

« F I T F O R L I F E » D I J E T A

OSNOVNE INFORMACIJE:

- Nije bitno samo što jedete, već je od izuzetne važnosti kad jedete i kako hranu kombinirate.
- Trajno i sigurno smanjenje težine izravno je povezano s količinom energije kojom raspolazete i trošenjem te energije pri uklanjanju otpadnih tvari (prekomjerne težine iz tijela).
- Sustav «FIT FOR LIFE» djeluje tako da u suradnji s tijelom oslobađa i nadograđuje energiju.
- Stil života koji dovodi do gojaznosti dovodi i do bolesti.
- Sustav «FIT FOR LIFE» temelji se na prirodnoj higijeni, a osnovni temelj prirodne higijene čini to što tijelo stalno ulaže napor za zdravljem kojeg postiže neprestanim uklanjanjem štetnih tvari iz sebe.
- Zdravlje je pravo stečeno rođenjem, a biti debeo nije zdravo.

Da bi se uspješno pridržavali dijete po metodi «FIT FOR LIFE» trebamo poznavati prirodne tjelesne cikluse:

- Od podneva do 20 sati – apropijacija (uzimanje hrane)
- 20 do 04 sata – asimilacija (apsorpcija hrane)
- 04 do podneva – eliminacija (uklanjanje štetnih tvari i ostataka hrane iz tijela)

Ako se ne hranimo u skladu sa tim ciklusima dolazi do metaboličke neravnoteže. Na ovaj način sve otpadne tvari se iz organizma mogu ukloniti, a ako se ne pridržavamo tada se otpadne tvari brže stvaraju nego uklanjaju, te tada dolazi do gomilanja viškova tj. debljanja.

Postoje tri lako razumljiva i prihvatljiva načela i sredstva koja vam mogu pomoći pri trajnom rješavanju problema s težinom.

To su:

1.) NAČELO HRANE SA VISOKIM UDJELOM VODE

- voda prenosi hranjive tvari po tijelu.
- obavlja ulogu čistaća organizma.
- pri mršavljenju, čišćenju i detoksikaciji nalazi se u samom vrhu važnosti.
- trebalo bi jesti onakve obroke u kojima ima oko 70% hrane sa velikim udjelom vode u sebi i oko 30% koncentrirane hrane(svega ostalog).

2.) NAČELO PRAVILNOG KOMBINIRANJA HRANE

- najviše će poboljšati ciklus apropiacije (uzimanja hrane)
- ljudsko tijelo ne može probaviti više od jednog koncentriranog jestiva u jednom obroku (koncentrirano jestivo je sve ono što nije voće i povrće)
- ne treba se izgladnjivati
- uživajte u jelu, jedite hranu kakvu želite, ali ne miješajte sve to zajedno i ne jedite u isto vrijeme.
- posljedica toga je mršavljenje.
- hrana bogata bjelančevinama hrana bogata ugljikohidratima ne miješa se jer su kemijski nekompatibilne.

- želite li meso, imajte ga sa povrćem i salatam
- želite li krumpir, imajte ga sa povrćem i salatam
- želite li kruh, imajte ga sa povrćem i salatam
- želite li tijesto, imajte ga sa povrćem i salatam
- želite li sir imajte ga sa povrćem i salatam

3.) NAČELO PRAVILNOG UZIMANJA VOĆA

- voće je najvažnija hrana za naše tijelo.
- voće ima najveći udio vode u sebi od bilo koje druge hrane.
- voće se ne probavlja u želucu (sve voće osim banana, datula i sušenog voća se u želucu zadržava veoma kratko).
- voće prolazi kroz želudac kroz 20 – 30 minuta kao da prolazi tunelom.
- voće se ne smije jesti sa nekom drugom hranom ili neposredno poslije nje.
- bitno je da se voće jede na prazan želudac (to je najvažniji dio ovog programa).
- nakon voća se ne bi trebalo 20 – 30 minuta ništa jesti (za to vrijeme će voće napustiti želudac).
- od časa kada se probudite, pa do podneva, uzimajte samo voće i voćne sokove (od svježeg voće u sokovniku).
- ako se svježe voće uzima na prazan želudac, ima pozitivan učinak, jer potiče mršavljenje.

