

Program ishrane

fett ) ( frei



Mag. farm. **Ana Lipowatz**

## Vitki, a siti



Mag. farm. Ana Lipowatz  
Osnivač programa zdrave  
ishrane Fett-Frei sa austrijskom  
master diplomom iz oblasti  
nutricionizma

Mnogi ljudi danas pate od gojaznosti. Decenijsko brojanje kalorija, brojne dijete, „low“ ovo ili „low“ ono u namirnicama, trend jedan, pa drugi, pa treći... Mleko je štetno, od hleba čete se ugojiti, meso i krompir nikako zajedno, bolje ipak sirove namirnice, počnite jutro s vitaminom C, ni dan bez aronije, koja vam je krvna grupa, ovo povećava kiselost, ovo smanjuje slobodne radikale... Namirnice sve jedna zdravija od druge, a broj bolesti uslovljenih lošom ishranom sve je veći. Alergije, povećana telesna težina samo su neke od pratećih bolesti savremenog čoveka.

Dugi niz godina bavim se ISHRANOM. Kao diplomirani farmaceut, završila sam u Austriji i trogodišnje master-studije iz ove oblasti. Studije analiziraju hranljive materije ispod lupe, trudeći se da odrede koliko čega je potrebno ljudskom organizmu. Ali, čemu sva ta nauka, ti mikrogrami jednog ili drugog vitamina ili masne kiseline kada se to ne primenjuje u praksi. „Šta danas uopšte mogu sa sigurnošću da pojedem?“ Niko više zasigurno ne zna šta je pravilno, a šta pogrešno. Jedna elementarna životna potreba ishrana - postala je pre filozofija nego nauka.

U poslednje vreme se ne bavim naukom na klasičan način i ne pišem studiju za studijom, već u direktnom kontaktu s ljudima pokušavam da im pomognem. Rad s ljudima mi je uvek pričinjavao veliko zadovoljstvo. Uvek sam volela da objašnjavam, da razgovaram s ljudima, a ponaviše da ih motivišem i ohrabrujem. Od početka sam se trudila da budem bliska, neposredna u odnosima s klijentima i da moj princip rada bude što manje komplikovan.

Životni i radni put naveo me je na ljude iz raznih zemalja, raznih društvenih i socijalnih slojeva, mlade i stare. Mogu slobodno da kažem da sam svaku situaciju iz ove problematike proučila i direktno upoznala. Došla sam do sledećih zaključaka: rešenje problema je u nama, u našoj glavi, našoj želji i spremnosti da se menjamo. Upravo stoga strategija jedne, uravnotežene i raznovrsne ishrane sve više i više privlači ljudе.

Program Fett-frei ne nudi možda pohovane mamine šnicle svake nedelje, ali promoviše pravi izbor namirnica, privlačan izgled jela, kulturu jela za stolom, sve kao preduslov za onaj dobar osećaj i pravo uživanje u hrani. Promoviše hranu kao nešto lepo, radosno i važno u svakom našem danu.

Prestanimo da brojimo kalorije, da očekujemo čuda i pozitivne rezultate preko noći, da verujemo da će se pojavit neko ili nešto što će rešiti naš problem gojaznosti brzo i bez našeg učešća. Za tu akciju potreben smo mi sami. Svi problemi nastaju i rešavaju se baš u našoj glavi jer je svet, u stvari, ono što mi mislimo o njemu. Treba samo poželeti.

Želim vam lepe i ukusne trenutke čitajući!

Ana Lipowatz

## Praktična strana programa Fett-Frei

Program Fett-Frei se jednostavno uklapa u svakodnevnu ishranu, što znači da ne treba posebno kupovati, kuvati i spremati hranu. Program Fett-Frei je idealno rešenje za celu porodicu!

## Ekonomski strana programa Fett-Frei

Program Fett-Frei sadrži jeftine namirnice i ne podrazumeva nikakve ekstra troškove. Uživajte u spremanju naše uobičajene hrane po standardnim receptima. U program mogu biti zajedno uključeni članovi domaćinstva: majka/ćerka, muž/žena.

## Želite li da ste srećniji?

Fett-Frei nije dijeta, već novi pogled na život. To su filozofija i stil života, učenje vraćanja pravilnoj ishrani kao jedinom mogućem načinu borbe s viškom kilograma. Program Fett-Frei samo olakšava taj put. Najteži, ali i najlepši su prvih 20 dana programa jer telo tada reaguje na novi impuls, a vi na izazov. To je potvrđilo iskustvo. Podelite ga s nama.

