

<p>Jednostavni trikovi za unos manje kalorija - Kako jesti višje povrća - Kako ostati na dijeti - Gdje možete grijehiti - Šta mogu jesti kada ne stignem kuhati - Kako izbjeći debljanje za praznike</p> <p><strong>Ako trenutno možete podnijeti samo jednu promjenu u ishrani</strong></p> <p>1. Dodajte samo jedno serviranje voća ili povrća dnevno. Naviknite se na to, zatim dodajte dodatna serviranja dok ne dođete do 8 do 10 na dan.</p> <p>2. Jedite najmanje dvije porcije voća ili povrća po svakom obroku.</p> <p>3. Nemojte se prejedati. Jedite dok ne osjetite da ste siti, zatim stanite.</p> <p>4. Kada jedete, uživajte. Angažujte sva osjetila u tom zadovoljstvu.</p> <p>5. Započnite dan velikim doručkom. To vam pomaže da jedete manje kalorija tokom dana.</p> <p>6. Jedite pola tanjira povrća i/ili voća za ručak i večeru.</p> <p><strong>Jednostavni trikovi za unos manje kalorija</strong></p> <p>7. Jedete u restoranu? Pojedite samo pola. Tipično jelo u restoranu ima 1.000 do 2.000 kalorija, ne računajući ni hljeb, predjelo, piće i desert.</p> <p>8. Kada jedete vani, podijelite desert.</p> <p>9. Koristite zdjelu salate, umjesto par listića na tanjiru.</p> <p>10. Pogledajte šta jedete.</p> <p>11. Počnite sa salatama, povrćem i supom, a meso i kruh jedite posljednje. Do tada ćete biti dovoljno siti da ćete se zadovoljiti sa manjim dijelovima.</p> <p>12. Umjesto punomasnog mlijeka, prebacite se na mlijeko sa 1 posto mliječne masti.</p> <p>13. Sok ima dosta kalorija. Postavite ograničenje na jednu čašu voćnog soka dnevno.</p> <p>14. Dobijte kalorije iz hrane koju žvačete, a ne iz pića. Jedite svježe voće umjesto voćnih sokova.</p> <p>15. Pišite dnevnik ishrane. To stvarno pomaže.</p> <p>16. Slijedite kinesku poslovicu: "Jedite sve dok niste osam desetina puni."</p> <p>17. Koristite senf umjesto majoneze.</p> <p>18. Jestite više supe.</p> <p>19. Smanjite ili izbacite kalorične napitke.</p> <p>20. Uzmite svoj ručak na posao.</p> <p>21. Sjedite dok jedete.</p> <p>22. Sok razrijedite sa vodom.</p> <p>23. Uglavnom jedite povrće za ručak.</p> <p>24. Jedite kod kuće.</p> <p><strong>Kako jesti više povrća</strong></p> <p>26. Popijte sok od paradajza umjesto zaslaćenog napitka.</p> <p>27. Učinite povrće ukusnim: dodajte malo javorovog sirupa na mrkve i sjeckane orahe na grah.</p> <p>28. Pomiješajte grah i neki dijetni italijanski dresing.</p> <p>29. Ne zaboravite da se supa od povrća računa kao povrće.</p> <p>30. Jedite slatki krompir.</p> <p>31. Koristite pinjat u salatama, sendvičima, supama.</p> <p>32. Kupujte povrće koje je već oprano i izrezano.</p> <p>33. Ako volite voće, jedite ga dosta jer je jednako zdravo.</p> <p>34. Pomiješajte nekoliko vrsta omiljenog povrća. Uživajte u 3 do 4 žoljice dnevno.</p> <p><strong>Kako ostati na dijeti</strong></p> <p>35. Hranu sa najviše kalorija jedite najmanje.</p> <p>36. Ako žudite za nekom hranom, skrenite pažnju na nešto drugo.</p> <p>37. Ne morate pojesti sve što ste stavili na tanjir.</p> <p>38. Napredujte, makar i sporije.</p> <p>39. Teže je boriti se protiv kilograma kada se prejedate.</p> <p><strong>Gdje možete grijehiti</strong></p> <p>40. Preskačete obroke.</p> <p>41. Budite svjesni da jedete. Možete lagano grickati 600 kalorija pereca ili čitarica bez da to primijetite.</p> <p>42. Porcija tjestenine je 1 čaša, ali neki ljudi jedu rutinski 4 čaše.</p> <p>43. Jedete peciva koja mogu imati i 400 do 500 kalorija.</p> <p>44. Ignorirajte veličinu porcije na

podacima o hrani.

45. Orašasti plodovi su zdravi, ali sadrže puno kalorija, zato pripazite.

46. Mislite da sve energetske pločice i voćni sokovi imaju malo kalorija.

47. **Šta mogu jesti kada ne stignem kuhati?**

48. Najmanji hamburger (bez majoneze) i niskokaloričan napitak.

49. Sendvič od kikiriki maslaca na hljebu od cjelovitog pšeničnog zrnja uz jogurt, mlijeka sa 1% m.m. i jabuku.

50. Kuhanu piletinu i brokule zagrijane u mikrovalnoj sa malo parmezana.

51. Zdravo zamrznuto predjelo sa salatom i jogurtom mlijeka sa 1% m.m.

52. Kajganu sa parogama i malo ulja.

53. Vrećicu smrznutog povrća sa 2 kašike parmezana i 2 kašike nasjeckanih oraha.

54. Salatu prelivenu konzervisanom tunom, paradajzom i niskomasnim sirom.

55. Ako jedete sendvič neka bude od pšeničnog hljeba, narezane puretine, niskomasnog sira, paradajza i senfa sa hrenom.

56. Dobra supa iz vrećice.

57. Šitarice, voće i mlijeko bez masti čine dobar obrok u bilo koje vrijeme.

58. Pokušajte sa vegetarijanskim sendvičem.

59. Voćne salate.

Kako mogu kontrolisati unos šećera za slatkim?

69. S vremena na vrijeme priuštite sebi omiljeni desert, ali ne svaki dan.

70. Maknite slatkiše ispred sebe kako ne bi došli u napast.

71. Ako ste navikli na desert poslije večere, pojedite voće.

72. Pokušajte biti 2 sedmice bez slatkiša. To će smanjiti vaš unos šećera.

73. Jedite više voća.

74. Jedite slatkiše, ali nemojte pretjerati. Pojedite dvije kockice čokolade, ne cijelu.

75. Jedite smrznuto voće umjesto bombona.

**Kako pobijediti noćno grickanje?**

76. Jedite doručak, ručak i večeru. Velika većina ljudi koji se bore sa noćnim grickanjem, preskače neki obrok.

77. Jedite svoj večernji obrok u kuhinji ili blagovaonici, sjednite za stol, ne ispred TV-a.

78. Pijte nezaslađeni hladni čaj od maline jer ima odličan okus.

79. Promijenite noćni raspored. Trebat će truda, ali će se isplatiti.

80. Ako ste jeli noću zbog emocija, nađite drugu metodu za svladavanje stresa.

81. Razmislite prije nego otvorite frižider.

82. Operite zube odmah nakon večere da vas podsjeti da više nema hrane.

83. Jestiti bez bilo koje druge aktivnosti istovremeno.

84. Noćno jedenje ne uzrokuje drastičan dobitak na težini, važno je koliko kalorija unesete.