

## Živjeti zdravije, živjeti bolje

Svakoga dana tražimo nešto što će nam pomoći da se osjećamo bolje. Na taj način mi sami i oni oko nas više uvažavamo u svom vremenu. Recept za uspjeh je uravnotežena prehrana u kombinaciji s dodatnim unosom vode i vježbanjem. Kombiniranjem ta tri ključa za svakodnevni wellness, sami sebi pružate priliku da se dan za danom osjećate dobro.

Dobra prehrana je presudna za wellness i ona poboljšava ukupnu kvalitetu života. Na nesreću, zbog užurbanosti koja vlada u suvremenom životu često ne možemo odabrati optimalne opcije koje bi mogle spriječiti nastanak problema u kasnijim godinama. Većina ljudi danas ne dobiva ono što znanost danas smatra potrebnim za optimalno dobrostanje - kako u pogledu prehrane, tako i u pogledu tjelesnih aktivnosti i životnih navika.

Iako možda ne možete promijeniti svoje navike preko noći, možete postupno rješavati čimbenike koji utječu na dobrostanje. Možete, primjerice, odlučiti otkriti zadovoljstvo koje će vam pružiti uravnotežena prehrana, redovita tjelesna aktivnost i pijenje dovoljno vode tijekom dana.

Ova će vam knjižica pomoći da naučite kako to provesti. Nadam se da ćete uživati u otkrivanju koraka koje možete poduzeti da biste dosegli optimalni wellness.

Profesor David Heber.  
dr.sci,F.A.C.P.,F.AC.N. direktor Centra za ljudsku ishranu pri Kalifornijskom sveučilištu u Los Angelesu

## Što je wellness?

"Stanje dobrog fizičkog i mentalnog dobrostanja, naročito kad se održava pravilnom ishranom, vježbanjem i navikama."

-Definicija iz Rječnika američke tradicije

"To je osjećati se bolje i izgledati bolje"

-Mark Hughes, osnivač Herbalifea

"Wellness je kada se svakog jutra probudiš i imaš dovoljno vremena, energije i slobode živjeti život kakav želiš."

-Nepoznati autor

## Zašto svijetu danas treba wellness?

"Gledano u cjelini, prehrana nam je sve lošija, hrana je sve lošije kvalitete, a naše općenito zdravstveno stanje je ugroženije nego ikada," kaže dr. David Heber, predsjednik Herbalifevog Nutricionističkog savjetodavnog odbora. "Dodamo li tome druge čimbenike modernog načina života, poput stresa i zagađenja okoliša, mogli bi se povećati rizici nastanka mnogih bolesti i pretilosti."

## Bitni statistički podatci

- Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) klasificirala je pretilost kao kroničnu bolest i upozorava da bi pretilost mogla preteći neke tradicionalne uzroke lošeg zdravlja poput pothranjenosti i zaraznih bolesti.
- Prema izvještaju državne revizije o borbi protiv pretilosti u Engleskoj iz 2001., četiri najčešća zdravstvena problema povezana s pretilošću su:
  - Visoki krvni tlak
  - Koronarna bolest srca
  - Dijabetes tip 2
  - Neki oblici karcinoma
- U najnovijoj anketi o zdravlju provedenoj za Ministarstvo zdravstva navodi se da je u godini 2003. 43% muškaraca i 33% žena imalo prekomjernu tjelesnu težinu. Iste godine 22% muškaraca i 23% žena bilo je pretilo, a prema sadašnjim trendovima predviđa se da će do godine 2010. biti pretilo 33% muškaraca i 28% žena.
- Rezultati ankete ukazuju na to da će do godine 2010. od pretilosti patiti 19% dječaka i 22% djevojčica u dobi od dvije do petnaest godina.
- U Zelenoj knjizi (dokumentu koji potiče raspravu i predlaže nove zakone) Komisije Europskih Zajednica o 'Promicanju nove prehrane i fizičke aktivnosti' ističe se sljedeće:
  - Dijabetes tip 2 povezan je s pretilošću, sjedilačkim načinom života i prehranom bogatom masti i zasićenim masnim kiselinama.
  - Procjenjuje se da su čimbenici prehrane odgovorni za približno 30 % svih karcinoma u industrijaliziranim zemljama.

