

# Uvod in navodilo za uporabo priročnika

*Zbrani nasveti v priročniku vam bodo pomagali pri izbiri zdrave hrane in vam bodo dali spodbudo za bolj aktiven življenjski slog. To pa ne bo le preprečevalo, da bi pridobili neželjeno telesno težo, ampak bo zmanjšalo tudi tveganje za nastanek bolezni kot npr. bolezni srca in ožilja, raka in sladkorne bolezni. Čudežnega zdravila proti debelosti ni. Stradanje s pomočjo bliskovitih shujševalnih kur dolgoročno ni učinkovito. Če ne boste namreč spremenili svojih dosedanjih prehranskih in gibalnih navad, boste hitro spet pridobili izgubljene kilograme ali se boste celo še bolj zredili. Zato lahko učinkovito hujšanje poteka le v daljšem časovnem obdobju, zahteva potrpljenje in vztrajnost, nagrade za uspeh pa so tako veliko bolj privlačne.*

*Vendar pa vam spremembe prehranskih navad ni treba razumeti kot bolečo preizkušnjo, ampak kot postopen proces, ki vodi v bolj zdrav način življenja. Lahko pa je tudi priložnost za vas, da boste za zdrave prehranske navade pridobili še druge. V priročniku boste našli potrebne informacije, koristne nasvete in predloge, ki vas bodo vodili na poti neoporečnega, zdravega življenjskega sloga.*

*Gradivo v priročniku vam bodo morda pomagalo spremeniti način razmišljanja o prehrani, da boste dojemali, da jeste, da bi živeli, in da ne živite zato, da bi jedli.*

*Ob privzganju zdravih prehranskih navad, ki vam jih prinaša ta priročnik, boste razvili pozitiven odnos do zdravja. Ob pametni telesni dejavnosti, ki bo postala del vašega življenja, se boste počutili bolje in tudi na pogled boste bolj privlačni. Tako boste lahko še dolgo uživali sadove dobrega zdravja.*

## Začnite

- Vaš odnos do sprememb, ki jih načrtujete, naj bo pozitiven. Na svoji poti boste naleteli na trenutke, ko se vam bo zdelo, da je vaš napredek prepočasen. Pri tem so vam lahko v pomoč družina in prijatelji. Če boste razvili pozitiven pogled na vse skupaj, je več verjetnosti, da vam bo uspelo.
- Hujšajte skupaj s prijateljem ali partnerjem. Če si bosta pomagala, ne pa med seboj tekmovala, si bosta v pomoč tudi takrat, ko bodo nastopile težave.
- Upoštevajte *Vodnik za uspešno hujšanje in Spreminjanje prehranskih navad - Načrt v 10 korakih*, ki jih najdete v priročniku na strani 9.
- Informacije in predloge za obroke in jedilnike skrbno preberite in se odločite ali boste upoštevali predlagani načrt ali si boste naredili svojega.
- Ko greste naslednjič nakupovat, imejte s seboj seznam živil, ki jih boste kupili in ki temeljijo na vašem načrtu.
- Zagotovite si pomoč in podporo prijateljev in družinskih članov, pri čemer uporabite možnost nagrade, ki je napisana v pogodbi; najdete jo na koncu priročnika.
- Zapomnite si, da je prehranjevanje del celotnega vašega življenjskega sloga. Če boste še naprej ostali predebeli, kljub temu, da zdaj uživate zdravo hrano, je to morda zato, ker se premalo gibljete, ker ste torej premalo telesno dejavni.

*Pripravljeni! Na mesta! Zdaj!*

*Velika bitka se začneja!*

*Vdibnite ... in **začnite** ...*



# Koliko (preveč) tehtate?

Ne da bi se vam bilo potrebno tehtati veste, da ste pretežki. Morda zato, ker vam je oblačilo, ki ste si ga nedavno kupili, pretesno? Morda se nasploh počutite nekako nelagodno? Ne glede na vaš razlog pa bi bilo dobro, če vseeno pogledate razpredelnico na naslednji strani, da bi videli, če vam je potrebno nekoliko shujšati.

Na razpredelnici, kjer je v navpičnem stolpcu narisana telesna višina, vodoravno pa teža, ugotovite, kje bi se morali nahajate vi; oziroma koliko kilogramov morate približno shujšati, da bi se pomaknili v območje normalne telesne teže. Bolj natančno izračunate stanje svoje prehranjenosti s pomočjo enačbe za izračun indeksa telesne mase (ITM). Postopek izračuna ITM glejte na naslednji strani.

