



FLEKSIBILNA PREHRANA

80/20 PRAVILO

- 80 % unosa treba činiti nutritivno bogate namirnice (bogate vitaminima, mineralima, dobrim omjerom proteina, ugljikohidrata i masti)
- 20 % unosa može biti manje nutritivno bogato
- Fleksibilna prehrana promiče zdrave navike i održive rezultate

NEDOSTACI STROGE PREHRANE

- Veći rizik od poremećaja raspoloženja, stresa, prejedanja, teže održavanje zdrave tjelesne mase te stvaranje nezdravog odnosa prema hrani.

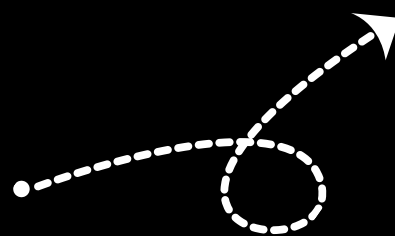
BAZALNI METABOLIZAM I TJELESNA AKTIVNOST

- Minimum potrebne energije za dnevno održavanje tjelesnih funkcija kod osobe koja spava, sjedi ili naprosto ništa ne radi
- Metabolizam varira za 5 - 8 %, što nije glavni faktor u kontroli tjelesne mase te ne utječe na mršavljenje.
- Kretanje i neplanirane tjelesne aktivnosti ključni su za povećanje potrošnje kalorija.
- Metabolizam se ne usporava kako starimo, barem ne na razini koja bi značajno utjecala na tjelesnu masu. Ono što se ustvari događa jest smanjena količina fizičke aktivnosti, kretanja, veći unos hrane koja je savršena formula za dobitak kilograma.



POKRENI SE
by Matěj Paunov

**Vodič za uravnoteženu
prehranu**



**KAKO JESTI FLEKSIBILNO
I OSTVARITI REZULTATE?**



KLJUČ ZA MRŠAVLJENJE

KALORIJSKI DEFICIT I ZDRAV ODABIR

- Za smanjenje tjelesne mase potrebno je stvoriti energetski deficit, a to se najčešće radi kroz smanjen kalorijski unos, odnosno kalorijski deficit.
- U tom procesu želimo maksimalno očuvati mišićnu masu pa je važno unositi dovoljno proteina.
- Za vrijeme provođenja deficita, važno je redovito trenirati i biti unutar preporuka za količinu sna.
- Stres i hidratacija također igraju važnu ulogu u reguliranju tjelesne mase.

PROTEINI, UGLJIKOHIDRATI, MASTI, VITAMINI I MINERALI

- Proteini su najvažniji makronutrijent te je važno da ih svaki dan unesemo, a rasponi za unos proteina ovise o kalorijskom cilju koji imamo.
- Ugljikohidrati su ključni izvor energije, posebno za aktivnosti visokog intenziteta te su izvor vlakana.
- Masti su esencijalne, s naglaskom na omjeru omega-6 i omega-3 masnih kiselina.
- Dnevni unos od 500 g voća i povrća osigurava potrebne mikronutrijente.



Udruženje obrtnika Nova Gradiška od 01.01.2023. godine do 31.12.2023. godine provodi projekt "TEAM". Projekt se sufinancira u iznosu od 5.349,60 eura sredstvima Brodsko-posavske županije, koja su odobrena u okviru Javnog poziva za financiranje projekata/programa Obrtničke komore Brodsko-posavske županije i Udruženja obrtnika na području Brodsko-posavske županije u 2023. godini. Sve aktivnosti projekta "TEAM" potpuno su besplatne za članove Udruženja obrtnika Nova Gradiška. Sadržaj brošure isključiva je odgovornost Udruženja obrtnika Nova Gradiška i ne odražava nužno stav Brodsko-posavske županije.

Za sve informacije oko projekta obratite se na uo.nova.gradiska@hok.hr
Voditeljica projekta: Tamara Kovačić, struč.spec.oec
Brošuru osmislio i izradio: Matej Paunov, mag.cin.



POKRENI SE
by Matej Paunov

