

<p>Jednostavni trikovi za unos manje kalorija - Kako jesti više povrća - Kako ostati na dijeti - Gdje možda griješite - Šta mogu jesti kada ne stignem kuhati - Kako izbjegi deblijanje za praznike</p> <p>Ako trenutno možete podnijeti samo jednu promjenu u ishrani</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. Anđovljute sva osjetila u tom zadovoljstvu.</p> <p>5. Zapognite dan velikim dorukom. 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>Jednostavni trikovi za unos manje kalorija</p> <p>7. Jedete u restoranu? Pojedite samo pola. Tipično jelo u restoranu ima 1.000 do 2.000 kalorija, ne računajući ni hleb, 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 što jedete.</p> <p>11. Pođnite sa salatom, povrćem i supom, a meso i klobuk 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 mlijekine masti.</p> <p>13. Sok ima dosta kalorija. Postavite ograničenje na jednu želu voćnog soka dnevno.</p> <p>14. Dobijte kalorije iz hrane koju ćete, a ne iz pića. Jedite sve voće umjesto voćnih sokova.</p> <p>15. Pišite dnevnik ishrane. To stvarno ćini budućnost. </p> <p>16. Slijedite kinesku poslovnicu: Čujte sve dok niste osam desetina puni. </p> <p>17. Koristite senf umjesto majoneze.</p> <p>18. Jesti više supe.</p> <p>19. Smanjite ili izbacite kalorije 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>Kako jesti više povrća?</p> <p>26. Popijte sok od paradajza umjesto zasljenog napitka.</p> <p>27. Užinite 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 špinat 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 šoljice dnevno.</p> <p>Kako ostati na dijeti?</p> <p>35. Hranu sa najviše kalorija jedite najmanje.</p> <p>36. Ako želite za nekom hranom, skrenite pažnju na nešto drugo.</p> <p>37. Ne morate pojesti sve što ste stavili na tanjur.</p> <p>38. Napredujte, makar i sporije.</p> <p>39. Teže je boriti se protiv kilograma kada se prejedate.</p> <p>Gdje možda griješite?</p> <p>40. Preskaćete obroke.</p> <p>41. Budite svjesni da jedete. Možete lagano grickati 600 kalorija pereca ili štarica
 bez da to primijetite.</p> <p>42. Porcija tjestenine je 1 želu, ali neki ljudi jedu rutinski 4 želu.</p> <p>43. Jedete peciva koja mogu imati i 400 do 500 kalorija.</p> <p>44. Ignorišete veličinu porcije na

podacima o hrani.</p> <p>45. Orašasti plodovi su zdravi, ali sadrže puno kalorija, zato pripazite.</p> <p>46. Mislite da sve energetske plo?ice i vo?ni sokovi imaju malo kalorija.</p> <p>Ita mogu jesti kada ne stignem kuhati?</p> <p>47. Smoothie od nemasnog mlijeka, smrznutog vo?a i pjeni?nih klica.</p> <p>48. Najmanji hamburger (bez majoneze) i niskokalori?an napitak.</p> <p>49. Sendvi? od kikiriki maslaca na hljebu od cjelovitog pjeni?nog zrnja uz ?ašu
 mlijeka sa 1% m.m. i jabuku.</p> <p>50. Kuhanu piletinu i brokule zagrijane u mikrovalnoj sa malo parmezana.</p> <p>51. Zdravo zamrznuto predjelo sa salatom i ?ašom mlijeka sa 1% m.m.</p> <p>52. Kajganu sa šparogama i malo ulja.</p> <p>53. Vre?icu smrznutog povr?a sa 2 kašike parmezana i 2 kašike nasjeckanih oraha.</p> <p>54. Salatu prelivenu konzervisanom tunom, paradajzom i niskomasnim sirom.</p> <p>55. Ako jedete sendvi? neka bude od pjeni?nog hljeba, narezane puretine, niskomasnog sira, paradajza i senfa sa hrenom.</p> <p>56. Dobra supa iz vre?ice.</p> <p>57. Štarice, vo?e i mlijeko bez masti ?ine dobar obrok u bilo koje vrijeme.</p> <p>58. Pokušajte sa vegetarijanskim sendvi?em.</p> <p>59. Vo?ne salate.</p> Kako mogu kontrolisati šelju za slatkim?
 <p>
 69. S vremena na vrijeme priuštite sebi omiljeni desert, ali ne svaki dan.</p> <p>70. Maknite slatki?e ispred sebe kako ne bi došli u napast.</p> <p>71. Ako ste navikli na desert poslije ve?ere, pojedite vo?e.</p> <p>72. Pokušajte biti 2 sedmice bez slatki?a. To ?e smanjiti vašu šelju.</p> <p>73. Jedite više vo?a.</p> <p>74. Jedite slatki?e, ali nemojte pretjerati. Pojedite dvije kockice ?okolade, ne cijelu.</p> <p>75. Jedite smrznuto vo?e umjesto bombona.</p> <p>Kako pobijediti no?no grickanje?</p> <p>76. Jedite doru?ak, ru?ak i ve?eru. Velika ve?ina ljudi koji se bore sa no?nim
 grickanjem, preska?e neki obrok.</p> <p>77. Jedite svoj ve?ernji obrok u kuhinji ili blagovaonici, sjednite za stol, ne ispred
 TV-a.</p> <p>78. Pijte nezasla?eni hladni ?aj od maline jer ima odli?an okus.</p> <p>79. Promijenite no?ni raspored. Trebat ?e truda, ali ?e se isplatiti.</p> <p>80. Ako ste jeli no?u zbog emocija, na?ite drugu metodu za svladavanje stresa.</p> <p>81. Razmislite prije nego otvorite fri?ider.</p> <p>82. Operite zube odmah nakon ve?ere da vas podsjeti da više nema hrane.</p> <p>83. Jesti bez bilo koje druge aktivnosti istovremeno.</p> <p>84. No?no jedenje ne uzrokuje drasti?an dobitak na te?ini, vašno je koliko kalorija unesete.</p>