## Kaj pomenijo različna polja na razpredelnici in kakšno je stanje vaše prehranjenosti (ITM)?

### PODHRANJENOST (ITM pod 18,5)

*Ne dovolite, da shujšate preveč! Tudi prenizka telesna teža pomeni tveganje za zdravje, zato se potrudite, da boste pridobili nekaj dodatnih kilogramov.*

### NORMALNA PREHRANJENOST (ITM med 18,5 in 25)

*Za vas ravno pravišnja! Če boste pazili na prehrano in boste dva do trikrat tedensko telesno dejavni, je veliko možnosti, da jo obdržite.*

### ČEZMERNI PREHRANJENOST (ITM med 25 in 30)

*Pretežki ste! Premislite, kakšno hrano uživate in koliko ste telesno dejavni.*

### DEBELOST (ITM med 30 in 40)

*Vaša teža že zelo vpliva na zdravje. Potrudite se in shujšajte.*

### HUDA DEBELOST (ITM večji kot 40)

*Tako stanje je slabo za vaše zdravje. Poiščite pomoč in nasvet ter se TAKOJ odločite za hujšanje.*

pravilno  
ali  
napačno?

Če boste popili preveč vode, se boste zredili.

**NAPAČNO** Zaradi vode se ne boste zredili.

pravilno  
ali  
napačno?

Savnanje povzroči hujšanje.

**NAPAČNO** Savnanje povzroči izgubo vode in ne teže.

pravilno  
ali  
napačno?

Če pojedete več hrane, kot je vaše telo potrebuje, se odvečna energija vskladiši v obliki telesnih maščob.

**PRAVILNO** Poskusite z redno telesno dejavnostjo - ta pomaga porabiti odvečno energijo.

dejstva  
in  
zablode

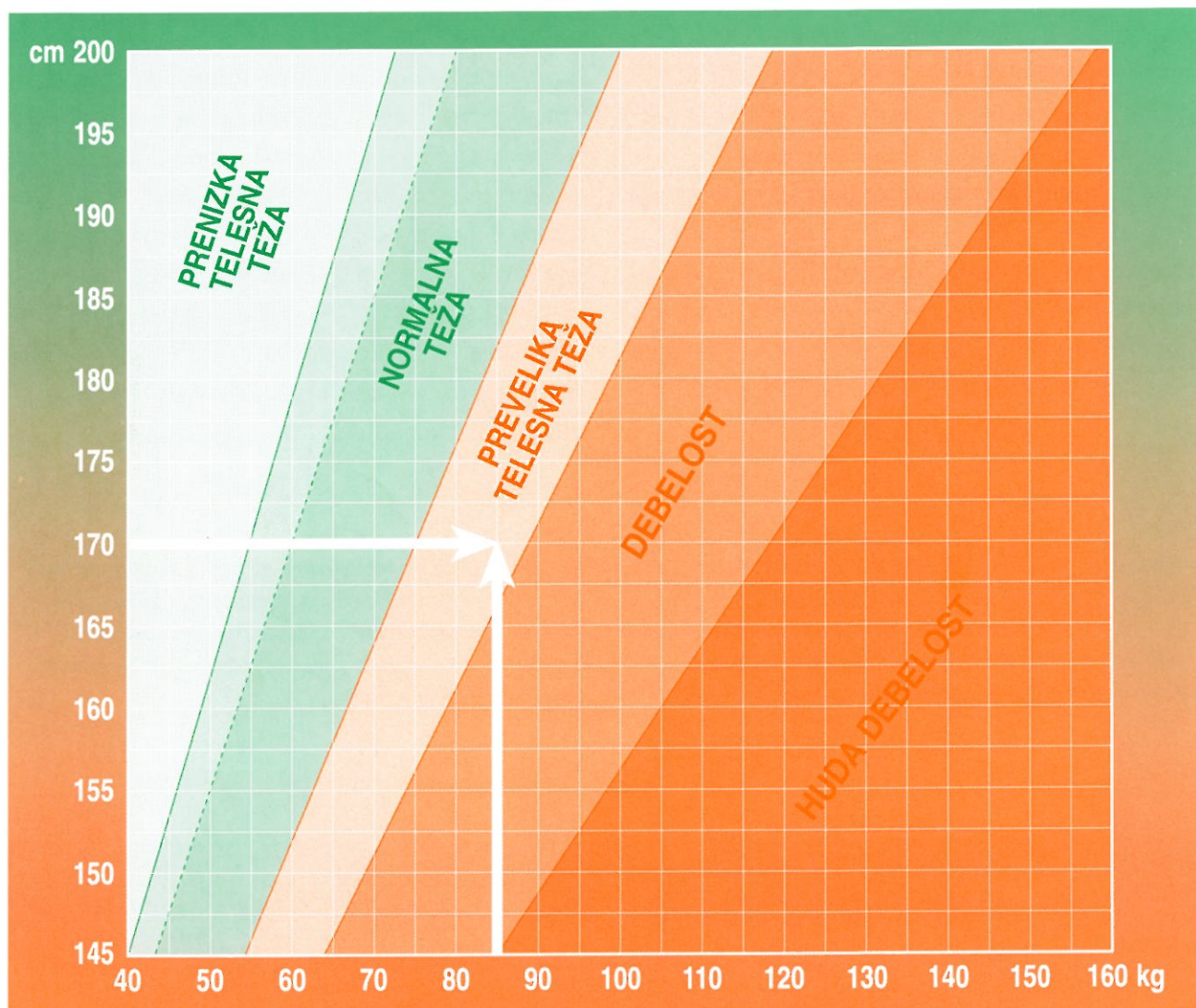
## Kako ugotovite, kje na razpredelnici se nahajate?

