

Formula 1 kao idealan doručak



Pravilno započeti dan – sa optimalnim doručkom – može biti teško kada pokušavate organizirati sve što vas čeka u danu koji je pred vama. Shake napitak od Formule 1 može se pripremiti u samo nekoliko minuta, pa ćete lakše izbjeći grickanje nezdrave gotove hrane tijekom prijedpodneva. Stoga je Formula 1 odlična za doručak!

Pogledajmo što se dešava ako ne doručkujemo tj. preskačemo doručak. Neki će od vas reći, ali ja doručkujem. Pitam vas: Što doručkujete? Da li je vaš doručak uravnotežen ili se sastoji od peciva i kave?

Uobičajena navika 58% ljudi je preskakanje doručka. To je najgora varijanta. Doručak bi trebao probuditi metabolizam, dati vam dobar osjećaj i kontrolirati tjelesnu težinu.

Ako se doručak preskače dešava se sljedeće:

Vaše se tijelo ujutro budi i zbog 100 trilijuna stanica Vas moli: "Hej, daj mi 114 nutrijenata i energiju koju sam potrošio u zadnjih 24 sata!" Da vidimo čime ga hranite: Ničim! Rezultat je pad razine šećera u krvi i osjećaj gladi zbog kojeg tražite jednostavne ugljikohidrate (čokolada, kava, bomboni, kolačići, sokovi i sl.).

Mnogi od nas žive vrlo užurbano i dani su nam prepuni aktivnosti. Stoga ne iznenađuje da uslijed stresa i pritiska takvog rasporeda često preskočimo pripremu optimalnog obroka. Formula 1 je izuzetno praktična i s njom se lako pripremi optimalna alternativa obroku, koja ostavlja vremena za vaš dinamičan svakodnevni tempo.

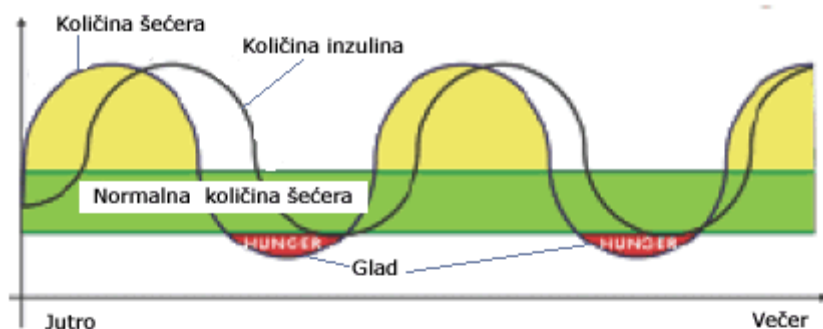
Kako se osjećate nakon što pojedete obilan obrok? Obilni obroci su opterećenje za probavni sustav – potrebno je mnogo rada da bi se sastojci obroka razbili u sastavne dijelove, apsorbirali i asimilirali.

Brza hrana poput hamburgera i sendviča u sebi krije 400-800 kalorija uz koje dobivate samo nekolicinu vrijednih vitamina i minerala. Kako smo već spomenuli, shake napitak od Formule 1 vas opskrbljuje s mnogo odličnih, vrijednih hranjivih tvari uz samo 217 kalorija kada je spravljena s poluobranim mlijekom.

Podižući razinu šećera u krvi silite vaša jetra da proizvode više inzulina. Inzulin miče šećer iz krvi i pretvara ga u masnoće. Rezultat je da razina šećera u krvi pada, često i ispod one s kojom ste se probudili. Počinjete osjećati glad i općenitu slabost. Da bi smanjili glad ponovno trebate jednostavne ugljikohidrate koji ponovno podižu razinu šećera u krvi. Svaka injekcija šećera popraćena je i dozom inzulina. Ovaj se ciklus ponavlja nekoliko puta tokom dana i stvara se ovisnost o ugljikohidratima.

Ovisnost o ugljikohidratima preopterećuje i slabi jetru što može dovesti do dijabetesa. Osobno smatram da je najveći krivac sve većeg porasta dijabetesa tipa 2 temeljen na unosu jednostavnih ugljikohidrata, pogotovu na doručku iz pekarnice usput do posla. Bijelo brašno, bijela riža i tjestenina je obrađena, tj. iz te hrane su eliminirana vlakna koja sporije otpuštaju ugljikohidrate koji se u probavi automatski pretvaraju u šećere.

Previše šećera u krvi oštećuje krvne žile. Višak šećera će inzulin pretvoriti u masti. Sve navedeno je najčešći uzrok prekomjerne težine, visokog krvnog tlaka i dijabetesa. A sve počinje lošim doručkom!

