

E-PRIROČNIK

Preživite praznike brez dodatnih kilogramov

Simone Godina



Preživite praznike brez dodatnih kilogramov in ohranite hormonsko ravnovesje in dosežene rezultate delavnic in individualnih programov

Preživite slastne velikonočne praznike brez odvečnih kilogramov

Kako obvladati željo po sladkem, obdržati težo in preprečiti obžalovanje zaradi prenajedanja

Velika noč je čas dobrot, keksov, sladic, pletenic, dobre hrane, jajc, šunke, potic, družinskih srečanj.... vse to dviguje nivo stresnega hormona kortizola in nivo sladkorja v krvi, pa zmoti preobčutljivost na gluten, vse to pa lahko vrže naše hormone iz ravnovesja in nam povzroči tudi dolgoročne težave - ne samo povečanje teže med prazniki.

V kolikor imate željo ostati pri isti teži oziroma je ne povečevati med prazniki, vam stojim ob strani in je ta priročnik namenjen prav vam.

Na žalost, je naša najljubša praznična hrana kot so jajca, šunke, pletenice, potice, sladice, piškoti, čokoladne dobrote take in drugačne - polne rafiniranih ogljikovih hidratov, ki močno vplivajo na nivo inzulina. Slednji signalizira/sporoča našemu telesu, naj shranjuje maščobo. Sladkor tako posledično zmanjšuje porabo telesnih maščob.

Vemo, da je sladkor odgovoren za celo vrsto zdravstvenih problemov, zato sem kot zdravstveni trener, ki pomaga svojim strankam pri tovrstnih problemih, sestavila ta priročnik, za kar se da zdravo preživetje najslajših, z ogljikovimi hidrati napoljenih praznikov v letu.

Med prazniki se bomo soočili z izzivi glede prehrane, ki prežijo na nas v obliki zabav z dobrotami in veliko alkohola; v obliki tete ali babice, ki bo užaljena, če ne poskusimo njen izvrsten kolač. Skratka, lep čas, ki bo preizkušal našo trdno voljo in odločitev za zdravo prehrano.



Priročnik za zdravo preživetje praznikov brez glutena

Cilj je, da uživamo in praznujemo velikonočne praznike brez slabe vesti in po pameti, ter da ne dodamo nase še dodatnih kilogramov, ki jih imamo mogoče že tako ali tako preveč.

1. OBVLADAJMO SVOJO ŽELJO PO SLADKEM

Včasih, ko naše telo želi nekaj, je to znak, da res potrebuje nekaj a to mogoče ni sladkor. Ko nam možgani ukažejo, da potrebujejo sladkor, je to lahko zaradi pomanjkanja proteinov v naši prehrani.

- ✓ Pojejte zadostno količino kvalitetnih proteinov (0,75 do 1 gram na kilogram svoje teže) – velikonočna jajčka in jajčne jedi so dovoljene, izbirajte jajca proste reje, ki imajo največjo hranljivo vrednost.
- ✓ Drug način za zmanjšanje želje oz. potrebe po sladkem je, da zmanjšate vnos kofeina in se dobro naspite. Zmanjšanje pitja kofeinskih pijač vpliva na kvalitetnejši spanec.
- ✓ Povečajte vnos vlaknin: to zmanjša apetit, uravnava krvni pritisk in sladkor ter zmanjšuje željo po sladkem.
- ✓ Prehranska dopolnila za uravnavanje želje po sladkorju: Lahko pa za uravnavanje kortizola enkrat do dvakrat na dan vključite v prehrano Rodiolo, L-glutamin, L-tyrosine, Cink, Probiotike (za doziranje se posvetujte z zdravstvenim trenerjem ali usposobljenim zdravstvenim osebjem). Tudi pri uporabi le-teh bodimo zmerni: rezultati niso vedno zagotovljeni!

2. NAVIGIRANJE NA DRUŽINSKIH SREČANJIH

- ✓ **Ne pridite lačni.**
Doma zaužijte zdrav obrok, da lahko kasneje na zabavi pojedete le tisto, kar resnično želite poskusiti – namesto, da se zapodite v hrano kot "sestradan volk" in jeste vse povprek. Uživate v okusih, žvečite počasi in dolgo, vzemite si čas...
- ✓ **Zelenolistna zelenjava**
Preden odidete na družinsko srečanje pojedite veliko skledo solate(radič, regrat, cikorija) ali dušene zeleno listnate zelenjave, za uravnoteženje prehrane, ker na srečanju najverjetneje ne bo toliko zelenjave, vase telo pa to potrebuje za ravnovesje.
- ✓ **Pravilo "samo 3 grizi"**. To pomeni, da poskusite samo tri grizljaje sladkih dobrot in ne celotnega kosa ali več. Hvaležni mi boste januarja prihodnje leto.
- ✓ **Omejite vino na 1 do dva kozarca.** Držite se pravila 1.: 2 , tj. en kozarec vina in dva vode. Pijte vodo iz pečljatega kozarca, da se boste počutili bolj praznično.
- ✓ **Pijte veliko vode.** Za vsak kilogram svoje teže (25 – 30 ml) Primer: za 60 kg teže popijemo najmanj 60x25/30, kar je 1500 ml/1800ml = 1,5/1,8 l
- ✓ **Če vam ne paše čista voda, dodajte limono, pomarančo, mandarino, listke mente, melise...**