## Kako je došlo do toga?

Sve veće korištenje industrijske tehnologije i gotove hrane; naša ovisnost o automobilskom prijevozu zbog koje sve manje hodamo; naš sjedilački način života i naša užurbanost i zaposlenost koji nam ostavljaju malo vremena za vježbanje i za pripremanje zdravih obroka doveli su do općeg porasta tjelesne težine stanovništva.

Naš užurbani način života ne omogućava nam odabiranje zdrave hrane koja može pomoći u prevenciji problema u kasnim godinama. Mnogi od nas ne dobivaju ono što stručnjaci smatraju osnovama optimalnog zdravlja - u pogledu prehrane, vježbanja ili životnih navika.

## Činbenici koji utječu na zdravlje

- 'Hrana s nogu' koja je bogata mastima i siromašna hranjivim tvarima.
- Previše prerađena gotova hrana.
- Sjedilački način života.
- Zagađanje okoliša.
- Stres.
- Izvjesni lijekovi.
- Manjak dijetetskih vlakana iz voća, povrća i integralnih žitarica.
- Premalo zdravih izvora proteina u hrani koju jedemo, a koji su potrebni za održavanje zdravih mišića i kostiju.
- Nedostatak pravilnog odmora.

## Dobre vijesti!

Iako su te informacije uznemirujuće, imamo dobre vijesti. Kako ste vi u mogućnosti određivati koju hranu ćete jesti i koliko ćete biti aktivni, imate i moć da poboljšate svoje sadašnje i buduće dobrostanje. Sve što vam je potrebno su prave informacije i želja da ih provedete u djelo.

Upamtite, poboljšanje vašeg općenitog zdravstvenog stanja i wellnessa je postupan proces. Ako slijedite korake koje ovdje navodimo i provedete potrebne prilagodbe, već danas možete početi poboljšavati svoje opće stanje i wellness.

## Koraci za postizanje optimalnog wellnessa:

- Definirajte svoje ciljeve za wellness
- Zatražite ocjenu svog osobnog wellnessa
- Odredite ključna područja na koja trebate utjecati kako biste postigli svoje wellness ciljeve.
- Zatražite preporuke od svog osobnog wellness asistenta.
- Stavite akcijski plan kojeg se možete pridržavati.
- Iskoristite stalnu podršku koja vam je potrebna da biste ostali na tragu wellnessa za bolju budućnost.

## Ključevi za optimalni wellness

### 1 - Uravnotežite svoju prehranu

Morate konzumirati dovoljno dobre hrane - šarenog voća i povrća, proteina, dobrih ugljikohidrata - i onoliko dobrih masti koliko je potrebno da hrana ima okus koji volite. Isto tako biste trebali razmisliti o uzimanju dodataka prehrani s vitaminima, mineralima i vlaknima, kako biste svom organizmu osigurali one hranjive tvari kojih nema u hrani koju jedete, a koje su potrebne za optimalan rad vaših stanica.

### 2 - Redovito vježbajte

Redovitim vježbanjem možete postići da se osjećate najbolje što možete i da isto tako izgledate. Vježbanje koristi vašem srcu, oslobađa vas stresa i olakšava postizanje i održavanje dobre tjelesne težine.

### 3 - Pijte mnogo vode

Voda čini oko dvije trećine vašeg tijela. U prosječnom danu izgubite najmanje pola litre vode, čak i ako se ne znojite prekomjerna. Da biste se osjećali najbolje moguće, trebali biste svakodnevno popiti 6 do 8 čaša vode.

