

# Kako prirodno podržati organizam tijekom čišćenja



## Smjernice za prehranu tijekom programa



Kada ljudi započnu program čišćenja organizma, jedno od prvih pitanja koje postavljaju gotovo uvijek glasi:

**„Moram li tijekom programa biti na posebnoj dijeti?”**



Dobra vijest je da ne morate. Cilj nije gladovanje niti stroga prehrana, nego nekoliko jednostavnih navika koje će rasteretiti probavni sustav i pomoći vam da se tijekom programa osjećate lakše i stabilnije.

Ne težite savršenstvu. Ako jedan dan pojedete komad kolača ili odete na proslavu, niste „pokvarili program”. Važnije je kako jedete većinu vremena. Male i dosljedne promjene gotovo uvijek daju bolje rezultate od kratkotrajnih i vrlo strogih dijeta.



### Najvažnije pravilo



**Naglasak stavite na proteine, a ne na ugljikohidrate.**

Mnogi ljudi tijekom dana pojedu mnogo kruha, peciva, tjestenine, grickalica i slatkiša, a premalo kvalitetnih proteina. Proteini pomažu duljem osjećaju sitosti, stabilnijoj energiji i očuvanju mišićne mase.

Ne morate jesti velike količine mesa. Važno je da svaki glavni obrok sadrži barem jedan kvalitetan izvor proteina.



# Namirnice koje preporučujemo



Najjednostavnije je graditi obroke oko nekoliko osnovnih skupina namirnica.

## ★ Kvalitetni proteini

Neka budu temelj svakog glavnog obroka.

- pileтина i puretina
- riba
- jaja
- svježi sir
- grčki jogurt
- leća i slanutak
- soja bez GMO-a



## ◆ Povrće

Što više boja na tanjuru, to bolje.

- brokula i cvjetača
- tikvice i paprika
- kupus i kelj
- zelena salata
- špinat i rikula



## ● Bobičasto voće

Dobar izbor kada poželite nešto svježije i slatko.

- borovnice
- maline
- kupine
- jagode



## ◆ Orašasti plodovi

Mala porcija može biti praktičan i zasitan međuobrok.

- bademi
- orasi
- lješnjaci
- pistacije



## ● Kvalitetne masnoće

Koristite ih umjereno, kao dio uravnoteženog obroka.

- maslinovo ulje
- avokado
- masline
- sjemenke



## 🌿 Jednostavno pravilo za tanjur

Za većinu glavnih obroka krenite od kvalitetnog izvora proteina, dodajte obilje povrća i umjerenu količinu kvalitetnih masnoća.



# Što je dobro ograničiti?

Tijekom programa ne morate sve strogo zabraniti, ali određene namirnice i napitke bilo bi dobro svesti na minimum.

## ✗ Ograničite ili izbjegavajte

- deserte, kolače i slatkiše
- sokove zaslađene šećerom
- napitke s umjetnim zaslađivačima
- fast food
- duboko prženu hranu
- pretjerano masne i teške obroke
- velike količine suhog i vrlo slatkog voća



## ✓ Kada poželite nešto slatko

Kao bolji izbor mogu poslužiti proizvodi zaslađeni stevijom, eritritolom ili xilitolom.

Bobičasto voće također je praktičan izbor, posebno uz malo grčkog jogurta ili svježeg sira.



## Kako rasporediti obroke tijekom dana?

Većini ljudi tijekom čišćenja organizma odgovaraju četiri do pet manjih obroka. Takav raspored može olakšati probavu, smanjiti nagle epizode gladi i pomoći da navečer ne dođe do prejedanja.

Ako vam prirodno bolje odgovaraju tri kvalitetna obroka dnevno i uz njih se osjećate dobro, nema potrebe forsirati češće jedenje. Važno je pronaći ritam koji možete održavati i uz koji se osjećate stabilno.



## 📖 Ideje za međuobrok

- ✓ mala porcija bobičastog voća
- ✓ šaka orašastih plodova
- ✓ grčki jogurt
- ✓ svježi sir



## 🌙 Večera neka bude laganija

Izbjegavajte vrlo teške obroke neposredno prije spavanja.

Posljednji obrok planirajte barem 2–3 sata prije odlaska na počinak.



## 💧 Ne zaboravite na vodu

Dovoljan unos tekućine važan je svakoga dana, a posebno tijekom čišćenja organizma.

Najbolji izbor je obična voda, a dobrodošli su i nezaslađeni biljni čajevi.



# Najčešće pogreške tijekom programa



|   |                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------------------|
| 1 | Jedem premalo proteina.                                         |
| 2 | Preskačem obroke pa se navečer prejedem.                        |
| 3 | Mislim da moram potpuno izbaciti ugljikohidrate.                |
| 4 | Pijem premalo vode.                                             |
| 5 | Nakon jednog kolača zaključim da sam „pokvario cijeli program“. |
| 6 | Očekujem savršenstvo umjesto dosljednosti.                      |

## Za kraj



Ne postoji savršena prehrana. No ako tijekom čišćenja organizma većinu vremena birate kvalitetne proteine, mnogo povrća, umjerenu količinu kvalitetnih masnoća i što manje industrijski prerađene hrane, već ste napravili velik korak prema boljim navikama.

Nemojte težiti savršenstvu. Budite dosljedni. Upravo male odluke koje ponavljamo iz dana u dan donose najveću razliku.



**Dosljedne  
male odluke  
donose velike  
promjene.**



## Mali podsjetnik



Neka proteini budu temelj svakog obroka.



Jedite što više svježeg povrća.



Ograničite šećer, sokove i fast food.



Pijte dovoljno vode.



Birajte manje i kvalitetne obroke.



Budite dosljedni, a ne savršeni.



Napomena: Ovaj sadržaj informativnog je karaktera i ne zamjenjuje individualni savjet liječnika.