- 1 Poiščite svojo višino na levi strani razpredelnice.
- 2 Poiščite svojo težo na dnu razpredelnice.
- 3 Potegnite ravno črto iz vsakega od izhodišč do njunega presečišča. Če ste visoki npr. 170 cm, težki pa npr. 85 kg, se črti srečata v območju, ki je označeno s »čezmerna prehranjenosti«. V tem primeru se boste morali odločiti, da shujšate za približno 10 kg, da pomaknete svojo težo spet v območje »normalne prehranjenosti«.



# Razpredelnica višine in teže ter ITM

## Razpredelnica višine in teže



## Indeks telesne mase (ITM)

Stanje prehranjenosti izražamo tudi z indeksom telesne mase (ITM). Izračunamo ga tako, da telesno težo v kg delimo s kvadratom telesne višine v m.

Enačba za izračun indeksa telesne mase (ITM):

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{telesna višina (m)} \times \text{telesna višina (m)}}$$

### PRIMER

Če ste težki 70 kg in visoki 160 cm je vaš ITM:

$$\text{ITM} = \frac{70 \text{ kg}}{1,60 \times 1,60} = 27,3$$

ITM je 27,3, kar predstavlja čezmerno prehranjenost.



# Kakšno telesno težo želite doseči?

Prizadevati si morate, da se boste »našli« v »sprejemljivem« (normalna prehranjenost) delu razpredelnice telesne teže. Če pa tehtate veliko preveč, si zapomnite, da niti svoje telesne teže niti postave ne morete spremeniti čez noč. Zato je bolje (pa tudi bolj spodbudno), če si v zvezi s hujšanjem zastavite več manjših ciljev. Če morate zato, da bi se znašli v »sprejemljivem« območju, shujšati za 15 kg ali morda še več, naj bo vaš cilj najprej npr. 5 kg. Priporočljivo je namreč shujšati za približno pol kilograma do 1 kg na teden. REALNA izguba telesne teže v 4 – 6 mesecih je izguba 10 – 15 % dejanske telesne teže. Dosežena telesna teža je **CILJNA TELESNA TEŽA, KI JO OMOGOČA ZDRAVO HUJŠANJE IN**

**BISTVENO IZBOLJŠA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE.** Vedeti morate, da se po 4 – 6 mesecih hujšanja hitrost izgubljanja telesne teže zmanjša, ker se telo prilagodi na novo telesno težo z manjšo porabo kalorij v mirovanju. Zato je priporočljivo, da v naslednjih 6 mesecih predvsem vzdržujete doseženo telesno težo in se šele nato ponovno lotite hujšanja. Taka obdobja hujšanja in vzdrževanja dosežene telesne teže lahko večkrat ponovite in se tako lažje in uspešneje približate željeni telesni teži. Težko boste sicer dosegli normalno (idealno) telesno težo, če ste bili večino svojega življenja zelo debeli. Vendar že izguba 10 – 15 % telesne teže in vzdrževanje dosežene teže zelo koristi vašemu zdravju in izboljša kvaliteto vašega življenja.

zapisovanje  
teže

zapisovanje  
teže

Oglejte si razpredelnico telesne teže. Svojo sedanjo telesno težo vpišite v zgornji levi kot (označen s križcem), vse naslednje vrednosti pa vsak teden v tisti kvadrata, ki ustreza izgubi telesne teže. Število tednov hujšanja je napisano na zgornjem robu, telesna teža pa na levem robu razpredelnice. Ko se boste vsak teden stehali, vpišite novo vrednost. Upajmo, da boste lepo počasi in vztrajno prišli do spodnjega desnega kota. Če pa bo to »potovanje« trajalo več kot 16 tednov, si narišite drugo razpredelnico. Razpredelnico imejte na vidnem mestu, kjer boste lahko nenehno pogledovali nanjo in se veselili svojega uspeha.

In zdaj si oglejmo na primeru, kako boste oblikovali vašo razpredelnico telesne teže ...