Ne zaboravite da je naše telo samo mesto u kome boravimo, a naš pravi život je vezan za našu psihu. Učinite nešto dobro za telo da bi vaša duša htela da živi u njemu. Ne treba da se plaštite promena jer bez njih nema napretka. Promene nas čine boljim, vedrijim, srećnjim i lepšim u ovom jedinom životu koji imamo.

**NE BUDITE ONI OD JUČE! ZAŠTO?  
JER MOŽETE BITI JOŠ BOLJI!**

**POSTANITE NAJBOLJA VERZIJA SEBE!**

Hajde da probamo da jedemo normalno i da se svesno uključimo u taj proces.

## Individualnost programa Fett-Frei

Genetske predispozicije, stil života, godine, pol, nasleđene navike, bolesti, dnevni i noćni ritam, fizička aktivnost, kvalitet sna, pušenje, alkohol, okruženje - govore da je svako od nas jedna posebna „priča“. Generalni saveti se jednostavno ne mogu primeniti na svakog od nas. Ako važi da ne treba jesti posle 18 sati, šta će biti sa onima koji idu u krevet posle ponoći ili rade noću.

Stoga je individualnost najvažniji preduslov uspeha programa Fett-Frei jer je svaki klijent za nas jedinstven. Upoznajte sebe, svoje dobre i loše navike i pronađite gde leži vaša snaga. Možda neke promene i nisu tako strašne. Unapredite stil i kvalitet života, učinite da vam bude dobro u sopstvenoj koži.



# Ne plašite se ugljenih hidrata

## Smršajte uz hranu koju volite

Šta ima lepše nego jesti omiljene testenine, krompir, žitarice, pirinač i uz normalnu ishranu prirodno slabiti. Možemo jesti pasulj s krompirom, i uz sve to hleb, i takvom ishranom prirodno sagoreti masne naslage. Pa, zar to nije dobra vest? Čuli ste da ugljeni hidrati goje. Proti ugljeni hidrati – da, ali kompleksni ugljeni hidrati rade upravo suprotno.

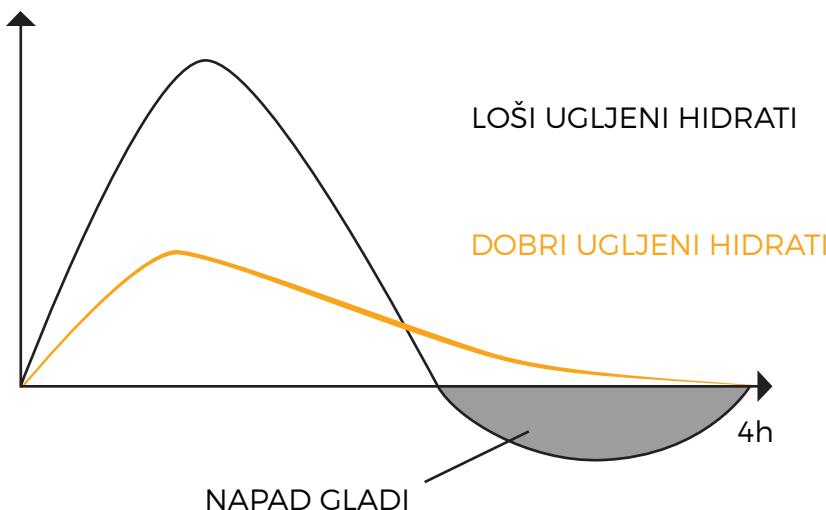
Temelj nemačke piramide zdrave hrane čine kompleksni ugljeni hidrati. Ugljeni hidrati su bili i ostali primarni i osnovni izvor energije za sve funkcije koje obavlja naš organizam. Svetska zdravstvena organizacija (WHO) i Organizacija za hranu i agrikulturu (FAO) preporučuju da se 50-60 % ukupne energije dnevno unese kroz ugljene hidrate.

Loši (prosti) ugljeni hidrati su šećeri: glukoza – grožđani šećer, saharoza – kućni šećer, fruktoza – voćni šećer, lakoza – mlečni šećer. Oni brzo podižu nivo šećera u krvi, što dovodi do naglog lučenja insulina, a zatim do naglog pada šećera u krvi. Prosti šećeri se nalaze u belom hlebu, slatkišima, medu, sokovima.

