelo blistatlo iznutra, ali i izvana potrebna mu je kvalitetna energija. Ta energija dolazi iz hrane. Sva hrana ima neku kalorijsku vrijednost. Tako na primjer 1 jaje ima 70 kalorija, zatim 1 banana ima 100 kalorija i tako svaka namirnica ima određenu kalorijsku vrijednost. Samo voda nema kalorijsku vrijednost, sve ostalo što unosimo u svoj organizam sadrži kalorije!

Postoje visokokalorične namirnice kao što je na primjer ulje (maslinovo, suncokretovo, kokosovo) koje na 100g sadrži oko 900 kalorija, ali tu su i niskokalorične namirnice kao što je na primjer svježi krastavac, lubenica, zelena salata i rajčica čije su kalorije gotovo zanemarive jer 100g tih namirnica sadrži svega 20-30 kalorija ovisno o namirnici.

Ako želite održati svoje zdravlje ili izgubiti na težini potrebe su vam sve namirnice. Ne postoji zabranjena hrana, također ne postoji zdrava i nezdrava hrana. Postoji nezdrava hrana i dobar primjer za nju bi bio pokvareni jogurt kojemu je istekao rok trajanja prošloga Božića te njegovom konzumacijom riskirate grčeve u trbuhu ili možda još nešto opasnije, no to zasigurno nećete pojesti. To dovodi do zaključka da se zdrava prehrana sastoji od svih namirnica. Zdravu prehranu čine i brokula i čokolada.

Kako bi razumjeli zašto vam je i čokolada potrebna u procesu mršavljenja ili održavanja zdravlja, slijedi kratka priča...

Ana i Ivana željele su izgubiti koji kilogram. Te su odlučile to učiniti na dva različita načina.

Ana je započela strogu dijetu te je iz prehrane izbacila sve slatkiše i grickalice, naravno kruh joj je bio najveći neprijatelj tako da je na putu do posla okretala glavu na drugu stranu kada bi prolazila pokraj pekare. Krumpir je jela samo u posebnim prigodama. Zelena salata i jabuka biti su njezini partneri na putu do njezine savršene težine.

Ivana je bila opuštenija te je znala da gubljenje kilograma nije šprint nego maraton stoga je njezin pristup bio sasvim drugačiji. Ivana je 80% dana jela kvalitetne i nutritivno bogate namirnice poput jaja, mesa, krumpira, tjestenine, voća, puno povrća ali nije se željela odreći svoga keksa uz popodnevnu kavu. Nakon napornog radnog dana kava, nekoliko stranica knjige i 2 keksa na njezinom balkonu bili su njezinih "5 minuta". Taj ritual nije promijenila. Promijenila je doručak te je umjesto lisnatog s višnjama, pojela zobene pahuljice s grčkim jogurtom, medom, orašastim plodovima i višnjama. Također je promijenila i ručak, te je umjesto pohanog mesa s prženim krumpirićima i majonezom pojela pečeno meso s pečenim krumpirom i miješanom salatam. Umjesto deserta koji je redovito uzimala uz ručak pojela je voćku, a za večeru umjesto sendviča, napravila je pečena jaja s pršutom i salatam. Još jedne stvari se nije željela odreći, a to je tradicionalna pizza i čaša vina petkom navečer s mužem uz film. Nije se odrekla ni maminog kolača nedjeljom popodne na obiteljskom druženju. Nije se odrekla ni neplaniranog odlaska u slastičarnu s djecom. Nije se odrekla uživanja u hrani, odrekla se samo bespotrebnih kalorija i u svoju prehranu dodala puno kvalitetne i nutritivno bogate hrane, a tijelo joj je reklo hvala i izbacilo višak kilograma.

Ana je također izgubila višak kilograma, no nije mogla do kraja života jesti samo zelenu salatu, piletinu i ponekad se zasladiti jabukom. Iako je neželjene kilograme izgubila puno brže od Ivane, još brže ih je vratila kada je nakon dužeg izgladnjivanja okusila sve “zabranjene” poslastice. Dok je Ivana odlučila ovaj način prehrane zadržati jer sve svoje želje za hranom ispunjava, kvalitetne namirnice joj daju izvrsnu energiju za dobro funkcioniranje tokom dana, krvna slika joj je perfektna i napokon je zadovoljna kako joj stoje nove traperice.

