



MINI NATUROPATSKA CHECKLISTA

KAJ NAROČITI NA DOPUSTU V RESTAVRACIJI ZA KOSILO ALI VEČERJO?

DA SE Z DOPUSTA NE VRNEŠ NAPIHNJENA,
UTRUJENA IN "ČISTO IZ RITMA"

CILJ NI POPOLNOST. CILJ JE RAVNOVESJE.

Živijo!

Poletje je čas uživanja, potovanj in spontanosti — ne pa čas stresa okoli hrane in občutka krivde.

Spodnja checklista ti bo pomagala izbrati jedi na dopustu v restavraciji, da ne boš napihnjena in brez energije. Tako boš po dopustu hitreje spet v ravnovesju.

V naturopatiji sicer gledamo na posameznika, vendar ti bodo spodnje jedi vsekakor manj škodovala kot kaj drugega.

Alja Maurič

O MENI

Sem Alja Maurič, diplomirana naturopatinja,
certificirana prehranska svetovalka,
certificirana izvajalka aurikuloterapije.



KAJ NAROČITI ZA KOSILO

Boljše izbire

V kolikor želiš shujšati (ali imaš težavo s presnovo sladkorjev), je zelo pomembno, da v istem obroku ne kombiniraš mesa/rib in ogljikovih hidratov (npr. krompirja, riža, testenin...). Če ne potrebuješ shujšati, potem je lahko skupaj.

ZA TISTE, KI ŽELIJO SHUJŠATI

- ☐ riba na žaru (orada ali brancin), blitva + zelena solata
- ☐ belo meso na žaru (piščanec ali ražnjiči) + zelena solata
- ☐ tagliata na rukoli + zelena solata
- ☐ rižota (zelenjavna - npr. duveč ali z gobami - brez smetane) + mešana solata s fižolom
- ☐ kuhan krompir (ali pečen, ne cvrt) in blitva + mešana solata s fižolom
- ☐ hobotnica izpod peke ali kalamari na žaru + zelena solata

ZA OSTALE

- ☐ riba na žaru (orada ali brancin), blitva in krompir + solata
- ☐ belo meso na žaru (piščanec ali ražnjiči), krompir ali riž + solata
- ☐ rižota z morskimi sadeži (raje na belo) ali s kozicami in bučkami ali s tartufi + solata s fižolom
- ☐ hobotnica izpod peke + krompir + zelena solata
- ☐ kalamari na žaru + krompir (na ponfri) + zelena solata
- ☐ zelenjavna pica z dodatkom rukole + zelena solata s fižolom

Želiš razširjeni poletni SOS VODIČ? Klikni tukaj >>



KAJ NAROČITI ZA VEČERJO

Boljše izbire

Če želiš shujšati naj bo za večerjo samo zelenjava (in če je možno stročnica npr. fižol). Sicer pa naj bo pri večerji zelenjava (in nujno ločeno ali riba oz. meso ALI riž oz. krompir-ne cvrt). Za večerjo odsvetujem skupaj meso/ribo z rižem, krompirjem ali drugim žitom.

- ☐ riba na žaru (orada ali brancin), blitva + solata
- ☐ belo meso na žaru (piščanec ali ražnjiči) + solata
- ☐ rižota z zelenjavo (ne mesna ali ribja) + mešana solata s fižolom
- ☐ krompir in blitva + solata

Izogibaj se testeninam s paradižnikovo omako in parmezanom ter vinom, sploh če imaš težave z želodčno kislino, zgago in mastnih cvrtih jedi, kot so naprimer kalamari ali hobotnica.

Fokus:

- lažje-čim manj mastne večerje,
- manj prenajedanja.

Bolj kot gremo proti koncu dneva, manj izbire imamo.

Želiš razširjeni poletni SOS VODIČ? Klikni tukaj >>



KAJ PA GLEDE PIJAČE?

Med obrokom odsvetujem pitje, saj s tem redčimo želodčno kislino, ki mora biti dovolj kisla, da dobro prebavimo obrok. Želodčna kislina je pomembna, saj če jo je premalo (in velikokrat jo je, čeprav večina misli, da jo ima preveč, saj so znaki enaki) lahko pride tudi zaradi tega do napihnjenosti.

Lahko piješ do pol ure pred obrokom ali vsaj pol ure po obroku. Najboljša je limonada (ne mrzla - poudarite to pri naročilu), sveže stisnjen sok pomaranče ali vsaj jabolčnik z vodo. Če si privoščite kozarec vina, naj bo to raje pri kosilu kot pri večerji).

Želiš razširjeni poletni SOS VODIČ? Klikni tukaj >>



ŽELIŠ RAZŠIRJENI POLETNI NATUROPATSKI SOS PAKET?

Z nakupom SOS vodiča boš vedno razumela katere obroke izbrati/pripraviti na dopustu, da se ne boš z dopusta vrnila napihnjena in še bolj utrujena kot ob odhodu na dopust. Poleg tega boš izvedela katere so boljše izbire prigrizkov in sladoleda, znala boš pripraviti SOS napitek proti napihnjenosti ter beljakovinske ploščice. Izvedela boš katere naturopatske SOS izdelke vzeti na dopust ter spoznala ušesno točko za podporo prebavi in lajšanju stresa. Izvedela bo še kako izvesti 1-dnevni reset po dopustu.

Razširjeni poletni naturopatski SOS paket vključuje:

- ideje za zajtrke na dopustu (v hotelu ali apartmaju/kampu)
- ideje za kosila in večerje v apartmaju/kampu
- boljše izbire prigrizkov
- nasvet kateri sladoled je boljša izbira :)
- recept za SOS napitek v primeru napihnjenosti
- recept za beljakovinske ploščice brez peke (za na izlet)
- priporočeno naturopatsko lekarno za na dopust
- prikazano ušesno točko, ki pomaga pri boljši prebavi in lajšanju stresa
- 1-dnevni reset po dopustu (sadno zelenjavni ali s sokovi)

Mnenje stranke o
SOS paketu: "Pa še
pohvala. SOS vodič
je super zasnovan."

KLIKNI TU ZA NAROČILO