**Dobri (kompleksni) ugljeni hidrati** sastoje se od lanca više prostih šećera i da bi se razložili na proste šećere, u procesu varenja je potrebno mnogo više vremena. Naziv „dobi“ dobili su jer:

- Nivo šećera u krvi sporije raste
- Pružaju duži osećaj sitosti
- Gotovo da ne sadrže mast, šećer, so
- Sadrže vlakna koja pomažu varenju
- Stimulišu rast dobrih bakterija u crevima
- Pojačavaju prirodni imunitet
- Pospešuju lučenje hormona dobrog raspoloženja – serotoninu. Ishrana bez ugljenih hidrata utiče na psihu, raspoloženje, izaziva umor, bezvoljnost i s vremenom dosadi. To najbolje znaju oni koji sebe lišavaju ovih divnih namirnica
- Stimulišu sagorevanje masti u našem telu, omogućujući ne samo gubitak opšte telesne težine već i smanjenje upravo masnih naslaga!

## ŠEĆER U KRVI



## „Masti sagorevaju na vatri ugljenih hidrata“

Program ishrane Fett-Frei nije ni „low“ ni „high“, već je jedna uobičajena, raznovrsna ishrana našeg podneblja u kojoj ugljeni hidrati igraju značajnu ulogu. Pored kompleksnih ugljenih hidrata koji čine bazu normalne ishrane ovde su zastupljene i sve druge životne namirnice: povrće, voće, meso, mlečni proizvodi, jaja, riba, pa čak i slatkiši.

Rešenje je kao i u svemu - u meri! Ovaj individualni program će vam pomoći da saznate svoju meru i shvatite da je moguće normalnom ishranom slabiti, ali tako da se sačuva mišićna masa, a izgubi samo mast.

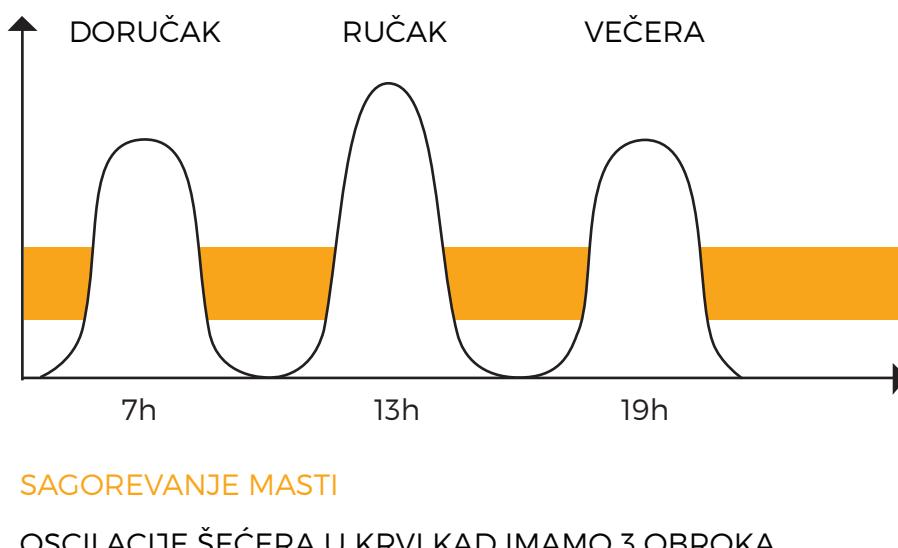
Poznata izreka iz medicinskih udžbenika biohemije (Stryer's Biochemistry book): „Masti sagorevaju na vatri ugljenih hidrata“, objašnjava da je za željeno sagorevanje masti u našem telu neophodna upravo određena količina ugljenih hidrata.

## 3 obroka programa Fett-Frei

Program Fett-Frei podrazumeva vraćanje na tri obroka, kao što se uvek i jelo. Više manjih obroka u toku dana, iako je u teoriji zvučalo dobro jer se jedu manji obroci koji ne opterećuju želudac, u praksi to nije dalo rezultate. Više manjih obroka znači da jedemo i kada nismo gladni, a s druge strane, od malih obroka nismo nikad ni dovoljno siti. Jedemo zato što nam je to neko rekao ili što mislimo da treba, a ne zato što imamo potrebu za hranom i u konačnom zbiru pokazalo se da pojedemo više.

Vraćanje na tri obroka je važno zbog jasnijeg osećaja gladi i sitosti, a ima i važan psihološki aspekt jer nismo tokom celog dana fokusirani na hranu. Najvažnije je da ćemo u pauzama obezbediti sagorevanje masti.

Mi sagorevamo mast najviše tokom sna, i u pauzama između obroka. Zato je veoma važno da jedemo dovoljno i da nam pauze između obroka budu prijatne. Tu nam u pomoć dolaze upravo kompleksni ugljeni hidrati, koji će nam obezbediti dug i prijatan osećaj sitosti između obroka.