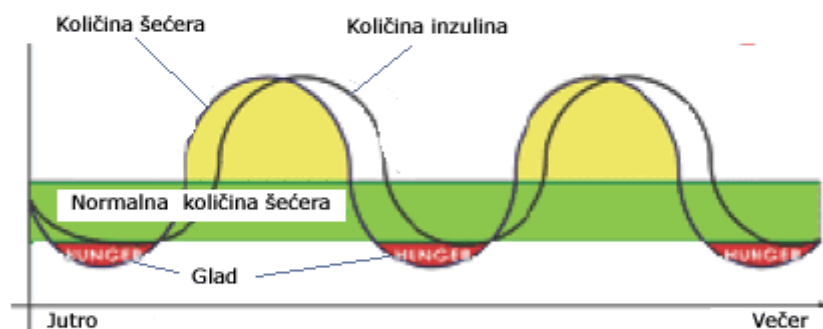


1. Doručak na bazi ugljikohidrata

Kada ujutro pojedete jednostavne šećere (zašećerene rafinirane žitne pahuljice, bijeli kruh, tost, itd.), oni će momentalno izazvati nagli porast razine šećera u krvi, a organizam će zauzvrat kompenzirati dodatno opterećenje šećerom. Šećer koji se ne iskoristava za energetske potrebe pretvara se i sprema kao mast. Posljedica to ga je smanjenje razine šećera u krvi i želja za još ugljikohidrata. Taj se ciklus ponavlja još 2-3 puta tijekom dana. Ovaj začarani krug jedan je od razloga nastanka velikih zdravstvenih problema i dodatne tjelesne težine.

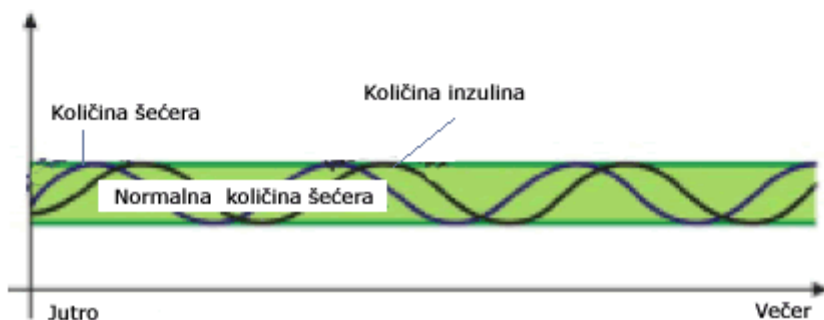
2. Preskakanje doručka

Kada preskočite doručak, šećer u krvi padne ispod normalne razine, a vi žudite za hranom i osjećate pad energije. I opet dolazite u napast da uzimanjem jednostavnih ugljikohidrata brzo dobijete energiju. Jednostavni ugljikohidrati će izazvati momentalno povećanje razine šećera u krvi, a organizam će odmah kompenzirati dodatno opterećenje šećerom. Višak šećera se pretvara u mast. Taj se ciklus ponavlja još 2-3 puta tijekom dana. Ovaj začarani krug jedan je od razloga nastanka velikih zdravstvenih problema i dodatne tjelesne težine.



3. Uravnotežen doručak na bazi proteina

Takav nas doručak opskrbljuje svim vitalnim nutrijentima i energijom bez nepotrebnog povećanja razine šećera u krvi. Pomaže nam izbjeći ovisnost o namirnicama prepunim šećera tijekom dana. Na taj način apetit ostaje pod kontrolom, žudnja za ugljikohidratima (grickalice, čokolada, kolači, loši slatkiši, bezalkoholni napitci, itd.) se smanjuje i organizam za dobivanje energije koristi nešto vlastitih zaliha masti. Naravno da bi zadnji izbor trebao biti izbor svih ljudi koji paze na svoje zdravlje.



Primjer ukusnog i hranjivog dnevnog plana obroka za Vas:



Doručak

Započnite dan s ukusnim i hranjivim shake napitkom u jednom od četiri privlačna okusa. Dodajte esencijalne vitamine, minerale i vlakna i svoju osobno prilagođenu količinu proteina za djelotvornu kontrolu težine.



Prijepodne

Uzmite sočnu jabuku. Jedite je polako i uživajte u okusu. Ako ste osoba koja voli jesti slatko, preporučujem vam proteinsku čokoladicu- Protein bar. Zovemo je još čokoladica bez čokolade. Sadrži hranjive tvari koje će vam ublažiti glad, a istovremeno vaša osjetila za slatkim biti će na zdrav način zadovoljena.



Ručak

Spravite još jedan ukusan i kremast shake napitak - vrlo praktično i jednostavno za ljude koji su stalno u pokretu. Kao i kod doručka, uzmite i dodatke prehrani da biste postigli dugotrajne rezultate.



Poslijepodne

Uživajte u međuobroku. Voće, povrće ili proteinska čokoladica – protein bar.



Večera

Uživajte u svojem večernjem obroku. Odaberite nemasne proteine, kao što je piletina, riba ili tofu i napunite svoj tanjur šarenim povrćem!



Optimizirajte svoj uspjeh

Pripremili smo širok spektar dodataka prehrani i alata kojima ćete sebi pomoći pri postizanju uspjeha s Formulom 1! Prirodno je da će te se ponekad boriti s napadajima gladi, čak i ako provodite sustav kontrole težine koji je idealno prilagođen potrebama vašeg organizma. Stoga smo stvorili našu liniju tzv. "**pojačivača**" odnosno popratnih proizvoda - da bismo vam pomogli u rješavanju specifičnih izazova provođenja dijete.