BESPLATNI VODIČ · THE LYMPH RESET CLUB

Ishrana koju voli limfa

Brzi vodič: šta češće stavljati na tanjir, šta smanjiti, kako izgleda jedan lagan dan i cijela sedmica jelovnika.

Limfni sistem nema svoju „pumpu“. Njemu pomažu pokret, disanje, masaža i navike koje ne opterećuju tijelo. Ishrana je jedna od njih, i zato ovdje nema stroge dijete, samo jednostavni principi koje možeš početi primjenjivati već danas.

Naida Šljivo

Official Educator Renata França metode
limfnadrenazakodkuce.com

OSNOVE

6 pravila za lakše tijelo

Mali pomaci koji se rade svaki dan vrijede više od savršenog plana koji traje tri dana.

01

Pij vodu kroz cijeli dan

Čaša vode ujutro, a zatim redovno u malim gutljajima. Ne čekaj žeđ.

02

Manje soli i prerađene hrane

Slana, prerađena hrana je čest razlog osjećaja otečenosti. Kuhaj češće kod kuće.

03

Povrće u svakom obroku

Povrće i vlakna održavaju probavu aktivnom, a lagana probava znači manje nadutosti.

04

Kvalitetne masti

Maslinovo ulje, avokado, orašasti plodovi, sjemenke i riba umjesto pržene hrane.

05

Dovoljno proteina

Jaja, riba, piletina, mahunarke ili jogurt uz svaki glavni obrok drže te sitom.

06

Manje alkohola i šećera

Slatkiši, gazirani sokovi i alkohol često dolaze uz zadržavanje tečnosti i težinu u nogama.

Češće na tanjiru

- Lisnato zeleno povrće (spanać, blitva, rukola)
- Krastavac, celer, cikla, tikvice
- Bobičasto voće i citrusi
- Avokado, orasi, lan, chia
- Riba, jaja, mahunarke
- Đumbir, peršun, nana, kurkuma

Smanji

- Suhomesnato i slane grickalice
- Brza hrana i pržena jela
- Gazirani i zaslađeni sokovi
- Slatkiši i bijelo brašno u višku
- Alkohol, posebno uveče
- Previše kafe na prazan stomak

PRIMJER

Jedan lagan dan

Nije recept koji moraš slijediti do slova. Uzmi ideju i prilagodi je sebi.

Ujutro	Čaša mlake vode, po želji sa sokom pola limuna. Zatim doručak: grčki jogurt ili skyr s bobičastim voćem, lanom i šakom oraha.
Ručak	Velika salata od lisnatog povrća, krastavca i cikle uz piletinu, ribu ili slanutak. Maslinovo ulje i limun umjesto gotovih dresinga.
Užina	Jabuka ili kruška uz šaku badema, ili štapići celera s humusom.
Večera	Pečena riba ili jaja s povrćem na pari ili iz rerne (tikvice, brokoli, špinat). Lagano i ne prekasno.

Čajevi i napici

Voda je uvijek prvi izbor. Uz nju paše čaj od đumbira, nane ili koprive, te voda s krastavcem i mintom. Prvo ih probaj u maloj količini i vidi kako ti odgovaraju.

ZA KORPU: POVRĆE

spanać, rukola, krastavac, cikla, celer, tikvice, brokoli

ZA KORPU: VOĆE

bobičasto voće, limun, jabuke, kruške, grejp

ZA KORPU: PROTEINI

jaja, riba, piletina, grčki jogurt, slanutak, leća

ZA KORPU: MASTI I ZAČINI

maslinovo ulje, avokado, orasi, lan, chia, đumbir, peršun

PLAN

Jelovnik za 7 dana

Ideje, ne pravilo. Mijenjaj namirnice prema sezoni i onome što voliš.

DAN	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
Ponedjeljak	Ovsena kaša s bobičastim voćem i lanom	Salata s piletinom, krastavcem i maslinovim uljem	Pečene tikvice i jaja
Utorak	Grčki jogurt, jabuka, orasi	Čorba od povrća, hljeb od cjelovitog brašna	Losos ili bijela riba, špinat na pari
Srijeda	Omlet sa spanaćem	Salata od slanutka, cikle i rukole	Piletina i brokoli iz rerne
Četvrtak	Smoothie: špinat, banana, đumbir, voda	Leća s povrćem i zelena salata	Pečeno povrće s humusom
Petak	Skyr s kivijem i chia sjemenkama	Tuna salata s krastavcem i limunom	Riba na žaru, blitva s maslinovim uljem
Subota	Jaja, avokado i krastavac	Čorba od bundeve, salata od cikle	Lagana povrtna tepsija s puretinom
Nedjelja	Palačinke od ovsa s bobičastim voćem	Domaća juha i salata po želji	Salata s jajima i svježim povrćem

Savjet

Ne moraš sve odjednom. Izaberi jedan obrok dnevno koji ćeš prvi „očistiti“ po ovim principima, pa dodaj sljedeći kad ti postane navika.

PRAVILO TANJIRA

½

Povrće

Pola tanjira neka bude povrće, sirovo ili lagano kuhano.

¼

Proteini

Riba, jaja, piletina, mahunarke ili jogurt.

¼

Cjelovite žitarice

Ovsene pahuljice, heljda, smeđi pirinač ili cjelovit hljeb.

BRZO I JEDNOSTAVNO

3 laka recepta

Svaki se sprema za 5 do 15 minuta.

Zeleni smoothie

1 PORCIJA · 5 MIN

Sastojci : šaka spanaća, pola banane, komadić svježeg đumbira, pola krastavca, sok pola limuna, 250 ml vode.

Priprema : sve sjedini u blenderu 1 minut. Pij odmah.

Salata od cikle i rukole

2 PORCIJE · 10 MIN

Sastojci : 2 kuhane cikle, šaka rukole, šaka oraha, 2 kašike maslinovog ulja, sok limuna, prstohvat soli.

Priprema : ciklu nasjeckaj, pomiješaj s rukolom i orasima, začini uljem i limunom.

Lagana povrtna čorba

3 PORCIJE · 15 MIN

Sastojci : 1 tikvica, 1 mrkva, komad celera, 1 luk, 800 ml vode ili domaće juhe, kašika maslinovog ulja, peršun.

Priprema : povrće sitno nasjeckaj i kuhaj 12 minuta, na kraju dodaj peršun i ulje.

Ishrana je tek jedan dio

Limfi najviše pomažu kratki, redovni pokreti. U programu The Lymph Reset Club radiš 8 minuta dnevno, kod kuće, uz moje video lekcije.

POGLEDAJ PROGRAME

Ovaj vodič je opšta preporuka za zdrav način života i ne zamjenjuje savjet ljekara. Ako imaš zdravstvenih tegoba (srce, bubrezi, štitna žlijezda, trudnoća i sl.) ili posebnu dijetu, prije promjene ishrane posavjetuj se s ljekarom.