Glavna pouka priče: Nemoj ići na sve ili niša jer ćeš prvo dobiti sve, a na kraju će ti od toga ostati ništa! Nauči osnove o hrani i složi svoju prehranu prema pravilu 80% / 20%. To znači da 80% tvoje hrane trebaju biti nutritivno bogate namirnice (povrće, meso, voće, žitarice, orašasti plodovi, maslinovo ulje) koje će pridonijeti tvome fizičkom zdravlju, a 20% namirnice koje su manje nutritivno bogate (slatkiši, pizza, burgeri, grickalice) koje će sačuvati tvoje mentalno zdravlje te na taj način neće doći do poremećaja u prehrani ili vraćanja svih izgubljenih kilograma ili u većini slučajeva dobivanja dodatnih.



Balans je ključ!

Osnove o prehrani



masline -> masti

salata -> vlakna,
mikronutrijenti



meso -> proteini

krumpir -> ugljikohidrati

Osnove o prehrani



Makronutrijenti važni su za normalno funkcioniranje organizma! U makronutrijente ubrajaju se: proteini, ugljikohidrati i masti.

Ugljikohidrati predstavljaju primarni izvor energije u organizmu. Lakše ih je pretvoriti u iskoristivu energiju za razliku od proteina i masti. Odličan su izvor energije prije i poslije fizičke aktivnosti.

Masti imaju razne funkcije u organizmu, ali najvažnija uloga je njihov uticaj na rad endokrinog sustava. To je sustav žlijezda s unutarnjim lučenjem, produkti lučenja su hormoni.

Proteini su izgrađeni od aminokiselina, a svaka ima određenu ulogu u organizmu. Oni izgrađuju stanice i mišiće. Daju dug osećaj sitosti što je izvrsno za fazu mršavljenja.

1 gram ugljikohidrata ima 4 kalorije

1 gram masti ima 9 kalorija

1 gram proteina ima 4 kalorije

Za zdrav organizam neophodni su i mikronutrijenti. Oni su esencijalne tvari koje štite tijelo od bolesti, usporavaju proces starenja i pomažu da svaki sustav u našem tijelu radi kako treba. Neki od njih su: vitamini A, C, D, E, niacin, folat, kalcij, željezo, magnezi i još mnogi drugi.

Izvršno gorivo za dobro jutro

primjer 1:



primjer 2:



primjer 3:



primjer 4:



primjer 5:



Ručak za izvrsnu energiju

primjer 1:



primjer 2:



primjer 3:



primjer 4:



Sve što ti treba za kraj dana

primjer 1:



primjer 2:



primjer 3:



primjer 4:



Mini energetska meduobroci

primjer 1:



primjer 2:



primjer 3:



primjer 4:



primjer 5:



4. Tvojih 5 minuta



Pronađi “5 minuta” za sebe. Odvoji dio dana u kojem ćeš se posvetiti sebi. To može biti tvoj omiljeni hobi. Čitanje knjige, šetnja, briga o biljkama, vožnja bicikla, odlazak u omiljeni kafić, trening, kava na balkonu. Može biti bilo što, bitno je samo da te opušta i da uživaš u tome.

Pronađi taj mali dio dana koji će biti tvojih 5 minuta. Nemaš vremena sada za to? Od 24 sata koje imaš u danu nemaš vremena 5 minuta za sebe? Posao, kućanski poslovi, obitelj, prijatelji, pas, mačka, svi traže svoje, ne možeš još i sebi posvećivati vrijeme. Ako nemaš sat vremena za sebe u danu jer imaš tisuću drugih obaveza, razumljivo je, ako nemaš pola sata i dalje je prihvatljiv odgovor, ali imaš 5 minuta, imaš ih i zaslužila si da tih 5 minuta bude tvojih i iskoristi ih do posljednje sekunde jer će ti psiha reći hvala.

Kako da tvojih 5 minuta bude sat vremena?

Sve je u planiranju! Navečer zapiši sve obaveze koje trebaš obaviti sljedeći dan. Kada je sve na papiru puno je lakše rasporediti vrijeme i vidjeti s koliko preostalog vremena raspolažeš. Nemoj staviti sve obaveze u jedan dan, ako baš danas ne odeš po novu maskaru otići ćeš sutra, to može pričekati dan ili dva, a tebi će osloboditi vrijeme u kojemu ćeš moći napraviti nešto lijepo za sebe. Rasporedi obaveze, drži se plana koliko god možeš, uvijek će biti nekih promjena, ali nećeš biti izgubljena u danu i letjeti od obaveze do obaveze jer ih nisi pametnije isplanirala. Mali planer zlata vrijedi!