POTREBAN VREMENSKI RAZMAK IZMEĐU NEKOG OBROKA I PONOVRNOG UZIMANJA VOĆA

HRANA	VRIJEME
salata ili sirovo povrće	2 sata
pravilno kombiniran obrok bez mesa	3 sata
pravilno kombiniran obrok sa mesom	4 sata
bilo kakav nepravilno kombiniran obrok	8 sati

TREBA SE PRIDRŽAVATI CIKLUSA:

1. CIKLUS – ELIMINACIJA (od 04 sata do podneva)

U ciklusu eliminacije treba uzimati samo voće i voćne sokove, sve ostalo usporava proces eliminacije, a nusproizvodi te hrane se dodaju već postojećim otrovnim tvarima te tako utječe na debljinu. Zbog toga uspjeh programa ovisi o uzimanju isključivo voća i voćnog soka prije podne. Uspješno i ugodno mršavljenje ovisi o ciklusu eliminacije. Uzimanje isključivo voća i voćnih sokova prijepodne je najvažnija karika u lancu (ukoliko uzimate kavu ili druge dodatke, ne činite to za vrijeme ciklusa eliminacije).

2. CIKLUS – APROPRIJACIJA (od podneva do 20 sati)

Nakon podneva ulazimo u dnevni period prehrane. Sad je vrijeme za tijelo, ali treba obratiti pozornost na neka važna pravila. Trebate imati takav obrok koji neće potrošiti svu stečenu energiju iako izvjesnu količinu njegova probava mora potrošiti. Treba se potpuno posvetiti načelu pravilnog kombiniranja hrane da bi se izbjeglo sve pretjerano trošenje energije pri probavi.

3. CIKLUS – ASIMILACIJA (od 20 do 04 sata)

Uzeli ste hranu. Sad tijelu treba pružiti priliku da hranu razloži, apsorbira i iskoristi njezine hranjive tvari. Do apsorpcije dolazi tek kad hrana dospije u crijeva. Pravilno kombinirana hrana naći će se u crijevima tek za tri sata, spremna za apsorpciju i asimilaciju. Nepravilno kombinirana hrana u želucu može ostati od osam do dvanaest sati, pa i duže. Jedite rano, tako da hrana već napusti želudac kad krenete na počinak. Za toga odmora (kojeg što češće započnite prije ponoći) organizam će završiti ciklus asimilacije prije no što uđe u ciklus eliminacije oko 4 sata ujutro.

NEKOLIKO NAPUTAKA O PROGRAMU «FIT FOR LIFE»:

- pošto je uklanjanje štetnih tvari (detoksikacija) vrlo važno pri postizanju uspješnog i trajnog mršavljenja «FIT FOR LIFE» program je u stvari program detoksikacije.
- 90% ljudi koji krenu sa ovim načinom prehrane ne osjećaju nikakve neugodnosti
- kod 10% ljudi zbog nagle promjene načina prehrane može na početku doći do curenja iz nosa ili da se pojavi meka stolica, ali to je samo posljedica čišćenja organizma i navikavanja na novi, zdrav način prehrane.
- ovaj program se može koristiti gdje god se nalazite, što god činili i u kakvim god ste prilikama.
- ovaj program će biti puno učinkovitiji sa tjelovježbom (dobro je koristiti vježbe za poboljšavanje aerobnih sposobnosti tj. jačanje srca i krvožilnog i respiratornog sustava kao npr. Trčanje, bicikl, plivanje, skijaško trčanje, rolanje ili klizanje provoditi 2 – 3 tjedno, te vježbe za jačanje mišićno – zglobnog sustava putem vježbi sa opterećenjem koje se mogu provoditi u teretani)

DORUČAK

1. Dan započnite svježim voćnim sokom. Preporučljiva količina 2,5 – 5 decilitara.
2. Tijekom jutra, osjećate li glad, slobodno uzmite još voća.
3. Voće pojedite najmanje dvaput u tri sata.
4. Maksimum voća treba odrediti prema vlastitim potrebama. Uzmite koliko želite no nemojte se prejedati ili pothranjivati.
5. Dinju jedite prije ostalog voća.
6. kad ste vrlo gladni, pojedite nekoliko banana.

