



KAKO JESTI BOLJE, SE POČUTITI BOLJ POD NADZOROM IN USTVARITI
RAVNOVESJE BREZ STROGIH DIET ALI OBČUTKA PREOBREMENJENOSTI

OD PREOBREMENJENOSTI DO RAVNOVESJA

avtorica: Svetlana

www.lanasnutrition.com

Instagram: [lanas_nutrition](https://www.instagram.com/lanas_nutrition)



DOBRODOŠLA

Res sem vesela, da si tukaj.

Ta vodič je nastal za trenutke, ko se prehrana zdi preveč obremenjujoča, zmedena ali preprosto preveč zapletena. V njem ne boš našla strogih pravil ali diet, temveč preprost in realističen način, kako v vsakodnevno prehrano vnesti več ravnovesja.

Cilj je, da se počutiš bolj pod nadzorom, zmanjšaš stres okoli hrane in zgradiš navade, ki dejansko ustrezajo tvojemu resničnemu življenju.

Pojdi korak za korakom, ohrani preprostost in dovoli si napredek brez pritiska.

Zmoreš.

Svetlana



KAZALO

04 - UVOD

05 - PREDEN ZAČNEŠ

06 - 09 SISTEM PREHRANE ZA
RESNIČNO ŽIVLJENJE

10 - 17 KAKO SI OLAJŠATI
URAVNOTEŽENO PREHRANJEVANJE

18 - KAJ JE RES POMEMBNO



I . U V O D

Večino svojega življenja nisem preveč razmišljala o hrani. Bila sem naravno vitka, aktivna in lahko sem jedla precej sproščeno, ne da bi to res vplivalo na moje telo. Sčasoma pa so se stvari počasi začele spreminjati.

V svojih dvajsetih sem začela opazovati manjše spremembe. Kasneje, po tem ko sem postala mama, se je vse še bolj spremenilo.

V prvi nosečnosti sem pridobila približno 30 kilogramov in resnično verjela, da bom po porodu hitro »prišla nazaj v formo«. Namesto tega sem potrebovala skoraj dve leti, da sem se ponovno počutila kot jaz.

In v tem času sem spoznala nekaj pomembnega: moje telo se je spremenilo, moji hormoni so se spremenili, in stvari, ki so prej delovale ... preprosto niso več delovale. Hkrati življenje ni bilo ravno enostavno. Živeli smo v tujini, daleč stran od družinske podpore, usklajevali neprespane noči, bolne otroke, stres in stalne prekinitve vsake rutine, ki sem jo poskušala ustvariti.

Končno sem se spet počutila motivirano in uravnoteženo - potem pa se je zgodilo življenje in vse je razpadlo.

V drugi nosečnosti sem bila bolj previdna in ozaveščena. Pridobila sem manj kilogramov, vendar jih je bilo še težje izgubiti.

Takrat mi je postalo res jasno: ne gre za popolnost, omejevanje ali ekstremno disciplino.

Gre za to, da se naučiš realistično podpirati svoje telo skozi stres, hormone, materinstvo, natrpane urnike in resnično vsakdanje življenje.

In prav zato sem ustvarila ta vodič.

Ne zato, da bi ti pomagal slediti še eni strogi dieti, ampak da bi ti pomagal ustvariti preprost in prilagodljiv način prehranjevanja, ki deluje tudi takrat, ko življenje postane kaotično.

Ker ravnovesje ne bi smelo izginiti v trenutku, ko se začne resnično življenje.

2 . P R E D E N Z A Č N E Š

Preden začneš, želim, da si zapomniš eno pomembno stvar:
Ta vodič ni o popolnosti.

Ni ti treba vsega izvajati popolno, jesti »čisto« ves čas ali čez noč popolnoma spremeniti svojega življenja, da bi videla napredek. Resnične spremembe nastajajo skozi majhne, dosledne navade - ne skozi ekstreme.

Nekateri dnevi bodo lahki. Drugi bodo kaotični. In to je normalno.

Cilj tega vodiča je pomagati ti ustvariti način prehranjevanja, ki deluje realistično, prilagodljivo in vzdržno za tvoje vsakdanje življenje.

Ni ti treba:

- izločiti svojih najljubših jedi
- začeti znova po enem »slabem« obroku
- kaznovati se zaradi vikendov, dopustov ali čustvenega prehranjevanja
- obsesivno šteti kalorij ali težiti k popolnosti

Namesto tega se osredotoči na:

- sestavljanje uravnoteženih obrokov
- bolj zavestno prehranjevanje
- ustvarjanje preprostih rutin
- doslednost večino časa

Napredek nikoli ni linearen.

