



# KAKO IZBJEĆI blagdansko debljanje?

Boris Močinić, savjetnik za mršavljenje, Studio za njegu tijela Močinić, [www.mocinic.hr](http://www.mocinic.hr)

*Ako jedete samo 500 kalorija više nego obično i uz to zbog smanjenih aktivnosti potrošite samo 200 kalorija dnevno manje, dobivat ćete pola kilograma masnog tkiva svakih pet dana*

**K**raj godine je vrijeme kada se puno više jede. Zbog hladnog vremena i kratkog dana skloni smo smanjiti vanjske aktivnosti, a to je drugi čimbenik zašto lako dolazi do neželjenih kilograma. Ako jedete samo 500 kalorija više nego obično i uz to zbog smanjenih aktivnosti potrošite samo 200 kalorija dnevno manje, dobivat ćete pola kilograma masnog tkiva svakih pet dana zbog promijenjenog načina života. Najveći problem s blagdanskim debljanjem je to što većina tako dobivenih kilograma nikada ne bude eliminirana pa je blagdansko debljanje jedan od glavnih uzročnika problema pretilosti kod odraslih.

Najvažniji uvjet za izbjegavanje dobivanja na težini je kontrola količine konzumiranih namirnica: nije potrebno lišavati se delicija, ali ih trebamo konzumirati umjereno. Danas vas želimo savjetovati kako uživati u blagdanskim delicijama a da pri tome ne ostanu posljedice.

## GLADOVANJE PRIJE OBILNOG OBROKA

Apstinirati od hrane prije većeg obroka je najsigurniji način da pojedete previše i polučite posve suprotan efekt od željenog. Mnogo se je lakše kontrolirati dok niste jako ogladnjeli, pa stoga ako vas očekuje velika večera, priuštite si lagani ručak, ali ga nemojte preskočiti.

## PRIPRAVITE LAGANIJE VARIJANTE

Postoji puno recepata koje možete modificirati u zdraviju varijantu i da pri tome okus

**Nije potrebno lišavati se delicija, ali ih trebamo konzumirati umjereno**

ostane dobar, a bitno se smanji energetska vrijednost jela. Najjednostavnije je smanjiti količinu šećera i masti upotrebljavajući zamjene ili light varijante. Reducirajte količine ulja i maslaca gdje god je moguće, umjesto punomasnih jogurta i vrhnja koristite manje masne proizvode, a kod pripreve peradi uklonite kožicu.

## OPUSTITE SE

Puno lakše ćete se zasititi manjom količinom hrane ako jedete mirno i polako uživajući u svakom zalogaju.

## ŠVEDSKI STOL

Ako je jelo servirano na švedskom stolu, odredite si samo jedan ili maksimalno dva posjeta buffetu. Tanjur počnite prvo puniti jednostavnijim namirnicama kao što su svježe povrće i voće, tako da za one problematične ostane manje mjesta.

## PIĆA

Samo voda ili nezaslađeni biljni čaj neutralno djeluju na ukupan energijski unos. Sva ostala pića imaju energetska vrijednost koja nije zanemariva. Posebno je problematična veća konzumacija alkohola jer on dodatno pojačava apetit.

## BUDITE IZBIRLJIVI S DESERTOM

Ako je ponuđen šaroliki izbor deserta, umjesto isprobavanja svega po malo, izaberite ono što najviše volite jer ćete tako pojesti manje, a više uživati.

## DOBITNA KOMBINACIJA

Normalno je u blagdansko vrijeme pojesti malo više jer su to takvi dani i običaji, a i obiteljska okupljanja su skoro uvijek vezana uz hranu i piće. Ako želite neutralizirati povećani energetska unos, jedini način je povećati razinu aktivnosti pa je naš prijedlog zajednička obiteljska prijepodneva i večernja šetnja.

I posljednja preporuka, ali ne i najmanje važna: ako ste jedan dan izgubili kontrolu i previše popili i pojeli, sutradan se vratite uobičajenoj rutini.





Boris Močinić, savjetnik za mršavljenje, Studio za njegu tijela Močinić, [www.mocinic.hr](http://www.mocinic.hr)

# Celulit: ZAŠTO NASTAJE I KAKO GA SE RIJEŠITI

*Celulit je metabolički poremećaj potkožnog tkiva koji uzrokuje pojavu nepravilnosti na koži kao što su udubljena i izbočenja. Pogada više od 80 posto ženske populacije*

**L**jeto je godišnje doba u kojemu su samo rijetke žene posve zadovoljne svojom linijom. Budući da oskudnija odjeća puno više otkriva nego skriva, najčešći uzrok za nezadovoljstvo postaje celulit.