**PRIMER** Izguba dobrih 10 kilogramov v 16 tednih predstavlja pri nekom, ki tehta 150 kg, izgubo nekaj več kot 0,5 kg na teden, kar je v redu. Dvakrat večja izguba kilogramov pa je že kar idealna izguba telesne teže v 16 tednih.

MOJA TEŽA SEDAJ		T E D N I															
kg	dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
150	00	✕															
149	50																
149	50																
148	50																
148	00																
147	50																
147	00																
146	50																
146	00																
145	50																
145	00																
144	50																
144	00																
143	50																
143	00																
142	50																
142	00																
141	50																
141	00																
140	50																
140	00																



## Razpredelnica telesne teže

*Moja sedanja telesna teža je .....*

[illegible]

*Moja ciljna telesna teža je .....*



# Vodnik za uspešno hujšanje

**1** Če jemljete kakršnakoli zdravila ali imate kakršnekoli zdravstvene težave, se pred začetkom hujšanja posvetujte z zdravnikom.

**2** Nekaj dni vodite »prehranski dnevnik«, v katerega si zapisujete hrano, ki ste jo pojedli ter prostor, okoliščine in počutje, ko ste to storili. Tako boste morda lahko ugotovili, kdaj in kje preži na vas največ skušnjav. Potem boste lahko našli rešitve, da se boste skušnjavam v prihodnje izognili.

## PRIMER PREHRANSKEGA DNEVNIKA

DAN	ČAS	HRANA	PROSTOR	POČUTJE
Ponedeljek	8.00	kruh (2 rezini) z marmelado, sladka kava z mlekom	doma	
	11.00	tablica čokolade	čakajoč/a pred blagajno v supermarketu	
	14.00	čips	vožnja z avtom v koloni	nervozen/a

**3** Če ste noseči, ne začnite hujšati, ne da bi se posvetovali z zdravnikom. Hrano skrbno izbirajte. Izogibajte se preveč mastnim in preveč sladkim jedem, jejte več sadja in zelenjave, vendar ne skušajte hujšati. Zapomnite pa si, da nosečnost ni razlog za to, da bi čezmerno jedli. Po rojstvu otroka boste morali samo še bolj shujšati.

**4** Potrudite se, da boste jedli manj mastnih in sladkih jedi, a več vlaknin, posebej sadja in zelenjave. Poskušajte upoštevati *Prehranski načrt v 10 korakih*, ki ga najdete na strani 9 z naslovom *Spreminjanje prehranskih navad*.

**5** Obroki naj bodo redni, ne izpuščajte zajtrkov. Zajtrk je pomemben za začetek novega dne in bo preprečeval, da bi kasneje nenadzorovano ves čas nekaj grizljali. Bolj verjetno je, da se boste zredili

zaradi obilice kalorij, ki jih prispevajo močnejši obroki v popoldanskem in večernem času kot pa zajtrk; še posebej, če zajtrkujete žitne jedi.

**6** Potrudite se, da boste vsak teden izgubili 0,5 do 1 kilogram telesne teže. Za dolgoročni uspeh je to najbolje. Proč od stradalnih shujševalnih kur!

**7** Enkrat tedensko se tehtajte na vedno isti tehtnici, ob isti uri, vedno oblečeni v enako vrsto oblačila. Težo si vsakokrat zapišite v razpredelnico telesne teže.

**8** Premislite, če se ne bi morda pridružili skupini ljudi, ki že hujšajo, ali bi morda celo osnovali svojo skupino. Kako to naredite? Poglejte v *Dodatek 4* na koncu priročnika.

**9** Poučite se o hrani in zdravju. V domači knjižnici pobrsajte za primernimi knjigami ali se naročite na kako revijo, ki se več ukvarja z zdravim načinom življenja nasploh. V literaturi boste našli veliko koristnih nasvetov, receptov in informacij. Knjižice o zdravi prehrani in gibanju lahko naročite tudi pri *CINDI Slovenija*.

**10** Ko jeste zunaj doma, naročajte hrano, ki vsebuje malo maščob in sladkorjev. Ko naročate meso ali ribe, naj bo raje pečeno na žaru kot ocvrto.

**11** Zmanjšajte količino popitih alkoholnih pijač ali, še bolje, zamenjajte alkohol s kako drugo pijačo. Alkohol vsebuje veliko kalorij. K vinu dodajte sodavico, pijte manj kalorične mešanice pijač, »podaljšajte« svoje napitke tako, da dodate veliko ledu. Izogibajte se tudi sladkanim brezalkoholnim pijačam.

**12** Ne pozabite na redno telesno dejavnost. Ta naj postane bistveni del vsakega shujševalnega programa, ker pomaga porabljeni kalorije.