RUČAK

- pridržavati se pravila o kombiniranju hrane

ENERGETSKA LJESTVICA

JUTRO

SVJEŽE VOĆE I VOĆNI SOKOVI

SVJEŽI SOKOVI OD POVRĆA I SALATE

KUHANO POVRĆE, SIROVI ORASI I SJEMENKE

ŽITARICE, KRUH, KRUMPIR, MAHUNARKE

MESO, PILETINA, RIBA, MLIJEČNI PROIZVODI

VEČER

- ova ljestvica pokazuje koju hranu valja jesti ranije, a koju kasnije.
- hranu preporučenu za jutro možete jesti tijekom cijelog dana, a onu preporučenu za navečer ne biste smjeli jesti ujutro.

POPIS NAMIRNICA

VOĆE

- sve voće je dobro bez obzira na vrstu.

ANANAS
SMOKVE
ŠLJIVE
TREŠNJE
VIŠNJE
BANANE
BOBICE (borovnica, dud, jagode, kupine, maline, ribizl)
BRESKVE
DATULJE
DINJE
GREJP
GROŽDJE
JABUKE

NEKTARINE
LUBENICE
MANDARINE
MARELICE
NARANČE
GUAVA
KIVI
MANGO
PAPAJA
SAPOTE
PERSIMMON
NAR
CHERIMOYA

KRUŠKE
LIMUN

LOQUAT
LYCHEE

PLODASTO POVRĆE

- ovo povrće nemojte nikada kuhati, jer su kuhane izrazito kisela hrana.

AVOKADO
KRASTAVCI
PAPRIKA
RAJČICA

SUHO VOĆE

- vrlo koncentrirana hrana koju treba uzimati u malim količinama.
- preporučljivo je ono koje je sušeno na suncu, a ne ono sušeno na sumporu.

ANANAS
BRESKVE
JABUKE
MANGO
PAPAJA
SMOKVE

BANANE
GROŽDJICE
KRUŠKE
MARELICE
RIBIZLI
ŠLJIVE

POVRĆE

- probajte većinom kupovati svježe povrće, a smrznuto samo onda kad svježeg nema na raspolaganju.

ARTIČOKE
BIJELA REPA
BOB
BOK CHOY (kineski bijeli kupus)
BROKOLI
CELER CELEROV KORIJEN
BLITVA
CIKLA
CVJETAČA
ČEŠNJAK
ROTKVIC
DRAGUŠAC
KUKURUZ
KUPUS
LUK
MAHUNE
MATOVILAC
MRKVA
PORILUK

GLJIVE
GRAH
GRAŠAK (mladi)
KELJ
KOPAR
KRUMPIR
IZDANCI: graha
heljde
leće
soje
suncokreta
djeteline
rotkvice
graha
graška
LJUTIKA
MORSKE ALGE
PATLIDŽAN
PROKULE

RADIĆ
ROTKVICE
SENF
ŠPAROGE
ŠPINAT
TIKVICE

REPA
SALATA: puterica
cikorija
romaine
arugula
limestone

KOŠTUNJAVO VOĆE

- sve bi se trebalo jesti sirovo.
- jako je koncentrirano.
- ne se prenajedati sa njime.
- ne ga pržiti, jer je jako kisela hrana.