Na zabavi se osredotočite na druženje, klepetanje in ne na hrano. Bodite radovedni, veliko sprašujte, posvetite se gostom, ne dežurajte pri servirni mizi in krožnikih, družite se in spoznavajte ljudi ob omizju, izbirajte lahkotne teme.



3. ZAMENJAVE – DRUGAČNA PERSPEKTIVA DRUŽENJA

Praznični čas je vse preveč osredotočen na sladkarije, meso, ostale prehranske dobrote. Poskusite obrniti ta fokus na druge užitke prazničnega vzdušja in se osredotočite ter uživajte v samem ambientu, druženju in razgovoru z družinskimi člani, okrasitev prostora, barvanje in iskanje pirhov. Izberite bolj zelenjavne različice hrane, manj kruha in pletenic.

Če sami prirejate zabavo, pripravite jedi brez belih rafiniranih sestavin – zamenjajte jih z bolj zdravo različico. Presenetite z drugačno in okusno hrano, vašo najljubšo zelenjavno jedjo ali pripravite brezglutensko različico pletenk in piškotov. (Naročite si brezplačno e-knjžico Receptov : brezglutenske sladice)

Pšenično moko zamenjajte z ajdovo, mandljevo, kokosovo, konoplino moko.



V recepte dajte manj sladkorja ali ga zamenjajte z bolj naravnimi oblikami sladkorja: med, kokosov sladkor, datlji, suho sadje, stevija, mesquite, yakon, brezin sladkor za posipanje.



5. NARAVNAJTE SVOJO PRESNOVO

Krvni sladkor, stres, energija in prebava so zelo tesno povezani med seboj. V kolikor eden od teh dejavnikov prevladuje nad drugim, drugi pa je prenizek, obstaja velika verjetnost, da se ustvari hormonsko neravnovesje, da telo lahko dohaja vse potrebe. Na primer: premalo dejavna ščitnica lahko vodi v povečanje telesne teže, slabo razpoloženje in tanjšanje ter izgubo las, kar je lahko posledica povišanega stresa in s tem kortizola na eni strani, kar poveže tako ščitnico, kot ostale hormone.

Z ustreznim timingom in izbiro hrane in pravilni sestavi obroka se izognemo temu, da telo zaklene maščobe in jih ne porablja. (posvetujte se z zdravstvenim trenerjem, da vas nauči prehrano za vaše zdravstveno ali hormonsko stanje).

Prehranska dopolnila, ki lahko pomagajo, če pojedete preveč:

Fat absorberji – na bazi opuncije ali akacije, kaktusov, ki vpijajo maščobe in jih odplaknejo iz telesa

Dodatne vlaknine - v obliki prehranskega dopolnila v obliki kapsul ali za žvečenje, ki posrkajo odvečne maščobe, alkohol in pomagajo vso odvečno hrano prej spraviti iz telesa preden se je absorbirala

Carb blokerji - najboljši so tisti na bazi belega fižola, ki vežejo odvečne ogljikove hidrate

Na zabavah izberite najprej zdrava živila. Če je več izbire, ne pomeni da “navalite” na vse povprek: izberite kvalitetne proteine in listnato zelenjavo.

7. GREHI SO DOVOLJENI

Pregrešite se en večer (sami si določite in zapišite!) in uživajte do konca. Nič narobe, le da ta večer ne traja 7, 10, 14 dni in se tudi včasih sploh ne konča.

8. PROBLEM Z GLUTENOM

Previdno če ste na dieti brez glutena, že samo košček glutena lahko dvigne antitelesa v vašem organizmu in ogrozi imunski sistem. (razmislite) posvetujte se z zdravstvenim trenerjem za pravilno dieto brez glutena na dolgi rok in kje so pasti v prehrani. V tem primeru ni pravila 3 grizi. Bodite striktni to se obrestuje na dolgi rok.





Privoščite si, a zmerno in po pameti.