Najpomembneje je, da se vedno znova vračaš v ravnovesje - brez občutka krivde ali ekstremov.

Začni preprosto. Korak za korakom.

In zapomni si: cilj je podpirati svoje telo, ne boriti se proti njemu.



3. SISTEM PREHRANE ZA RESNIČNO ŽIVLJENJE

Preproste navade, ki ti pomagajo jesti bolje, se počutiti bolj
sito in ostati dosledna - brez pretiranega razmišljanja ali
stalnega začenjanja znova vsak teden.



Večina ljudi nima težav zato, ker »ne bi vedeli, kaj je zdrava hrana«.

Težava je v tem, da je prehrana pogosto videti preveč zapletena, preveč omejujoča ali nemogoča za dolgoročno vzdrževanje.

Ta sistem je nastal zato, da stvari poenostavi.

Namesto strogih jedilnikov, obsesije s kalorijami ali izločanja celotnih skupin živil je cilj naučiti se sestavljati uravnotežene obroke, ki podpirajo tvoje telo in se hkrati prilegajo resničnemu življenju.

Ne gre za popolnost. Gre za ustvarjanje strukture, ki je dolgoročno vzdržna.

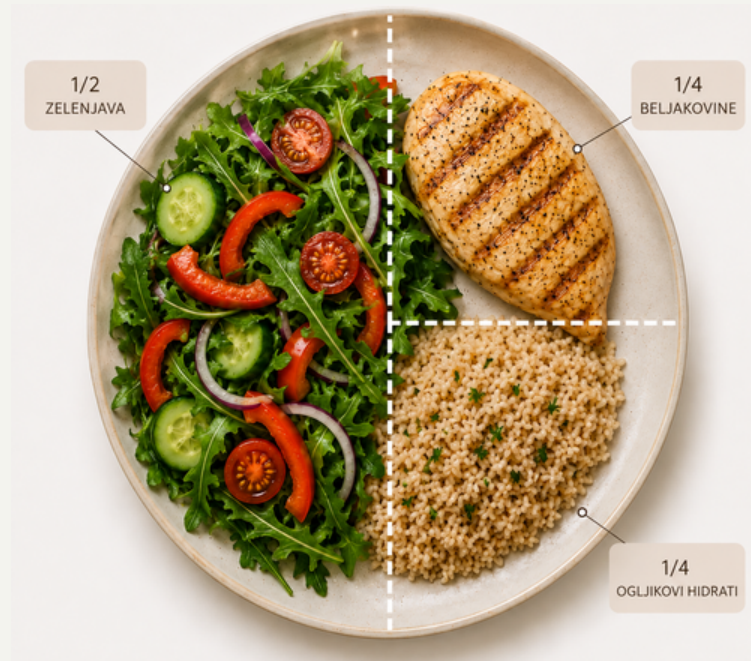
Cilj: Ravnovesje, ne ekstremi!

Uravnotežen način prehranjevanja lahko pomaga:

- podpirati raven energije
- zmanjšati željo po hrani
- izboljšati občutek sitosti
- stabilizirati lakoto čez dan
- narediti napredek bolj vzdržen

Ni ti treba jesti popolno, da dosežeš rezultate. Potrebuješ le več ravnovesja, več doslednosti in manj razmišljanja po principu »vse ali nič«.

METODA URAVNOTEŽENEGA KROŽNIKA



Zakaj deluje?

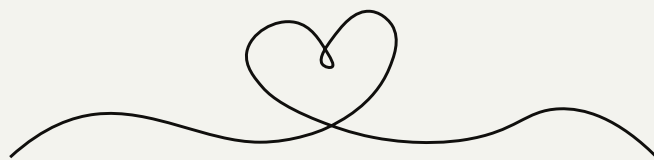
Uravnoteženi obroki lahko pomagajo:

- da si dlje sita
- podpirati stabilno energijo
- zmanjšati željo po hrani
- poenostaviti zdravo prehranjevanje

Kako jo uporabljati?

Uporabi to kot prilagodljivo vodilo za večino kosil in večerij.

Ni treba, da je vsak obrok vedno popoln ali popolnoma uravnotežen.



Doslednost je pomembnejša od popolnosti.

LAKOTA

&

SITOST

Naučiti se poslušati svoje telo je eno najmočnejših orodij, ki jih lahko razviješ.

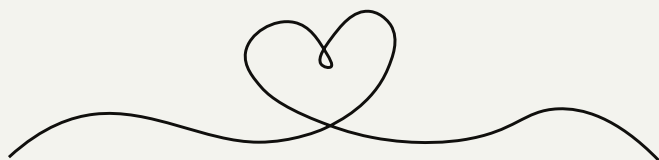
Lakota in sitost nista sovražnika.