5. Njegovana koža

Znaš li kako se koža u potpunosti obnavlja do otprilike 26. godine života i tada lagano započinje starjeti? Započni brigu o njoj na vrijeme!

Upoznaj djelotvornost naše Syn-Ake Lifting kreme. Osvježavajuća krema smanjuje bore i zaglađuje kožu te nježno djeluje na sve tipove kože. Djelotvorna je kao botoks samo bez igle. Nudi izvrsno rješenje za lijep i gladak ten, uz minimalni trošak i bez bolnih i skupih injekcija.

Zvuči nestvarno? Vjeruj, efekt je stvaran!

Zanima te zašto je krema tako djelotvorna?

Evo naše male tajne...

Sadrži čarobni sastojak pod nazivom Syn-Ake. Što je to? To je sintetički ekstrakt zmijskog otrova koji našu kremu čini izvrsnom alternativom za uklanjanje bora umjesto štetnog i iznimno skupog botoksa. Sastojak djeluje tako da ublažava reljefne nabore na licu, normalizira metaboličke procese, poboljšava ten i sprječava nastanak bora.





Sljedeći sastojak koji ju čini tako moćnom je retinol.

Pitate se što je retinol i kako djeluje na kožu?

Retinol je čaroban sastojak kreme koji se uspješno bori protiv starenja, bora i akni. To je oblik vitamina A.

Uklanja znakove starenja, smanjuje bore te zaglađuje i učvršćuje kožu lica. Njegova primjena preporuča se već nakon dvadesete godine života s obzirom na sposobnost regeneracije kože. Ima antiage djelovanje, a uz to uspješno djeluje na regeneraciju kože oštećene suncem.

Syn-Ake Lifting krema može se pohvaliti znatnom količinom retinola u svome sastavu.

Kada je riječ o idealnoj kremi za lice neizostavan je vitamin B3, to jest njegov derivat niacinamid. To je snažan antioksidans, koji čini kožu hidratiziranom i osnažuje kožnu barijeru kako bi bila otporna na vanjske utjecaje. Također je izvrstan u borbi protiv vidljivih znakova starenja te tako posvjetljuje hiperpigmentacije kako bi one bile manje vidljive. Uspješan je i u borbi s aknama, pomaže kod upalnih procesa i osjetljivosti kože. I naravno on je još jedan od čudesnih sastojaka naše kremice.

Zašto je koenzim Q10 važan sastojak naše kreme? On je idealna sastojak protiv starenja kože. Djeluje tako da štiti stanice od oksidacijskog stresa koji nastaje izlaganjem kože UV zračenju, udisanjem toksina, konzumacijom toksičnih tvari poput alkohola i cigareta. U kombinaciji s ostalim sastojcima koži daje mladolik i zategnut izgled.

Vitamin E također je bitan sastojak naše kreme. Nazivaju ga i vitaminom ljepote i mladosti zbog blagotvornog utjecaja na kožu. Djeluje protuupalno. Pomaže koži u zadržavanju prirodne vlažnosti. Zaglađuje bore te čini kožu svježijom i sjajnijom zahvaljujući svojim regenerativnim svojstvima.

Krema sadrži i biljna ulja. Kako djeluju biljna ulja na kožu lica? Ona su uspješna u borbi protiv bora, naborane kože i drugih znakova starenja. Površinski sloj kože u zrelijoj dobi gubi sposobnost zadržavanja vlage te je posljedica toga nastanak sitnih linija i bora. Dok se u srednjem sloju kože smanjuje proizvodnja kolagena i elastina te tako koža gubi mekoću. Kako bi se potaknula proizvodnja kolagena i nastavilo zadržavanje vlage potrebno je koristiti biljna ulja. Ona opskrbljuju kožu esencijalnim masnim kiselinama, vitaminima i nužnim sastojcima za hranjenje i obnavljanje kože.



Mudro birani kvalitetni sastojci Syn-Ake Lifting kreme podariti će tvojoj koži vrhunsku njegu. Ukloniti će sitne nabore oko očiju, bore na licu i vratu, hidratizirati će tvoju kožu i učiniti ju glatkom, negovanom i blistavom.

Još jedna super stvar kod ove kreme je da se ona nanosi ujutro i navečer na čisto lice, no nakon njenog nanošenja ujutro na nju možeš staviti šminku koja će biti postojana te neće utjecati na učinak kreme.

Krema ima još niz benefita koje su otkrile njezine korisnice. Na zdrav način dođi do negovanog i zategnutog izgleda!

Neka Syn-Ake Lifting krema postane još jedna tvoja jednostavna zdrava navika!

