

Preporučujemo konzumiranje sljedeće hrane:

- obrano mlijeko, kiselo mlijeko, jogurti, nemasni sirevi ili skuta,
- puretina, piletina ili meso kokoši bez kože, teletina, nemasna govedina, divljač, bijela riba, nemasna šunka,
- juhe od povrća, juha od teletine, nemasna goveđa juha ili juha od kokoši,
- meko ili tvrdo kuhana jaja,
- voće, povrće,
- začini (vlasac, mažuran, kim, anis, celer, biljne soli),
- obična voda, mineralna voda, nezaslađeni sokovi od voća i povrća, nezaslađeni čajevi

Iz menija izbacite:

kruh od bijelog brašna, kroasane, pecivo, masno meso, perad, ribu, iznutrice, suhe salame, riblje konzerve, masne sireve, sirovi maslac, guste gulaše, frite, štruklje, pite, pržena jaja, majonezu, banane, orahe, bademe, slatke sokove, alkohol, sol.

Ne zaboravite na redovite posjete kozmetičkom salonu!

Redoviti mjesečni posjeti kozmetičkom salonu pružaju odličnu potporu preoblikovanju i čuvanju lijepog stasa. Posebno preporučujemo masažu jer dodir ruke pruža posebno ugodan utjecaj na cijelo psihofizičko stanje. Preparati koje terapeuti koriste za masažu čiste tijelo, aktiviraju djelovanje limfnog toka i krvotoka te poboljšavaju tonus kože. Ako dnevno koristite odgovarajuće kozmetičke proizvode za njegu kože, vaš uspjeh je siguran!

Više pročitajte na: www.kozmetika-afrodita.com



Beauty center AFRODITA

Zdraviliški trg 10, T: +386 3 812 13 88, beauty.center.rogaska@siol.net

Beauty center Afrodita Grand hotel Sava

Zdraviliški trg 6, T: +386 3 819 24 26, T: 811 47 25

Kozmetični salon Afrodita Grand hotel Donat

Zdraviliški trg 10, T: +386 3 812 13 76



S Kozmetikom Afrodita do zdravlja, lijepe linije i dobrog raspoloženja

Kako živjeti zdravo, održavati mladolik izgled kože i lijepu liniju najčešća su pitanja naših gostiju u Beauty centrima Afrodita. Odgovor je jednostavan: zdrava prehrana, pravilan izbor kozmetičkih postupaka i preparata te kretanje.

Stručno osposobljeni terapeuti u Beauty centrima Afrodita dijagnosticirat će problem i savjetovati Vam:

- kod preoblikovanja tijela,
- rješavanju različitih tjelesnih nepravilnosti kao što je npr. pojavljivanje celulita,
- kod izbora najučinkovitijih kozmetičkih tretmana
- i kod izbora najboljih proizvoda namijenjenih dobiti vaše kože.

Za zdravlje svakog pojedinca od ključnog je značenja zdrava prehrana. Budući da u razvijenim zemljama svijeta prosječno polovica odrasle populacije ima prekomjernu tjelesnu težinu, najprije pročitajte neke osnovne činjenice o zdravoj i uravnoteženoj prehrani.





Prekomjerna tjelesna težina posljedica je više faktora:

- prekomjernog unosa kalorija,
- nezdravih dijeta,
- promjene životnog stila - više sjedenja, manje kretanja,
- genetskih utjecaja,
- nedostatka kozmetičke njege.

Na svoje gene ne možete utjecati, ali možete kontrolirati druge čimbenike. Pri prehrani često gubite kontrolu nad skrivenim kalorijama (mastima i šećerima) u hrani.

Savjeti za uravnoteženu prehranu i smanjenje tjelesne težine:

1. U tijelo unosite što manje količine zasićenih masti životinjskog porijekla, šećera, soli, kofeina i alkohola.
2. Kalorične obroke (slatke sokove i napitke, neobrano mlijeko) konzumirajte kao samostalan obrok. Prije svega konzumaciju šećera zamijenite medom i drugim zdravim zaslađivačima.
3. Neka vaša prehrana bude što bogatija svježim voćem i povrćem, sastavljenim ugljikovim hidratima (od integralnih žitarica), glukozom, bjelančevinama (obrano mlijeko, posno meso, mahunasto povrće), vitaminima i mineralima.
4. Dnevno konzumirajte **dovoljno tekućine**, najbolje običnu vodu. Za vrijeme jela izbjegavajte tekućinu.
5. Voće konzumirajte odvojeno od ostalih obroka i to za doručak, ručak ili užinu.
6. Važno je da se ne prejedate.

Dobro je znati:

Ako s hranom dobijete onoliko energije koliko je potrošite, imat ćete konstantnu težinu. Za sniženje tjelesne težine morate smanjiti količinu hrane ili se više kretati. Ali promjena ne smije biti samo kratkotrajna, najbolje je da ta promjena postane vaš novi način života. Pri nepravilnoj prehrani masne stanice se najbrže talože na stražnjici i trbuhu, jako polako se prazne, još teže se smanjuju i uklanjaju.

I ne zaboravite:

NA VAŠU TJELESNU TEŽINU, STAS I IZGLED UTJEČETE SAMI, ali ne od danas do sutra i ne bez truda. Doduše, samo smanjenje tjelesne težine često se teško dostiže, još teže je zadržati postignutu tjelesnu težinu. Pri tome vam mogu pomoći sljedeći napuci:

- hrana neka bude raznovrsna, rezervirajte si vrijeme za obrok,
- obroci neka sadržavaju što manje masti i jednostavnih ugljikovih hidrata,
- preporučamo 5 manjih obroka, jednakomjerno raspoređenih kroz cijeli dan,
- važna je redovita i svakodnevna tjelesna aktivnost u trajanju od barem pola sata dnevno,
- smanjenje tjelesne težine neka bude postupno.

Primjer zdravog obroka:

- 1/3 tanjura zauzima hrana iz grupe ugljikovih hidrata,
- 1/3 tanjura zauzima hrana iz grupe bjelančevina,
- 1/3 tanjura zauzima hrana iz grupe za povrće i voće



**Svakodnevno
je potrebno
konzumirati
hranu iz svih
skupina
namirnica.**