## Iz moje kuhinje

Kad je reč o ishrani, ljudi generalno veoma teško menjaju svoje navike, a najčešće ih i veoma odlučno brane. Zašto?

U svim kulturama hrana je mnogo više od potrebe. Ne postoji nijedna kultura na svetu gde čovek jede sam. Hrana je simbol zajedništva i pripadnosti. Ona u emotivnom smislu pojačava familijarne veze, pruža osećaj prijatnosti i trajanja. Veoma je teško odvojiti čoveka od ukusa hrane s kojom je porastao. Ono što jedemo govori o tome ko smo i odakle dolazimo, daje nam lični pečat.

Stoga, promeniti ishranu – znači dobring delom promeniti sebe. Promene su moguće, ali one idu sporije nego što bismo mi to želeli. Zato i moj put nije bio kratak.

Život u drugim zemljama me je doveo u kontakt s drugim kulturama, običajima i, naravno, drugim navikama u ishrani. U Moskvi sam se uvek čudila tome koliko odrasli i deca vole kavijar, usoljenu ribu, crni hleb, kao i tome da crni čaj piju uvek posle jela. U soseve i salate stavljuju dosta majoneza, dok im je heljda najčešći prilog jelu. Sve to se nije poklapalo s mojim navikama. Ali, s druge strane, primetila sam da su im porcije znatno manje od naših, ručak može da bude tanjur supe od povrća ili pečurki i parče crnog hleba, da jedu mnogo manje mesa, a više ribe.

Ipak, najteže mi je padala nabavka hrane u milionskom gradu. Za odlazak u kupovinu hrane u Moskvi treba odvojiti jedan dan. Samoposluge mogu da imaju i preko 60 kasa. Izbor hrane je toliko veliki da ne daje vremena za proveru kvaliteta i porekla namirnica. Kupovanje na veliko učinilo je da se moja kilaža tokom pet godina, pri mojoj visini od 172 cm, polako ali kontinuirano pela i dospila gotovo 80 kg. Sećam se da nisam ni bila nešto mnogo očajna, prioritet je bio uvek neko ili nešto drugo.

Takva sam 2008. godine došla u Austriju (Inzbruk, Tirol). Na drugu planetu. Ljudi, i stari i mlađi – svi na biciklima, na biciklu mala korpa, a u korpi hrana samo za danas. Moram da priznam da je to za mene bio kulturološki šok. Prvi put sam počela da gledam drugačije na hrani. Austrija, a pogotovo Tirol, ekološki je raj za proizvodnju zdravih i dobro kontrolisanih životnih namirnica. Ovde me je najpriyatnije iznenadio običaj ljudi da kupuju proizvode iz svog regionala. Na primer, oni neće poželeti da kupe jagode iz susedne Italije, već će čekati da stignu domaće iz Tirola. Isto je i s mesom. Iako je meso iz Nemačke jeftinije, Tiroci će uvek dati prednost svom proizvodu. Pod devizom „bolje manje, ali kvalitetnije“ (“Klasse statt Masse”). A kod mene su posledice bile dalekosežne.



## Zašto?

Kakve god da su naše okolnosti, čak i kada su one pozitivne, čovek ima prirodnu potrebu da se suprotstavi svemu što je novo. On sudi prema svojim davno uspostavljenim šablonima. I ma kako to čudno izgledalo, tu počinje prva faza transformacije. Ona protiče tako što mi odbijamo sve promene, puni smo kritike za sve nepoznanice oko nas, kao i želje da svima objasnimo svoje večne postulate. I sama sam se uporno branila napadajući: „Kako možete da volite ove ogromne, kao teniska lopta, hlebne knedle?“, „Pa zar vam ove špecle nisu premasne?“, „Kako to da za ručak jedete samo slatko?“ („Kaiserschmarrn“ – slatki dronjci s džemom, koji se u Tirolu jedu za ručak). Kakvo je tek bilo moje razočaranje kad su mi na pitanje „Kako vam se sviđa sarma?“, odgovarali da su jeli i ukusnije stvari. Da ne pominjem da su moju tortu od 12 jaja smatrali gotovo smrtonosnom.