### - Uravnotežite svoju prehranu

## Opasnosti loše prehrane

S lošom prehranom povezane su mnoge opasnosti po zdravlje, među njima i :

- Oslabljeni imunološki sustav zbog kojeg češće podliježete infekcijama
- Osteoporoza ili slabe kosti
- Oslabljeni mišići i loš izgled kože, što dovodi do preranog starenja

Bez obzira na vašu tjelesnu težinu, vaše prihode ili vaše sadašnje općenito zdrastveno stanje, ako je kvaliteta namirnica kojima se hranite loša, vjerovatno ne dobivate dovoljno hranjivih tvari. No, uravnotežena prehrana bogata hranjivim tvarima pomoći će vam da se osjećate i izgledate bolje i iznutra i izvana.

## Dobra prehrana = Prevencija

Napredak u nutricionističkoj znanosti omogućio nam je uvid u to što spada u pravilnu prehranu:

1. Dobivanje proteina iz soje, krtog mesa i ribe važno je radi kontroliranja vašeg apetita i radi hranjenja i zaštite vaših mišića.
2. Šareno voće i povrće izvor je jedinstvenih biljnih hranjivih tvari i antioksidanta koji štite rad najvažnijih organa u vašem tijelu.
3. vlakna iz voća, povrća i nekih integralnih žitarica važna su radi održavanja uravnotežene funkcije crijeva i izbacivanja toksina iz vašeg tijela.
4. Dobre masti iz ribljeg ulja oceanskih riba mogu pomoći vašem organizmu u borbi protiv upala. To koristi vašoj koži i može pomoći u održavanju dobrobiti srca.

## Snaga proteina:

Protein pomaže pri razvoju i održavanju snažnih mišića. Ako u svakom obroku jedete proteine, to može pomoći u kontroli gladi. Najbolja hrana bogata proteinom je hrana koja sadrži malo masti, poput proteinskih shake napitaka za doručak, pilećih ili purećih prsa, bjelanjaka, ribe, školjki, rakova, ljuskara, vrlo posnog crvenog mesa i mliječnih proizvoda s malo masti ili bez masti. Ograničite konzumiranje hrane koja sadrži proteine i mnogo masnoća, poput sira, većine crvenog mesa, kobasica i punomasnih mliječnih proizvoda.

- Proteini pomažu u prevenciji pucanja mišića i lomova kostiju.
- Proteini pomažu u obuzdavanju gladi i neophodni su za energiju.

## Odlične žitarice:

Za optimalno dobrostanje trebali biste svakodnevno unijeti u organizam 25 grama vlakna, i to iz kombiniranih izvora (integralnih žitarica, voća i povrća).

Integralne žitarice sastoje se od vanjskog omotača od vlakana, unutarnjeg dijela bogatog škrobom i klice u središtu, koja je bogata proteinima. Dajte si truda, pročitajte deklaracije i izaberite hranu od integralnih žitarica kada god je to moguće.

Pokušajte konzumirati do 3 porcije integralnih proizvoda dnevno, poput kruha i tjestenine od 100% integralnih žitarica, smeđe riže i žitnih pahuljica od zobi ili grubo mljevene pšenice. Oni su izvor više vitamina, minerala i vlakana nego proizvodi od rafiniranog brašna.

- Vlakna osiguravaju neometan protok hrane kroz crijeva i usporavaju pražnjenje želučanog sustava.
- Odgovarajućim unosom vlakana pomažete održavanju dobrostanja kardiovaskularnog sustava.

## Mliječni proizvodi:

Mliječni proteini su visokokvalitetni proteini koji mogu pomoći u uravnotežavanju vaše prehrane radi postizanja optimalnog dobrostanja. Ako ste osjetljivi na mliječni šećer (laktozu), možete naći mliječne proizvode sa smanjenim sadržajem laktoze. Isto tako možete mliječne proizvode zamijeniti proizvodima od soje i pri tome nećete izgubiti ključne nutrijente. Potražite mliječne proizvode s niskim postotkom masti ili bez masti i klonite se punomasnih mliječnih proizvoda.

- Kalcij je potreban za rast i kontrakciju mišića, te za sprječavanje grčeva mišića.
- Manjak vitamina D povezuje se s povećanim rizikom od više oboljenja uobičajenih za starenje.