Celulit je metabolički poremećaj potkožnog tkiva koji uzrokuje pojave nepravilnosti na koži kao što su udubljena i izbočenja. Pogada više od 80 posto ženske populacije nakon puberteta pa su rijetke sretnice koje nemaju problema s „narančim korom“. Bokovi, stražnjica, koljena, nadlaktice i natkoljenice najugroženija su područja na tijelu.

Ako osim celulita imate i višak kilograma, obavezno bi bilo kombinirati mršavljenje jer će sa smanjivanjem masnih nakupina doći i do smanjivanja celulita. Glavni uzročnici nastanka su genetika, prehrana i sjedilački način života. Genetiku ne možemo promijeniti, ali s poboljšanjem prehrane i povećanjem tjelesne aktivnosti možemo riješiti ili bar ublažiti problem.

Uobičajena podjela celulita je na četiri stupnja, a u prva dva površina kože je glatka i nepravilnosti je moguće uočiti tek skupljanjem kože. Druga podjela je na mekani, kompaktni i edamotozni celulit. Mekani celulit se primjećuje pri dnevnom svjetlu ili u položajima kada je koža pritisnuta, a nastaje zbog oslabljenog tonusa kože i čestih oscilacija težine. Kompaktni celulit je karakterističan po čvrstim i tvrdim masnim nakupinama zbog kojih koža djeluje grubo, a mišići nogu su gotovo nevidljivi. Edamotozni celulit su vidljivi mikro čvorovi koji nastaju zbog nakupljanja tekućine u potkožnom tkivu. Osim estetskog, ova vrsta celulita predstavlja i zdravstveni problem jer otežava cirkulaciju i izaziva bol pri dodiru.

Ljeto je idealno vrijeme za poboljšavanje nutritivne vrijednosti prehrane povećavanjem konzumacije sezonskog lokalno uzgojenog voća i povrća, a smanjivanjem industrijskih gotovih namirnica i grickalica kao što su štapići ili čips. Osim izbjegavanja pretjerano slanah namirnica, preporuča se i smanjivanje unosa zasićenih masti, a to je jednostavno provedivo uklanjanjem masnih dijelova mesa (kod piletine kože, a kod drugih vrsta mesa malo rigoroznije) ili zamjenom masnijih proizvoda onima

## BARBARA VICKOVIĆ PREFERIRA HOLISTIČKI PRISTUP I NEINVAZIVNE TRETMANE

Barbaru Vicković voli televizijska, ali i kazališna publika. Nakon zahtjevnih proba i trijumfalne premijere predstave Tri zime u matičnom HNK-u, priuštila si je paket tretmana u Studiju za njegu tijela Močinić. "Biram holistički pristup i neinvazivne tretmane, a posebno me veseli napredak koji se mjeri i vidi nakon svakog tretmana. Volim planinarenje i jogu, pazim na prehranu, a za ostalo se pobrine Studio za njegu tijela Močinić", kaže poznata glumica.



sa smanjenim udjelom masnoća ili još bolje supstitucija gotovih industrijskih proizvoda s lokalno uzgojenim sezonskim namirnicama. Dobra hidratacija je dragocjen saveznik u borbi s celulitom jer pomaže u smanjivanju količine toksina i poboljšava peristaltiku. Voda je dobar izbor, a još bolji bi bio ljekoviti biljni čaj čija bi svojstva dodatno naglašavala pozitivne učinke dobre hidratacije. Povećanje tjelesne aktivnosti dugoročno može osigurati poboljšanje cirkulacije i raspoloženja, te popraviti strukturu tijela kako bi se ubrzao metabolizam i pospješilo sagorjevanje masti.

Idealni aparativni tretman za uklanjanje celulita su akustični valovi jer su rezultati vidljivi i mjerljivi nakon prvog tretmana, a tri do šest je dovoljno za velike razlike. U jednom tretmanu se istretira cijelo celulitom zahvaćeno područje, a obavezni nastavak je aparativna limfna drenaža.