Sta signala - ne problema, ki ga je treba popraviti.

KORISTNI OPOMNIKI:

- Jej, ko si resnično lačna. Ne zaradi dolgčasa, stresa ali navade.
- Jej na način, ki te nahrani in zadovolji.
- Ustavi se, ko si prijetno sita - ne popolnoma prenajedena.

To je večina. Daj si čas in potrpežljivost.



Bolj ko vadiš, lažje bo ponovno zaupati svojemu telesu.





4. KAKO SI OLAJŠATI URAVNOTEŽENO PREHRANJEVANJE

Ker resnično življenje ne gre vedno po načrtih.



Preprosti sistemi za resnično življenje

Zdravo prehranjevanje postane veliko lažje, ko se ne zanašaš več samo na motivacijo, ampak okoli sebe ustvariš podporne sisteme.

Ne potrebuješ popolnih rutin, zapletenega meal prepa ali neskončne discipline.

Zelo pogosto največjo razliko naredijo majhne, preproste navade:

- imeti doma uravnotežena živila
- vnaprej pripraviti nekaj osnovnih stvari
- ponavljati obroke, ki jih imaš rada
- si olajšati zdrave izbire v napornih dneh

Cilj tega poglavja ni popolnost.

Gre za ustvarjanje realističnih sistemov, ki naredijo uravnoteženo prehranjevanje bolj preprosto, praktično in lažje za vzdrževanje v resničnem vsakdanjem življenju.

Naj bodo obroki preprosti

Uravnoteženo prehranjevanje ni treba, da je zapleteno, da deluje.

Pogosto so ravno obroki, ki jih dosledno ponavljaš, tisti, ki te najbolj podpirajo: preprosti zajtrki, hitra kosila, enostavne večerje in znana hrana, v kateri resnično uživaš.

Ne potrebuješ neskončne raznolikosti, popolnih receptov ali »popolne zdrave prehrane«.

Preprosti obroki so lažji za:

- pripravo
- ponavljanje
- ohranjanje doslednosti
- vključevanje v naporne dni

Cilj ni narediti hrane bolj zapletene.

Cilj je, da uravnoteženo prehranjevanje postane lažje in bolj realistično za tvoje vsakdanje življenje.

Bolj preprosto kot se zdi zdravo prehranjevanje,
lažje ostaneš dosledna.



Ideje za »lazy prep«

Ne potrebuješ ur meal prepa, da bi jedla dobro.

Pogosto lahko že priprava nekaj osnovnih stvari vnaprej zelo olajša uravnoteženo prehranjevanje v napornih dneh.

Cilj ni pripravljati popolnih obrokov za cel teden.

Cilj je, da so vsakodnevne izbire bolj preproste, hitrejše in manj stresne.

PREPROSTE STVARI, KI POMAGAJO:

- pripravi več piščanca, riža, krompirja ali testenin
- operi in nareži zelenjavo vnaprej
- doma imej zamrznjeno zelenjavo in sadje
- med pripravo večerje skuhaj jajca
- vnaprej pripravi overnight oats ali jogurtove skledе
- po potrebi uporabi preprosta priročna živila
- ponavljaj obroke, ki jih že imaš rada

Priprava nekaj osnovnih stvari vnaprej lahko močno zmanjša stres okoli hrane.



Kaj vedno imeti doma

Uravnoteženo prehranjevanje postane veliko lažje, ko imaš okoli sebe preprosta podporna živila.

Ne potrebuješ »popolne« kuhinje ali dragih sestavin.

Že nekaj osnovnih uravnoteženih živil ti lahko pomaga hitreje sestaviti obroke, zmanjšati stres in narediti bolj zdrave izbire bolj priročne v napornih dneh.

OSNOVNA ŽIVILA, KI JIH JE DOBRO IMETI DOMA

Beljakovine

- jajca
- grški jogurt
- cottage cheese ali skuta
- piščanec
- tuna ali konzervirane ribe
- zamrznjene kozice
- humus

Ogljikovi hidrati

- riž
- krompir
- testenine
- ovseni kosmiči
- polnozrnat kruh ali tortilje
- kvinoja ali pira

Zelenjava & sadje

- zamrznjena zelenjava
- mešane solate
- kumare
- paradižnik
- korenje
- jagodičevje
- jabolka
- banane

Dodatki

- olive oil spray
- jogurtove omake
- začimbe
- vložena ali fermentirana zelenjava
- temna čokolada
- oreščki ali semena (v manjših količinah)

Zdravo prehranjevanje postane lažje, ko so zdrave izbire vedno pri roki.