Druga faza dolazi s vremenom, vi polako počinjete da se nesvesno menjate. Prvi put sam kod sebe primetila promene te vrste kada mi se obožavani tetkin ajvar pokvario u frižideru. Onda se to ponovilo s kajmakom. Shvatila sam da postoje i druge ukusne stvari, ali mnogo manje masne. I shvatila sam da ne želim nazad. Osećala sam se dobro na svom novom tek kupljenom biciklu i počela sam da uživam u promenama, ali i u svojih novih 72 kg (od kojih je na prvom BIA merenju bilo 22,5 kg masti). Najvažnije mi je bilo da nisam gladna, a da ipak vodim računa o tome šta jedem. Lako sam se navikla na integralni hleb u Austriji, s obzirom na to da je to najlepši austrijski proizvod. Nije mi bilo teško ni da ga često sama umesim. Da, hleb je postao moja osnovna namirница. Pružao mi je dug i prijatan osećaj sitosti i svojim ukusom je idealno dopunjavao svu ostalu hranu. U Crnoj Gori sam ga jela uz paradajz i sir. U Rusiji – uz salatu od haringe. U Tirolu – s krompirom! Bilo je očigledno da zahvaljujući takvoj ishrani ne gubim samo na težini već da moje telo gubi mast. Prijatelji su počeli da se interesuju na kojoj sam dijeti, a ja sam im odgovarala da je posredi samo pravilna ishrana. To je postao moj glavni moto. Nakon dve godine moja vaga je pokazala 65 kg (od kojih 16,2 kg masti u telu). Tu težinu imam i danas. Shvatate li da je od 7 izgubljenih kilograma, 6,3 bila mast?!

Konačan cilj je treća faza, takozvana svesna faza. Ona počinje kada promene postaju sastavni deo vašeg života. Samo takve promene su trajne.

MENI SU  
DO POSTIZANJA  
OVOG CILJA  
BILE POTREBNE  
PUNE 4 GODINE,  
A VAMA ĆE  
UZ FETT-FREI  
BITI DOVOLJNO  
SAMO 60 DANA!

POSETITE  
[www.fett-frei.at](http://www.fett-frei.at)  
I PRIJAVITE SE



**Ako se odlučujete za neki oblik ishrane, uvek pitajte sebe:  
„Da li je ovo moj trajni oblik ishrane?”**

Program Fett-Frei nije dijeta u pravom smislu te reči, već put vraćanja pravilnoj ishrani kao jedinom mogućem načinu u borbi s viškom kilograma za ceo život. Pravilna ishrana je raznovrsna, uravnotežena ishrana bez zabrana. Ishrana za ceo život!

Čovek može da slabí samo ako jede. Zvuči paradoksalno, ali je tako. Nauka je podelila namirnice na ugljene hidrate, masti, proteine, dok priroda to nije uradila. Sve su namirnice u prirodi pomešane. Ne postoji nijedna čisto proteinska namirnica niti masna namirnica. Svi istočni narodi žive na pirinču, a daleko od toga da su gojazni. Italijani koji svakodnevno jedu paste takođe nisu gojazni, zatim Švedani koji po svetskim parametrima spadaju u najmanje gojaznu zapadnu populaciju jedu dosta krompira.

Verujte da je moguće prirodno slabiti uz omiljene špagete, krompir, žitarice i pirinč.

Ključ mršavljenja je u negativnom energetskom bilansu, tj. u težnji da konzumiramo manje nego što trošimo, a to da li su kalorije iz proteina, ugljenih hidrata ili masti je sekundarno. Da li se špagete karbonara razlikuju od špageta arabijata? U čemu se razlikuju pica s rukolom i pica s četiri vrste sira? Ne radi se o ugljenim hidratima, već o energetski preobilnim obrocima. Amerikanci nisu toliko debeli zato što jedu ugljene hidrate, već zato što generalno unose previše energije, prevedeno na srpski jezik, prejedaju se.

**IZ PRAKSE**



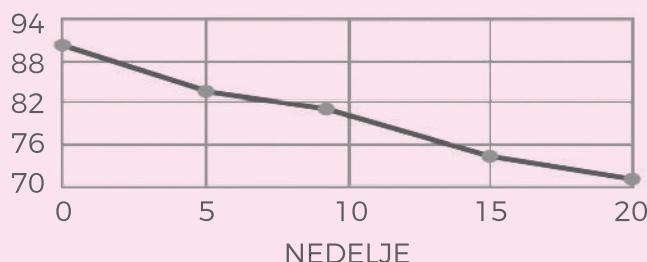
# Katarina

38 godina, 175 cm, 90,8 kg  
Slobodni umetnik

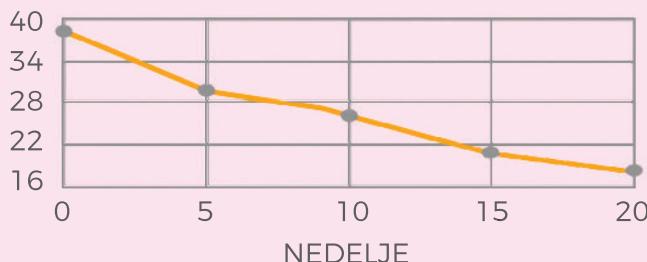
Početak programa: 22. april - težina: 90,8 kg, masti: 38,7 kg  
Posle 8 nedelja: 27. jun - težina: 79,6 kg, masti: 28,1 kg  
Posle 20 nedelja: 18. septembar - težina: 71,9 kg, masti: 21,1 kg

