

# Hranjenje zunaj doma

To, da pazite na svojo telesno težo, še ne pomeni, da nikoli ne morete jesti v restavraciji ali gostilni. To sploh ne bi smel biti tako velik problem. Če gre za kako posebno priložnost, si kdaj pa kdaj (zelo redko)

to kar privoščite. Vseeno pa bi bilo pametno, če bi tisti dan zmanjšali število kalorij pri drugih obrokih. Če pa redno jeste zunaj doma, naj bo vaša izbira pazljiva: izogibajte se mastni in sladki hrani.

**Ta razpredelnica vam daje pregled nad nizkoenergijskimi živil. Vsebuje nekaj vsakdanjih živil, pa tudi nekaj manj običajnih.**

NIZKOENERGIJSKA ŽIVILA (poskusite izbrati)	DOVOLJENO	KALORIČNO BOGATA ŽIVILA (raje ne uživajte)	OKUSNE MOŽNOSTI	
melona grenivka solata čista / zelenjavna juha	avokado prekajena riba školjke slanik	pašteta karkoli s prelivom (dresing)  kremna juha/omake	sadni koktajl zelenjavna juha z bogato zakuho melona s pomarančo raki na žaru	ZAČETNE JEDI
piščanec, puran riba (ne ocvrta) šunka skuta	meso na žaru pečeno meso sirova jed	burek (mesni, sirov) pite, pecivo ocvrta hrana	postrv na žaru z limono zrezek na žaru pusti čevap z rižem in nemastno omako piščanec s kostanjem pečen piščanec z brusnično omako zelenjavna lasanja	GLAVNI OBROK
krompir v oblicah kuhan krompir/riž testenine čapati kruh zelenjava		čips / ocvrt krompir pražen krompir pečen riž kruh z maslom ali margarino mehki siri in siri za namaze	mešana popečena zelenjava kuhan riž solata grah in brokoli	
sveže sadje sveža sadna solata pečeno jabolko sorbet	sadni sladoled	vse drugo pudingi in kolači smetana torte in piškoti	malinov sorbet jogurt sadni sladoled pečena jabolka z rozinami svež ananas marelični kompot	POOBEDEK
voda mineralna voda		pivo vino žgane pijače	Upoštevajte kalorično vrednost pijač!	PIJAČE

**Splošno pravilo** naj bo, da se izogibajte hrani, ki vsebuje veliko maščob ali je bila pripravljena z maščobo in ponujena z maslom. Zelenjava naj bo pripravljena brez maščob! Prav tako se izogibajte živilom, ki vsebujejo veliko sladkorja. Namesto njih boste našli veliko okusnih in zdravih zamenjav.

**Kadar jeste zunaj doma, pazljivo preglejte jedilni list in izberite manj mastne in manj sladke zamenjave.**



# Kdo vam bo pomagal in kako boste pridobili nagrado zase

**1** Napišite, kdo od članov vaše družine, članov skupine ali prijateljev vam bo pomagal; vaš partner, otroci, mati, oče, sestra, brat, prijatelji, sodelavci - kdorkoli, vendar pridobite nekoga, ki bo podpisal vašo pogodbo, ki jo najdete na koncu priročnika.

**2** Zdaj, ko je pogodba podpisana in žigosana, boste lažje začeli. Tako boste imeli več spodbude, da ne boste odnehali. Položite jo tja, kjer jo boste stalno videli.

**3** Zastavite si manjši cilj za nekaj tednov naprej, da si boste od časa do časa prislužili nagrado.

**4** Zakaj se ne bi odločili, da si zaslužite nagrado vsakokrat, ko shujšate za npr. 3 kilograme? Vendar pa bodite pri nagradah razumni in realistični. Seveda ni pametno, če se vsakokrat, ko dosežete zastavljeni cilj, nagradite s čokolado, sicer bo vaša teža spet tam, kjer je bila. Lahko pa si skupaj s partnerjem privoščite zdrav obrok.

**5** Prosite vašega pomočnika, da vas nagradi s kakim praktičnim užitkom: zajtrk v postelji, gospodinjsko delo opravi namesto vas kdo drug itd. Če je vaš dosežek še večji, recimo 5 kilogramov manj na tehtnici, in če imate še posebej darežljivega pomočnika, si »zaslužite« kaj posebnega: kozmetični izdelek, ki si ga že dolgo želite, obisk pri frizerki, knjigo, glasbeno zgoščenko, šopek cvetja itd.

**6** Če vaši pomočniki o nagradi nočejo niti slišati, si jo podarite sami: nekaj revij, novo zvočno kaseto - nekaj, česar si običajno ne privoščite.

**7** Končna nagrada je lahko bogatejša: vikend zdoma, nov kos garderobe ali obisk najljubše restavracije.

*pravilno  
ali  
napačno?*

Edini način, da shujšam je, da jem solato.

*dejstva  
in  
čablode*

**NAPAČNO** Varno boste shujšali tako, da boste zmanjšali količino maščob in sladkorjev v vaši prehrani. Sicer pa uživajte mešano prehrano, živila iz vseh 5 skupin (glejte *Dodatek 1*).

*pravilno  
ali  
napačno?*

Če boste jedli rdeče meso, boste shujšali.

**NAPAČNO** Rdeče meso je lahko sestavni del vaše shujševalne diete, vendar pod pogojem, da je odstranjena vsa vidna maščoba.

*pravilno  
ali  
napačno?*

Da bi lahko začel/a s telesno dejavnostjo, moram biti najprej dobro telesno pripravljen/a (fit).

**NAPAČNO** Dokler se ukvarjate s telesno dejavnostjo toliko, da vas to še veseli in ne pretiravate, boste ravno z njo postali še bolj »fit« - celo v primeru, da pred začetkom to sploh še niste bili.

*pravilno  
ali  
napačno?*

1 gram sladkorja vsebuje več kalorij kot 1 gram alkohola.

**NAPAČNO** Oboje vsebuje veliko kalorij: 1 gram alkohola vsebuje 7 kalorij, 1 gram sladkorja pa 4 kalorije