Rešilni uravnoteženi obroki

Nekateri dnevi bodo takšni, da boš imela:

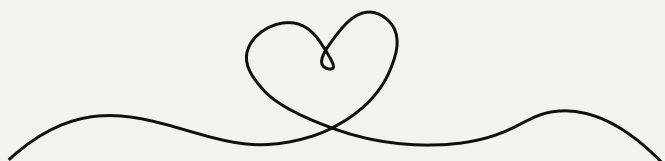
- nič motivacije
- nič energije
- nič časa
- nobenega načrta

To ne pomeni, da ti ni uspelo.

Takrat lahko pomagajo preprosti »rešilni obroki«.

Cilj ni vsak dan kuhati popolnih zdravih obrokov.

Cilj je imeti nekaj hitrih uravnoteženih možnosti, ki ti pomagajo, da se počutiš nahranjeno, zadovoljno in podprto - tudi v napornih ali kaotičnih dneh.



Preprost uravnotežen obrok je vedno boljši kot:

- preskakovanje obrokov
- prenajedanje kasneje
- ali govorjenje sami sebi, da boš »začela znova jutri«



Hitre ideje za uravnotežene obroke



Jajca + toast + zelenjava



Skodelica grškega jogurta

Grški jogurt + sadje +
ovseni kosmiči ali granola.



Proteinski zavitek

Tortilja + piščanec/tuna +
hummus + zelenjava.



Testenine z beljakovinami

Testenine + paradižnikova omaka +
skuta + tuna/piščanec.



Piščančja skleda

Pripravljen pečen piščanec +
kuhan riž + solata ali
zamrznjena zelenjava.



Krožnik prigrizkov za večerjo

Humus + jajca +
zelenjava + krekerji
ali kruh.

Obroki iz resničnega življenja še vedno štejejo.

Prehranjevanje z družino

Zdravo prehranjevanje ne pomeni, da si moraš pripravljati ločene obroke. Zelo pogosto so uravnoteženi družinski obroki več kot dovolj.

Še vedno lahko uživaš v:

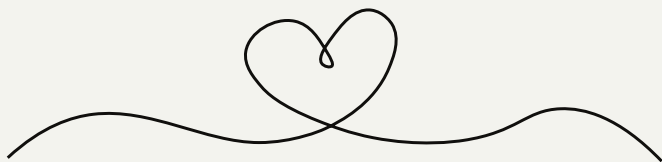
- testeninah
- pici
- družinskih večerj
- praznikih
- prehranjevanju zunaj
- sladicah

Uravnoteženo prehranjevanje ne pomeni odstranjevanja normalnega življenja.

Gre za to, da se naučiš:

- sestavljati bolj uravnotežene obroke
- dodati več beljakovin in vlaknin, kadar je mogoče
- ostati pozorna na porcije
- večino časa sprejemati podporne izbire

Tvoj življenjski slog, kultura, tradicije in družinski trenutki so še vedno pomembni.



Hrana naj podpira tvoje življenje - ne pa te od njega oddaljuje.





KAJ JE RES POMEMBNO

Če obstaja ena stvar, ki jo želim, da jo odneseš iz tega vodiča, je to:

Zdravo prehranjevanje ni treba, da je ekstremno, preobremenjujoče ali popolno, da deluje.

Pravi napredek nastaja skozi majhne izbire, ki jih dosledno ponavljamo - še posebej v nepopolnih, napornih in zahtevnih obdobjih življenja.

Nekateri dnevi bodo lažji kot drugi.

Nekateri obroki bodo bolj uravnoteženi kot drugi.

In to je v redu.

Ni ti treba začeti znova po vsakem težkem dnevu.

Preprosto se moraš vedno znova vračati v ravnovesje - s potrpežljivostjo namesto občutka krivde.

Cilj je bil vedno ustvariti način prehranjevanja, ki podpira tvoje resnično življenje.

Ohrani preprostost.

Bodi prilagodljiva.

Osredotoči se na doslednost.

In najpomembneje: nauči se skrbeti zase na način, ki je dolgoročno vzdržen - fizično in mentalno.

Zaslužiš si zdrav življenjski slog, ki te podpira, ne pa izčrpava.

Hvala, ker si tukaj.

Hvala!



POTREBUJEŠ DODATNO PODPORO?

Včasih lahko usmerjanje, struktura, odgovornost in podpora naredijo celoten proces lažji in manj obremenjujoč.

Če čutiš, da bi ti koristila bolj osebna pomoč, coaching ali podpora na tvoji poti, te bom z veseljem usmerjala.

Ni ti treba vsega ugotoviti sama.

www.lanasnutrition.com



IG: [lanas_nutrition](https://www.instagram.com/lanas_nutrition)



Telefon: +393923513544

Email: info@lanasnutrition.com