**Problem:** Od rođenja povećana telesna težina koja je sa godinama sve veća  
**Ishrana:** Zahvalan klijent, nije probirljiva u ishrani

TEŽINA



MASTI



Katarinu, prijateljicu moje prijateljice, upoznala sam u Minhenu. Iako već treća generacija naših, veoma uglednih ljudi u Nemačkoj, komunicirale smo na srpskom jeziku. Brzo sam shvatila da je ona osoba prefinjenog ukusa, ali zarobljena u sopstvenom telu koje nije bilo u skladu s njenom pravom umetničkom dušom.

Provele smo pola godine zajedno, s obzirom na to da za dva meseca nismo uspele da postignemo željeni rezultat. Leto nam je u početku išlo u prilog jer ga je provela na moru, gde je mogla sve vreme da pliva. Nakon 2 meseca imali smo rezultat: 11,2 kg manje, od kojih je masno tkivo bilo 10,6 kg, a nakon 5 meseci zavidnih 18,9 kg manje, od čega je 17,6 kg bila mast. Veoma dobar bio je podatak da se bazalni metabolizam po isteku programa povećao, što praktično nikada nije slučaj posle držanja klasičnih dijeta. Povećan bazalni metabolizam značio je ujedno i najbolju garanciju od neželjenog jo-j o efekta.

*„Posle nebrojenih pokušaja i niza dijeta od kako znam za sebe ovo je prvi put da smanjujem kilograme bez nervoze, vrtoglavice i gladi a da pomenem da su i moje česte želudačne tegobe volšebo nestale. Oduševljena sam!“ – ovo su bile njene reči!*



Primer iz Katarininog programa:

DORUČAK

**Prvih 20 dana**  
2x50g hleba Fett-Frei, nemasni premaz, po parče sira, po parče šunke, neke salate + 1 porcija voća: jabuka kruška... ne banana + šolja čaja

**20-40 dana**  
50g ovsenih pahuljica + 1 porcija sezonskog voća + 2 velike kašike mešanih semenki, bademi, lešnici, med prelit vrelom vodom/mlekom, ostaviti 10 min

**40-60 dana**  
200g palente s dinstanim povrćem (luk, paprika...) + 150ml kiselog mleka



RUČAK

**Prvih 20 dana**  
250g musake od krompira/tikvica/patlidžana + 2 porcije zelene salate

**20-40 dana**  
180g pirinča sa + 120g ribe + 1 porcija mešane salate + 1 voće s 1 kuglom sladoleda

**40-60 dana** - 290g rižota s povćem + 2 porcije salate + 1 voće



VEČERA

**Prvih 20 dana**  
190g pite od povrća (kupus, pečurke, praziluk, mešano ili spanać i pirinač) + 150ml kiselog mleka

**20-40 dana**  
Caprese salata: 270g paradajza + 70g belog sira (mocarella), bosiljak, balzamiko, so, maslinovo ulje (ekstra devičansko)

**40-60 dana**  
120g grilovanog mesa/ribe + 2 porc. povrća (salata/bareno/grilovano ili sve iz rerne)

# Ivana

42 godine, 165 cm, 68,9 kg  
Bivša profesionalna teniserka

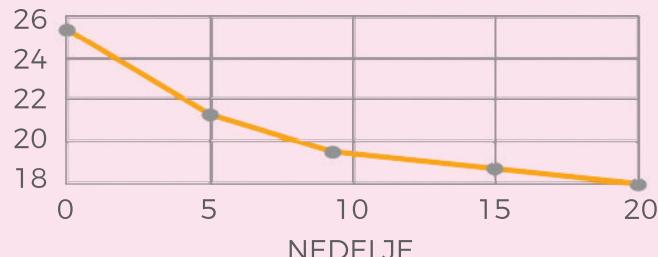
Početak programa: 3. januar - težina: 68,9 kg, masti: 24,7 kg  
Posle 8 nedelja: 6. mart - težina: 63,6 kg, masti: 19,3 kg  
Posle 20 nedelja: 16. maj - težina: 61,2 kg, masti: 18,5 kg

**Problem:** Početak gojenja po završetku sportske karijere  
**Ishrana:** Ne jede povrće

TEŽINA



MASTI



-7,7 kg

-6,8 kg  
masti

Ivana je, kao i mnogi aktivni sportisti, po prestanku karijere počela da se goji. Nenaviknuta na teško telo, podvrgavala se raznim dijetama, uglavnom izbegavajući ugljene hidrate. Njena ishrana se bazirala na mesu, ribi i voću, dok je s povrćem bila veoma izbirljiva. Rekla mi je da ne voli paradajz, krastavac, zelenu salatu i sl. a ni mlečne proizvode. Zato je u tašni uvek imala slatkiš, koji je nazivala „spas“ u momentima napada gladi.