## Dobre i loše masti:

Dobre masti koje se prirodno nalaze u orašastim plodovima, avokadu i maslinovom ulju spadaju u najbolje masti koje možete konzumirati.

Morska riba isto tako sadrži dobre masti koje mogu pomoći u održavanju dobrostanja srca ako se jede tri do pet puta tjedno u okviru uravnotežene prehrane.

Treba ograničiti unos masti poput ulja, maslaca, margarina, majoneze i hrane bogate mastima poput preljeva za salatu, umaka i sokova od pečenki. Nekoliko orešastih plodova ili nekoliko kriški avokada može odlično obogatiti okus povrća ili salata, a sadrže manje masti od umaka ili preljeva.

- Dobre masti potrebne su za normalan razvoj i funkcioniranje mozga.

- Manjak esencijalnih masnih kiselina može dovesti do umanjenja sposobnosti učenja i korištenja informacija.

### Prednosti biljne prehrane:

Povrće i voće mogu se svrstati u različite skupine boja: narančasta/žuta, crvena/ljubičasta, crvena, žuto/zelena, zelena, bijela/zelena. Te boje potiču od jedinstvenih hranjivih tvari u biljkama koje nazivamo fitountrijentima. Oni djeluju na vaš organizam i ponekad ih organizam pohranjuje. Za optimalno dobrostanje svakoga biste dana trebali pojesti ponešto od svake skupine boja.

Preporuča se najmanje pet porcija dnevno (porcija je otprilika šalica svježeg povrća, pola šalice kuhanog povrća ili pola šalice voća).

Kako biste jednostavnije ispunili zahtjev za 5 porcija dnevno, uključite u prehranu praktično smrznuto voće i povrće, umake od rajčice, sokove ili juhe i salate od prethodno opranog povrća.

Narančasto-žuta	Naranča, tangerina, kruška, papaja, nektarina
Narančasta	Mrkva, mango, marelica, buća, bijeli krumpir
Crvena-ljubičasta	Crveno grožđe, svježe ili sušene šljive, brusnica, malina, borovnica, ribizi, jagode
Crvena	Rajčica i proizvodi od rajčice, crveni grejp, lubenica
Žuto-zelena	Špinat, avokado, dinja, kukuruz šećerac, grašak
Zelena	Brokula, prokulica, kupus, kineski kupus, bok choy
Bijelo-zelena	Češnjak, maslac, luk, celer, poriluk, šparoga

### Kušajte uravnotežene obroke

Kako bismo vam predočili kako bi mogao izgledati hranjiv, uravnotežen obrok, navodimo nekoliko prijedloga. Vidjet ćete da se dobra prehrana može sastojati

od običnih namirnica i ne mora biti skupa. Treba vam samo znanje i motivacija da razvijete dobre prehrambene navike.

### Doručak

- Omlet od 7 bjelanjaka, salsa, rajčica i špinat
  - 1 kriška integralnog tosta
  - ½ grejpa
- ili
- Proteinski shake napitak kojem je dodano svježe voće

**Savjet:** Neka bude svjež i s malo masti

### Ručak

- 2 pržena pileća prsa sa začinima na integralnom pecivu
- Zelena salata s rajčicom i mrkvom i preljevom s malo masti
- 1 šalica svježeg voća

**Savjet:** Prijeđite s bijelog na integralni kruh

### Večera

- 225 grama pržene ribe s prženom paprikom, lukom i patlidžanom
- Brokula i cvjetača kuhane na pari
- ½ šalice smeđe riže
- 1 pečena jabuka

**Savjet:**Kada servirate meso, ribu ili piletinu, umjesto tave koristite roštilj  
**!Izbjegnite preveliku količinu hrane tako što ćete veličinu porcije odrediti veličinom svog otvorenog dlana ili stisnute šake.!**

### Osiguranje za vašu prehranu

S obzirom na današnju užurbanost nije uvijek moguće osigurati da ćemo u hrani dobiti potrebne količine svih hranjivih tvari koje trebamo. Dodaci prehrani mogu pomoći da budemo sigurni da u svakodnevnoj prehrani dobivamo esencijalne vitamine, minerale i ostale vitalne nutrijente.

