

PREHRANA

Hrana koju jedemo ima velike učinke na naše zdravlje i kvalitetu života. Iako zdrava prehrana može biti jako jednostavna, porast popularnih dijeta i prehrambenih trendova sve nas zbunjuje i na neki način prodaje filozofiju bez osnovnih principa koje bi trebali učiti.

Za nutricionistički savjet sam pozvao **Luku Končurata**. Luka je jedini nutricionist u Hrvatskoj s diplomom za sportski nutricionizam prestižnog londonskog International Society of Sports Nutrition. Iako ima dijabetes još od osnovne škole, tjedno pretrči i do nevjerojatnih 150 kilometara pa se njegov rad temelji, osim na nutricionizmu i na fizičkim pripremama za natjecanja te dijabetičkim savjetovanjima i edukacijama. Više na www.per4mans.hr.

Tri jednostavna savjeta koja je Luka dao su:

- **2 puta dnevno konzumirati povrće**
- **2 litre tekućine dnevno konzumirati**
- **jesti pretežno hranu, a ne proizvode**

Isplanirajte za tjedan dana koje ćete povrće jesti i za koji obrok u danu. Zatim ga nabavite kako bi bili spremni krenuti u novi tjedan sa zdravijom prehranom.

TJEDNI PLAN ZA UNOS POVRĆA

PONEDJELJAK
UTORAK
SRIJEDA
ČETVRTAK
PETAK
SUBOTA
NEDJELJA