Moram da priznam da sam se u njenom slučaju pribojavala ishoda programa. Osmisliti ishranu, bez ili s vrlo malo povrća nije lako. Kako napraviti raznovrstan i punovredan obrok koji bi Ivanu obradovao? Uveli smo povrćne miksane supe, koje je rado jela uz hleb. Pasulj s hlebom je, inače, bio njen omiljen obrok, a onda smo polako uklopili i ostale namirnice. I pored brojnih ukućana: dve male devojčice, muža i roditelja i još treneretskog posla koji nije imao ustaljen ritam, bila je veoma disciplinovana i rešena da se u dobrom pravcu menja. E kad bi svi voleli ribu kao Ivanu! Koliko se tek ja radujem kad vidim osobu koja postaje zadovoljna sobom, koja počinje da kupuje garderobu o kojoj već dugo sanja. Bila sam očeviđac koliko je komplimenata počela da dobija na terenu, a i van njega. Nije ni čudo, jedno lice poput Katrin Danev, posle programa Fett-Frei i jeste bilo za naslovnu stranu.

„Ovo je prvi put da sam na nekom režimu i da ne čekam da ovo prođe“ – bile su Ivanine reči!

Još jedan bitan podatak: njena mama je takođe nakon 4 meseca Fett-Frei programa izgubila 10 kg!

## Primer iz Ivaninog programa:

### DORUČAK

#### Prvih 20 dana

2x40g hleba Fett-Frei, nemasni premaz, losos dimljeni + 1 porcija povrća + šolja čaja

#### 20-40 dana

65g muslja (malo slatke) + 1 kašika semenki/badema... + 200ml mleka/vode + 1 iseckana voćka (ne banana)

#### 40-60 dana

80g tunjevine sa 140g pirinča + 1 voće



### RUČAK

#### Prvih 20 dana

Tanjir pileće supe + 160g pite od pečuraka + 1 voće

#### 20-40 dana

Tanjir supe minestrone s testeninom/pasulj, krompir-paprikaš + 40g hleba Fett-Frei + kašika pavlake ili 30g narendanog sira + 1 MOSKVA ŠNIT (omiljeni kolač)

#### 40-60 dana

2 manje faširane šnicle ili 1 manja šnicla (bećkal) + 150g krompira/ pirinča + 1 voće



### VEČERA

#### Prvih 20 dana

2 porcije barenog povrća karfiol, šargarepa (to je jedino povrće koje voli) + 110g mesa na žaru + 40g hleba Fett-Frei

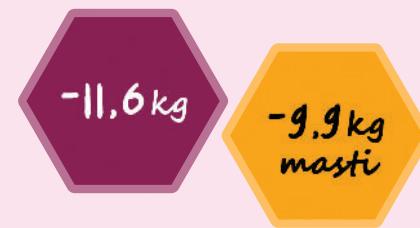
#### 20-40 dana

110g ribe (file), limun, so, biber + oko 240g mešanog povrća (ne krompir) s malo maslinovog ulja u foliji (30 min. u rerni) + 30g sira belog slabomasnog

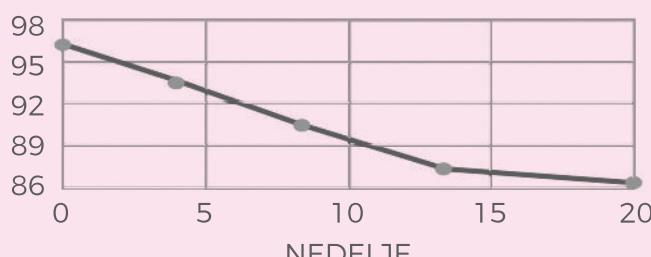
#### 40-60 dana

Potaž od povrća sa malo narendanog sira ili pavlake + 40g hleba Fett-Frei

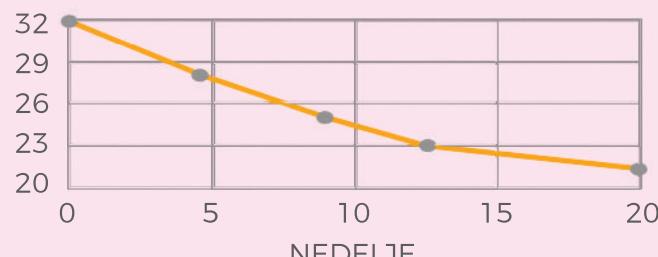
**Problem:** Početak gojenja zbog stresnog i odgovornog posla  
**Ishrana:** Neredovna ishrana