### Dodaci prehrani

Svakodnevno uzimanje multivitaminskog dodatka je odličan način da osigurate dobivanje minimalnih količina različitih nutrijenata. To je isto tako odlična osnova za sastavljanje osobno prilagođenog sustava dodataka prehrani kojim ćete optimizirati količine nutrijenata i postići maksimalne koristi.

Mnogi ljudi u svojoj hrani ne dobivaju službeno preporučenu količinu (RDA - Recommended Daily Allowance) hranjivih tvari. RDA se temelji na minimalnim količinama nutrijenata koje su potrebne da bi se izbjegao njihov manjak u organizmu. Osobe koje su na dijeti naročito često ne konzumiraju odgovarajuće količine nutrijenata.



Uzimanjem dodataka prehrani možete osigurati da dobivate preporučene količine vitamina i minerala. Da biste optimizirali svoju prehranu, odaberite dodatke prehrani načinjene od kvalitetnih sastojaka koji odgovaraju vašim osobnim potrebama.

### Optimalni nutrijenti za tijelo

Postoje mnogi vitamini, minerali i ostale vrste nutrijenata koji se mogu koristiti za postizanje optimizirane osobne prehrane. Ovaj prikaz će vam pomoći da odredite vitamine i minerale koji bi vam mogli koristiti ili kojih možda ne dobivate dovoljno iz hrane koju jedete.

Vitamin/Mineral	Glavna funkcija	Hrana u kojoj se nalaze
Vitamin A/Beta-karoten	Vid, rast, dobar izgled kože, imunitet	Špinat, lisnato zeleno povrće, mrkva, brokula, marelice, mlijeko i žitne pahuljice
Vitamin D	Dobro općenito stanje kostiju	Mlijeko i žitne pahuljice, losos, sardine
Vitamin E	Dobro općenito stanje membrane stanica, antioksidant	Biljna ulja, orašasti plodovi, sjemenke, žitarice
Vitamin K	Zgrušavanje krvi	Zeleno povrće, mlijeko
Vitamin B-1 (tiamin)	Pomaže u dobivanju energije iz hrane; dobrostanje živčanog sustava	Proizvodi od integralnih i obogaćenih žitarica, sušeni grah, meso
Vitamin B-2 (riboflavin)	Pomaže u dobivanju energije iz hrane	Mlijeko, gljive, špinat, integralne žitarice
Vitamin B-3 (niacin)	Pomaže u dobivanju energije iz hrane	Gljive, mekinje, riba, piletina, govedina, kikiriki, obogaćene žitarice

Vitamin B-6	Pomaže organizmu u preradi proteina; dobrostanje živčanog sustava	Meso, riba, perad, špinat, brokula, banana, sjemenke suncokreta
Folna kiselina	Štiti genetski materijal i spječava izvjesne urođene nedostatke	Zeleno lisnato povrće, sok od naranče
Vitamin B-12	Dobrostanje živčanog sustava	Hrana životinjskog porijekla (nema ga u biljkama, žitarice i ostala obogaćena hrana)
Vitamin C	Dobro općenito stanje vezivnog tkiva; antioksidant	Citrusi, jagode, zeleno lisnato povrće, paprika, rajčica, kivi
Kalij	Dobrostanje živčanog sustava	Špinat, buća, banana, naranča, rajčica, dinja, suhi grah, mlijeko, integralne žitarice
Kalcij	Dobrostanje živčanog sustava; dobrostanje kostiju i zubi	Mlijeko, jogurt, svježi kravliji sir, tofu, lisnato povrće i neke obogaćene namirnice (poput soka od naranče)
Bakar	Rast, pomaže u prevenciji anemije	Grah, orašasti plodovi, integralne žitarice
Željezo	Sprječava anemiju; dobrostanje imunološkog sustava	Meso, plodovi mora, integralne žitarice, brokula, grašak, mekinje
Magnezij	Čvrstoća kostiju, dobrostanje živaca i srca	Pšenične mekinje, zeleno povrće, orašasti plodovi, čokolada, grah
Selen	Antioksidant	Meso, jaja, riba, integralne žitarice
Cink	Rast, imunitet, razvoj	Plodovi mora, meso, zeleno povrće, integralne žitarice

### Uravnotežite svoju tjelesnu težinu

Uravnoteženost je ključna i za dobru prehranu i za kontrolu težine. Uravnotežena prehrana znači uzimanje raznolike hrane koja sadrži mnoštvo različitih hranjivih tvari.