Boris Močinić, savjetnik za mršavljenje, Studio za njegu tijela Močinić, [www.mocinic.hr](http://www.mocinic.hr)

# TREBATE LI SMRŠAVJETI?

**Puno važnija od same težine je distribucija masnih nakupina. Centralna ili abdominalna debljina predstavlja preveliko opterećenje za normalno funkcioniranje unutarnjih organa. Obujam trbuha za žene ne bi smio prijeći 88 centimetara, a za muškarce 102 centimetra**

**T**jelovna težina nije samo pitanje estetike nego u slučaju znatnijeg odstupanja od zdravstvenih preporuka može biti uzrok smanjivanja kvalitete življenja ili drastičnog povećanja zdravstvenih činitelja rizika. Za kvalitetnu prosudbu dostatna su nam dva lako dostupna podatka, a to su tjelesna težina u kilogramima i obujam trbuha u centrimetrima.

Indeks tjelesne mase (ITM) dobijemo kada tjelesnu težinu u kilogramima podijelimo s visinom u metrima. ITM u intervalu između 18,5 i 25 je zadovoljavajući.

Puno važnija od same težine je distribucija masnih nakupina. Centralna ili abdominalna debljina predstavlja preveliko opterećenje za normalno funkcioniranje unutarnjih organa. Obujam trbuha za žene ne bi smio prijeći 88 centimetara, a za muškarce 102 centimetra. Nakupine oko stražnjice ili u bedrima prvenstveno su estetski problem.

Više malih koraka mogu činiti krucijalnu razliku između onih koji uspiju smršavjeti i željenu težinu održavati i onih koji se vrte u začaranom krugu gubljenja i dobivanja kilograma. Prvo primijenite najjednostavniji savjet pa nakon njegovog usvajanja krenite na zahtjevnije.

Ako je višak kilograma veći i mršavljenje iziskuje dugotrajan vremenski period, onda je stručna podrška vrlo preporučljiva jer ona treba usmjeravati i kontrolirati kvalitetu progressa. Dobro bi bilo o mršavljenju obavijestiti i prijatelje jer bi oni trebali biti dodatni oslonac u rješavanju prekomjernih kilograma.

## UNESITE PET GRAMA VLAKANA U SVAKOM OBROKU ILI MEĐUOBROKU

Prehrana bogata vlaknima može umanjiti kalorijski unos, a da se pri tome ne osjećate uskraćenim. Žene koju konzumiraju

manje od 13 grama vlakana dnevno imaju čak pet puta veću vjerojatnost za višak težine od onih koji jedu više. Vlakna usporavaju jedenje jer iziskuju više žvakanja, ubrzavaju prolazak hrane kroz probavni trakt i osnažuju

djelovanje hormona. Jednostavni način za dostatan unos vlakana je obratiti pozornost da svaki obrok ili međuobrok ima pet grama vlakana. Dva integralna tosta imaju šest grama, 1 šalica zobениh pahuljica četiri grama, tanjur graha 4,4 grama. Međuobrok od voća je bogat i vrlo praktičan izvor vlakana jer veća jabuka ima pet grama vlakana kao i šalica sirove brokule.

## SMANJITE GLIKEMIJSKI INDEKS PREHRANE ZA 10 BODOVA

Namirnice s visokim glikemijskim indeksom kao što su šećer i rafinirani ugljikohidrati uzrokuju brzi porast razine šećera u krvi.

Organizam koristi inzulin za smanjenje razine šećera, a višak se depozira u masne nakupine.

Nakon toga je razina šećera vrlo niska pa smo opet gladni i nastavlja se nezdravim ciklusom. Istraživanja povezanosti glikemijskog indeksa prehrane i tjelesne težine pokazala su kako prehrana sa 10 bodova manjim glikemijskim indeksom rezultira s pet kilograma manjom tjelesnom težinom.

Najjednostavniji način unosa namirnica s niskim GI je konzumiranje svježih proizvoda. Drugi način je zamjena namirnice s visokim GI onima s manjim.

Pizzu čiji je GI 60 zamijenite tjesteninom koja ima GI 45, pečeni krumpir (48) uzmite umjesto pirea (71), nutellu (30) umjesto meda (80), kruh od cjelovitog zrna (53) umjesto bijelog (95).

Optimalna brzina mršavljenja je između 0,5 i jednog kilograma tjedno jer nam to osigurava smanjivanje masnih nakupina uz očuvanje mišićne strukture. Izuzetak može biti prvi mjesec kad zbog zadržane vode pomaci mogu biti drastično veći.

Rješavanje prekomjerne težine može popraviti vaše fizičko, ali i mentalno zdravlje. Posebno ohrabrujuće je to što već gubitak od pet do deset posto početne težine može donijeti značajna zdravstvena poboljšanja.

**Glikemijski indeks Nutelle znatno je manji od glikemijskog indeksa meda**