TEŽINA



MASTI



Ljubiša je došao kod mene po preporuci, duboko rešen da uradi nešto korisno za sebe. Otac tri studenta, okružen brojnom familijom, koji pri tom brine i o egzistenciji više stotina ljudi, redovno zaposlenih u njegovoj firmi, ostavlja utisak uspešnog i zadovoljnog čoveka. Naravno, ako ste tip lidera, ako umete da stojite iza sopstvenih odluka, spremni ste i za druge životne izazove. „Ja mogu da ne jedem i da trpim glad. Umem da budem disciplinovan i to mi nije teško“ – govorio je Ljubiša tokom prvog razgovora. Većini ljudi koji traže moj savet nedostaje ponajvise psihička podrška. Ljubiša svakako nije bio takav slučaj, ali je trebalo ublažiti njegov rigidan, krut stav.

Počeli smo program timski. Tim smo činile on, njegova supruga i ja. Njegova krhka, ali spretna i vedra žena, uzela je predano na sebe ovaj zadatak. Njena velika ljubav, moji saveti i Ljubišina želja učinili su da su se kilogrami topili. Izložen poslovnim ručkovima, čestim praznicima i okupljanjima, Ljubiša mi je po isteku programa rekao:

*„Naučio sam da u restoranu umesto duple vešalice s kupus salatom uzmem jednu vešalicu i duplu kupus salatu i osećam se jednako sitim. Nema potrebe da se izglađujem i mučim!“*

Ljubiša je posle prvog dela programa pojačao sportske aktivnosti (teretana 3 x, tenis 3 x 2 sata nedeljno), tako da nam je na kraju programa uspelo da, zadržimo mišićnu masu uz mali pad od 0,5 kg. Od ukupno 11,6 kg izgubljene težine, masnog tkiva je bilo 9,9 kg!

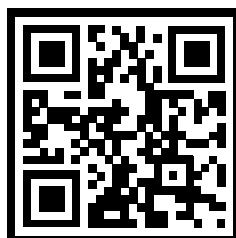
#### Primer iz Ljubišinog programa:

DORUČAK	RUČAK	VEČERA
<b>Prvih 20 dana</b> 3x40g hleba Fett-Frei, po parče sira, parče šunke i list zelene salate + 1 porcija voća: jabuka, kruška, pomorandža, kivi... ne banana) + šolja čaja	<b>Prvih 20 dana</b> 350g kupusa s flekicama po standardnom receptu + 1 porcija salate: npr. cvekla + 100g mesa + 50g hleba Fett-Frei  <b>20-40 dana</b> 360g pilava + 1 porcija mešane salate + 1 voće sa 150ml kiselog mleka	<b>Prvih 20 dana</b> Kajgana od 2 jaja s povrćem (sataraš) ili pečurkama + 40g hleba Fett-Frei + 1 porcija salate  <b>20-40 dana</b> 320g pečene paprike, paradajza sa 100g belog sira (mocarella), bosiljak, balzamiko, so, maslinovo ulje
<b>20-40 dana</b> 40g hleba Fett-Frei s malo butera i džema/meda i 2x40g hleba Fett-Frei, parče sira, parče šunke + 1 porcija voća: jabuka, kruška, pomorandža,... ne banana) + šolja čaja	<b>40-60 dana</b> Tanjur paprikaša/pasulja sa mesom/bez mesa, povrće, 1 krompir + 50g hleba Fett-Frei + 30g crne čokolade	<b>40-60 dana</b> 140g mesa/ribe sa 2 porc. povrća (kao salata ili bareno, grilovano ili sve iz serne)
<b>40-60 dana</b> 220g posne pite + 200ml kiselog mleka/kefira		



# fett frei

PIRAMIDA  
ZDRAVE  
ISHRANE



**Fett Frei Eu**  
Lerchenfelderstr. 62-64  
1080 Beč, Austrija

[www.fett-frei.at](http://www.fett-frei.at)  
[info@fett-frei.at](mailto:info@fett-frei.at)

+43 660 773 1606 Beč, Austrija  
+381 60 5432 600 Beograd, Srbija