Da biste održali optimalnu tjelesnu težinu, trebate unositi u organizam samo onoliko kalorija koliko ih svakog dana potrošite. Da biste kontrolirali (smanjili) težinu, trebate smanjiti unos kalorija i vježbanjem potrošiti više kalorija. Da biste dobili na težini, morate unositi u organizam više kalorija nego ih svakodnevno potrošite.

Bez obzira na to želite li izgubiti na težini, dobiti na težini ili stabilizirati svoju tjelesnu težinu, može biti korisno da si postavite svoj osobni cilj i zapišete ga. Pri tome je važno da postavljeni cilj bude realan i da se može postići na siguran način.

Za svaku osobu postoji optimalna težina i oblik tijela koji se temelje na njihovom odnosu mišićnog i masnog tkiva.

### Indeks tjelesne mase (Body Mass Index - BMI)

Indeks tjelesne mase je jedan od mogućih načina kojim možete odrediti je li vaša težina optimalna ili nije. On se smatra korisnijim pokazateljem od tjelesne težine. BMI veći od 25 smatra se prekomjernom težinom, a BMI viši od 30 smatra se pretilošću.

Indeks tjelesne mase određuje se individualnim izračunom. On može dati korisne informacije koje možete koristiti za održavanje ili postizanje optimalne tjelesne težine. Pogledajte na stranici 19 kako možete odrediti svoj BMI.

## 2 - Redovito vježbajte

### Redovito vježbanje

Fizička se aktivnost može podijeliti u dvije vrste: aerobna i anaerobna. Aerobno vježbanje podrazumijeva velike pokrete mišića tijekom produženog vremenskog razdoblja i obuhvaća aktivnosti kao što su:

- Trčanje
- Brzo hodanje
- Aerobno vježbanje u dvorani

Kada uključite aerobne aktivnosti u svoje redovito vježbanje dobrostanje vašeg srca i kardiovaskularnog sustava može postati bolje. Uz to, može vam se popraviti i raspoloženje jer se vježbanjem rješavate stresa i napetosti.

Anaerobno vježbanje razvija novo mišićno tkivo i ono obuhvaća aktivnosti kao što su:

- Dizanje utega

- Vježbe izdržljivosti

Za samo 20 minuta anaerobnog vježbanja dnevno možete postići nevjerojatne promjene u obliku i kondiciji vašeg tijela. Mišićna masa pomaže u zaštiti koštane mase, što je naročito važno za žene.

Primjeri umjerenih količina fizičke aktivnosti koje možete uklopiti u svoj svakodnevni život:

Uobičajeni svakodnevni poslovi	Sportske aktivnosti
Pranje i poliranje automobila koje traje 45-60 minuta	Igranje odbojke 45-60 minuta
Pranje prozora ili podova 45-60 minuta	Igranje nogometa 45 minuta
Rad u vrtu 30-45 minuta	Hodanje 2 800 metara 35 minuta
Grabljanje lišća 30 minuta	Vožnja biciklom 8 km u 30 minuta
Hodanje 3 200 metara u 30 minuta	Brzo pleisanje 30 minuta
Čišćenje snijega 15 minuta	Plivanje 20 minuta
Hodanje stubama 15 minuta	Trčanje 2 400 m u 15 minuta

Manji intenzitet, dulje trajanje ←-----→ Veći intenzitet, kraće trajanje

**!Nadležna državna tijela preporučuju 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti pet puta tjedno!**

### Snaga mišića

Vježbanje razvija mišićnu masu, a kako se vaša mišićna masa povećava, trošite više kalorija čak i kada ne vježbate.