**Srečne VeLIKONOČNE PRAZNIKE
vam želim
vaša Simone Godina**





Avtorica priročnika:

Simone Godina Hormone Coach

<https://www.facebook.com/studiozadolgozivost/timeline>

<http://www.simonegodina.com>

Bio-individualni koncept - Nobena dieta ni univerzalna za vse. Vsako telo je laboratorij zase, kar nekemu odgovarja, je za drugega lahko škodljivo. Kot osebni dietni trener učim različne prehranske teorije in izmed 100 različnih modernih in medicinskih diet izberem za stranko ustrezno prehrano, ki jo prilagodim osebnemu življenjskemu slogu. Vsak je individuum, vsak ima svoj okus, zahteve in navade.

Koncept primarne hrane - povezava med hrano in počutjem, hrana je samo en del našega življenja, hranimo se tudi z medsebojnimi odnosi, fizičnimi aktivnostmi, duhovnimi aktivnostmi, zadovoljstvom s svojim delom ali službo, svojimi hobiji, interesi, kreativnostjo, uravnavanje stresa, odnosi, otroci, družina, prijatelji, okolica.

Holistični Integrativni pristop – želja po določeni hrani in zasvojenost s hrano je velikokrat pokazatelj, da telo nekaj zahteva in moramo to upoštevati kot pozitiven signal in se pravilno odzvati. Kot zdravstveni trener z vodenim programom skupaj postopoma preoblikujemo in se naučimo obvladovati in poslušati svoje telo in mu dati hrano, ki jo resnično potrebuje in pripraviti telo na samozdravljenje.

Zdravstvena trenerka za hormone in ščitnico je več kot samo nutricionist – nutricionisti in dietetiki sestavljajo jedilnike na podlagi prehranske piramide javnega zdravstva, ki je samo ena od prehranskih teorij, taki jedilniki pogosto pomenijo preveliko spremembo veliko odrekanja in trpljenja in se jih redko kdo drži in spet zapade v staro prehranjevanje. Vsi vemo kaj je zdrava hrana a v praksi tega nihče ne počne, ker je veliko zmede glede prehrane in veliko različnih nasvetov v medijih na temo zdrave hrane in dopolnil. Zdravstveni trener pa postopoma vodi in nauči stranko za njeno telo ustrezne prehrane in ustreznega življenjskega sloga dolgoročno koristnega za zdravje.



Zdravstvena trenerka – vodi svojo stranko skozi protokol :

- postopoma po korakih vodi do zastavljenega cilja (postavimo ga skupaj)
- prilagojeno smernicam, ki jih je določil zdravnik
- prilagojen zdravilom, ki jih stranka jemlje,(uravnavanje stranskih učinkov zdravil),
- zdravstveni trener je podaljšana roka zdravstvenega sistema
- pomaga spraviti v prakso vse prehranske teorije primerne za stranko,
- nauči stranko kako prepoznati znake svojega telesa in poskrbeti za svoje zdravje
- kako v praksi pravilno, izbrati, nakupiti, pripraviti svojo prehrano,
- katera prehranska dopolnila, kdaj, koliko in koliko časa, če so sploh potrebna
- nauči kako prepoznati različne stresne dejavnike in uravnavanje le teh
- prepoznati svoje čustvene zavore glede osebnega zadovoljstva in zdravja



(Foto: Heidi Bartolič)

- ✓ **Rezultat takega PROTOKOLA je prehranjevanje in življenjski slog, ki zdrži na dolgi rok.**
- ✓ **Rezultat PROTOKOLA je dolgoročno znanje za zdravje svojega telesa.**

MOJA VIZIJA IN MISIJA

Na prijeten in zabaven način brez stresa in neustreznega odrekanja naučiti ljudi zdravega prehranjevanja, zdravega življenjskega sloga, ter kako poskrbeti za svoje zdravje na dolgi rok, ter kvalitetnega polnega dolgega življenja – zdrave kvalitetne dolgoživosti.



VELIKONOČNI RECEPTI

Brezglutenske velikonočne pletenice



Zadostuje za 4 pletenice

Sestavine:

150g bele riževe moke
150g marantne (sorghum) moke ali prosene moke
150 g škroba (krompirjevega ali koruznega ali vanilijevega pudinga)
150g tapiokine moke

Vse zgoraj navedene sestavine lahko nadomestimo 500 grami že pripravljene brezglutenske mešanice moke (Werz ali Shar)

2 ½ čajne žličke xantan ali guar gostila ali namočenih mletih lanenih ali chia semen
¾ čajne žličke morske soli
2 1/2 dcl (skodelica) toplega mleka (riževo ali mandljevo)
2 ¼ čajne žličke suhega kvasa
50 g sladkorja (kokosov sladkor lahko zmeljete v prah v mlinčku za kavo, da je lepo sipek)
3 velika pašna jajca
2 rumenjaka
6 velikih žlic olja ali stopljenega masla ali kokosovega olja ali kombinacija
½ čajne žličke jabolčnega kisa
1 čajna žlička vanilije v prahu
1 čajna žlička limonine lupinice