BADEMI
ORASI
KOKOSOVI ORASI
PISTACIJE
LJEŠNJACI

SJEMENKE

- jesti sirove
- jako su koncentrirana hrana.
- nikako ih ne pržiti
- jesti u malim količinama.

KIM
MAK
SEZAM
SJEMENKE BUNDEVE
SJEMENKE SUNCOKRETA

ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA

BRAŠNO: od cijelog zrna
graham
heljdino
kukuruzno
oštro od cijelog zrna
sojino
raženo

JEČAM
KREKERI (svi bez šećera, kemijskih aditiva, sira, konzervansa)
KRUH (od cijelog zrna ili sa klicama)
PROSO
PŠENICA

RIŽA (integralna, od cjelovitog zrna)
TJESTENINA (integralna, od cijelog zrna, od artičoka, od kukuruza, od sezama, s povrćem)
ZOBENE PAHULJICE

MAHUNASTO POVRĆE

GRAH (sve vrste)
GRAŠAK (mladi zeleni)
LEĆA
MAHUNE
SUHI GRAŠAK

MLIJEČNI PROIZVODI

- nepasterizirani ako je to moguće

BIJELI SIREVI
JOGURT
KISELO VRHNJE
MASLAC (neslani)
TUČENO VRHNJE

MESO I RIBA

- izbjegavati zasićene masti, pa je zbog toga svinjetina najnepoželjnija, a također i govedina i guščetina.
- ne preporučuje se zasoljeno ili meso sa kemijskim aditivima (parizeri, razne kobasice, te dimljena riba)
- kupujte prirodno uzgojeno meso i perad.
- čuvajte se parazit, meso i ribu ne jedite sirovu.
- ribu kupujte svježu ili smrznutu.

MORSKI PLODOVI
PILETINA
PURETINA
RIBE

ULJA

- trebala bi biti nerafinirana i hladno prešana.

AVOKADOVO
BADEMOVO
KIKIRIKIJEVO
KUKURUZNO
MASLINOVO

SEZAMOVO
SUNCOKRETOVO

PRELJEVI ZA SALATU

-upotrebljavajte samo čiste preljeve bez šećera, octa i kemikalija.

BUJON OD POVRĆA
KISELI KRASTAVCI (sa koprom, bez konzervansa)
MAJONEZA (sa malo masnoće)
MASLINE (bez konzervansa i octa)
MISO
MORSKA SOL
NADOMJESCI ZA SOL
SENF
UMAK OD SOJE
UMAK TOFU

MIRODIJE

- mnogi proizvođači stavljaju mirodije kemijske aditive, odaberite one koji ih nemaju.

BOSILJAK
CELER
CURRY
KADULJA
KOPAR
RUŽMARIN

LOVOROV LIST
MAŽURAN
MAJČINA DUŠICA
ORIGANO
PERŠIN
VRIJESAK

ZAČINI

BIJELI PAPAR
CIMET
CRVENI FEFERONI
CRVENI PAPAR
CURRY
DJUMBIR
SJEMENKE SENFA

ČEŠNJAK
KLINČIĆ
KUMIN
MUŠKATLA
MUŠKATNI ORAŠČIĆ
PAPRIKA
ŠAFRAN

SLADILA

JAVOROV SIRUP
JEČMENI SLAD
MED

ŠEĆER OD DATULA
ŠEĆER OD JAVORA
RIŽIN SLAD

- med je moguće zagrijati do 54 stupnjeva i on se još uvijek može smatrati prirodnim, iznad te temperature postaje prekiseo i stoga neupotrebljiv.

ČAJEVI

- koristite voćne čajeve bez kofeina i one kod kojih je kofein uklonjen na prirodan način.

CELESTIAL SEASONIGS
SEELECT INC.

NADOMJESCI ZA KAVU

BIANCA
JANO KAVA
DIVKA
CAFI
DACOPA FOODS
PIONER
ROMBOUTS

*** prema knjigama FIT FOR LIFE I i II sastavio i obradio Marino Bašić.**