- Svakih 500 grama nemasne tjelesne mase izgara oko 14 kalorija dnevno.
- Svakih 500 grama masnog tkiva izgara samo oko 2 kalorije dnevno

Brzina i intenzitet kojim vaš organizam izgara kalorije kada miruje (ne vježba) naziva se metabolizmom mirovanja ili jednostavno metabolizmom. Pojačavanjem metabolizma vježbanjem olakšava se proces održavanja ili kontroliranja tjelesne težine.

Razvijanjem nemasne mišićne mase kroz vježbanje možete lakše preoblikovati svoje tijelo onako kako želite.

Svakodnevnim konzumiranjem proteina s malim sadržajem masti možete lakše razviti nemasnu mišićnu masu. Ako nema odgovarajućeg unosa proteina, vaš će organizam uzimati (krasti) proteine od vaših mišića i organa.

**!Jedete li proteine nakon vježbanja možete pomoći svojim mišićima u oporavku od napora!**

### Početak programa vježbanja

Prije nego započnete s programom vježbanja, posavjetujte se sa svojim liječnikom. Kada dobijete njegovo odobrenje, počnite lagano i postupno povećavajte trajanje i intenzitet vježbanja. Prekomjerno vježbanje, naročito kada ste tek na početku, može uzrokovati preopterećenje i povrede.

Kada nemate vremena:

- Ako vam svakodnevno vježbanje nije praktično, postavite si cilj vježbanja četiri puta tjedno po 30 minuta.
- Možete ubrojiti minute aktivnosti koje su već dio vašeg dana, poput vremena koje provedete radeći u vrtu, i tako sakupiti ciljanih 30 minuta vježbanja tijekom dana.
- Probajte parkirati nešto dalje od svog radnog mjesta i ostatak udaljenosti prijeći brzim korakom.
- Umjesto dizala koristite stube.

Pronađite vježbe koje najbolje odgovaraju vašemu načinu života, bila to teretana, ili staza za trčanje ili igralište. Ako namjeravate vježbati vani, pobrinite se da zaštitite kožu lica i izloženih dijelova svog tijela od štetnog utjecaja sunca.

Ma što odabrali, zabavite se!

**!U nedavno provedenom istraživanju utvrđeno je da su žene koje su prohodale 1600 metara u 20 minuta potrošile jednako ili više kalorija od onih koje su pretrčale 1600 metara u 12 minuta.!**

### Pijte mnogo vode

Unošenje mnogo vode u organizam važan je dio održavanja optimalne tjelesne težine i prehrane bogate hranjivim tvarima. Voda ima presudnu ulogu u omogućavanju vašem organizmu da preradi hranjive tvari, održi normalnu cirkulaciju i održava pravilnu ravnotežu tekućina.

### Nadoknadite ono što izgubite

Nakon svakih 30 minuta vježbanja popijte dvije čaše vode kako biste nadoknadili izgubljenu tekućinu. Ožednite li tijekom vježbanja, razmislite o korištenju sportske bočice s vodom, kako biste ostali hidratizirani dok vježbate.

Zbog kalorijske vrijednosti bezalkoholnih napitaka i voćnih sokova, oni nisu dobro rješenje za nadoknađivanje izgubljene tekućine ako pokušavate izgubiti ili održati tjelesnu težinu. Ako ne volite okus čiste vode, možete probati dodati samo malo voćnog soka ili krišku limuna ili limete.

### Kolko vode je dovoljno?

Općenito smjernica je da treba popiti šest do osam čaša vode dnevno. Ako vježbate, vjerojatno ćete trebati popiti više, kako biste nadoknadili vodu izgubljenu znojenjem.

Obično se možete osloniti na svoj osjećaj žeđi, koji će Vas upozoriti kada trebate piti. Ako slušate svoj osjećaj žeđi i jednostavno pazite koliko čaša vode dnevno ste popili, možete primjereno opskrbljivati svoj organizam vodom.