Priročnik za zdravo preživetje praznikov brez glutena

Za svetleči premaz:

1 veliko jajce
1 žlica raztopljenega masla
1 žlica meda ali agavinega sirupa
½ čajne žličke vode

Priprava:

V posodi premešamo suhe sestavine : moka, škrob, guar, sol

V ločeni posodi: toplemu mleku dodamo sladkor, dodamo suhi kvas, premešamo in pustimo stati 5 minut da se speni

Posebej stepemo jajca z mešalnikom, postopoma dodajamo olje ali stopljeno maslo, dodamo mešanico s kvasom, dodamo kis in premešamo (vse mešamo v električnem mešalniku)

Potem dodamo moko in mešamo naprej 4 minute, da se masa homogenizira.

Posodo pokrijemo z vlažno krpo in pustimo testo počivati približno eno uro da se količina podvoji .



Posebej pripravimo svetlečo mešanico za premaz:

Premešamo vse sestavine.

Ko se je testo dovolj dvignilo, ogrejemo pečico na 180C

Testo stresemo na pomokano (škrobna moka) površino in gnetemo ter dodajamo moko dokler ni več lepljivo.



Razdelimo na 4 hlebčke, vsak hlebček na tri dele in spletemo kito (pomagamo si z jajcem)



Zvijemo v pletenico in jih pustimo vzhajati nekaj minut pečemo po dve pletenici naenkrat, da prvi dve ne vzhajata preveč dokler delamo preostale pletenice. Pred peko jih namažemo s svetlečim premazom.

Pečemo 20 minut

V pečene pletenice naložimo pirhe

Več enostavnih in hitrih receptov najdete na <https://www.facebook.com/enasamakuhna/>



Brezglutenska štručka z rozinami



- ½ žličke masla za mazanje pekača
- 300 g brezglutenske moke (lahko ajdova, prosena moka)
- 1 skodelica pinjenca (kefir, kokosov kefir)
- ¼ skodelice vode
- 1 veliko jajce
- 1 beljak velikega jajca
- 200 g škroba ali riževe moke (krompirjev ali koruzni, vaniljev puding ali gustin) (škrob naredi testo rahlo)
- 2 čajni žlički xantan ali guarja
- ½ žličke soli
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- ¾ žličke bio pecilnega praška ali vinskega kamna
- ½ skodelice rozin ali brusnic

Priprava:

Ogrijemo pečico na 170 stopinj

Zmešamo moko in pinjenec, dodamo vodo, jajce.

Stepemo jajce in beljak z vodo in dodamo moki s pinjencem.

V posebni posodi zmešamo: škrob(puding), sol, sodo bikarbono, pecilni prašek, damo na stran.

Pomešamo skupaj mešanico z moko in škrobom in jajci, močno mešamo v mešalniku 1 minuto.

Vmešamo suhe rozine in brusnice.

Testo predevamo v pomaščen pekač (24 - 26 cm) ali model za šarkelj.

Položimo v pečico, po 10 minutah naredimo križ na vrhu testa, da se testo lepo dviguje naprej.

Pečemo 75 do 90 minut.



Brezglutenska mesna štruca s špinačo



z jajcem ali brez jajc

Sestavine:

Mletega mesa (lahko mešanica tudi s perutnino)

70 g brezglutenskih drobtin (jaz uporabim kokosovo moko, lahko tudi konopljinina ali mleta sončnična /bučna/lanena semena)

1 drobno narezana čebula

1 jajce (lahko nadomestite jajce s pol banane ali namočenimi lanenimi ali chia semeni (1 žlica), če delate brez jajc)

Sol in poper po okusu

2 paketa mlade špinače ali blitve

2 olupljena pirha

Skuhamo špinačo, dobro precedimo in postavimo na stran

Ogrijemo pečico na 170 stopinj

V posodi dobro premešamo meso, čebulo, drobtine(moko), začimbe, jajce, špinačo

Oblikujemo v štruco,

razporedimo ploščato na podlago (razvaljamo maso) in naložimo špinačo (špinačo lahko naložimo posebej ali pomešano med maso) ter zvijemo v rolado, v sredino položimo kuhana jajca po vsej dolžini ali ostanke pirhov,

ali naložimo polovico mase v pekač, naložimo jajca in položimo drugo polovico mase preko ter stisnemo v štruco.

Pečemo 45 minut.





Naročite se na razlago krvnih testov:

info@simonegodina.com

<http://www.simonegodina.com>

