

Bodite še bolj uspešni pri oblikovanju telesa

# PREHRANSKA NAVODILA

**HYPOXI**

design your body

## Pred vašim HYPOXI® treningom: OGLJIKOVI HIDRATI

### Ogljikovi hidrati

»Maščoba izgoreva pod plameni ogljikovih hidratov.«

Iz tega razloga je potrebno večino ogljikovih hidratov zaužiti že (2 – 4 ure) pred HYPOXI® treningom.

Poskušajte zaužiti čim več kakovostnih ogljikovih hidratov (izdelki iz polnozrnate moke, rjav riž itd.) v kombinaciji z zelenjavo in/ali sadjem z manjšo vsebnostjo sladkorja.

### Priporočene dnevne količine:

120 g polnovrednih žitaric ali kruha in 80 g riža ali polnozrnatih testenin

ali 350 g zelenjave z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov (npr. krompir, stročnice ipd.)



++++ HYPOXI® priporoča 3 obroke na dan +++++

## Kadarkoli: BALASTNE SNOVI IN VLAKNINE

### **Balastne snovi in vlaknine**

Zelenjavo, sadje in solate kombiniramo tako z ogljikovimi hidrati kot tudi z beljakovinami. Naj ne manjkajo pri nobenem obroku.

S sadjem in zelenjavo lahko nadomestite ogljikove hidrate (npr. namesto žemljice banana ali solata).

Uporabljajte svežo zelenjavo, Pripravite jo raje z zelišči kot z oljem in prelivi.

### **Priporočene dnevne količine:**

600 g zelenjave ali solate  
+ 2 kosa sadja



++++ HYPOXI® priporoča 3 obroke na dan +++++

## Po HYPOXI® treningu: BELJAKOVINE

### Beljakovine

Beljakovine so »gradniki telesa«. Pospešujejo **presnovi**, vzbujajo občutek sitosti in izboljšujejo čvrstost mišic.

Kombinirajte pečeno oz. kuhano meso / ribo z zelenjavo polno vitaminov (npr. brokoli, korenček, špinata, zelena listna solata).



### Priporočene dnevne količine:

160 g zelo pustega mesa  
ali 120 g normalnega mesa  
ali 140 g ribe  
ali 250 g puste skute ali jogurta z manj maščobami  
ali izdelki iz soje  
ali 100 g sira  
ali 2 jajci  
ali visoko kakovosten beljakovinski nadomestek

Seveda lahko zgoraj našteto beljakovinsko hrano med sabo kombinirate, le količino prilagodite.

Npr. 80 g zelo pustega mesa in 50 g sira



++++ HYPOXI® priporoča 3 obroke na dan +++++

## URAVNOTEŽENA PREHRANA

### Raznovrstno – ampak ne preveč

☞ Da bi dosegli in vzdrževali najvišji možni nivo presnove, jejte na vmesne dni nekoliko več kot na dan HYPOXI® treninga.

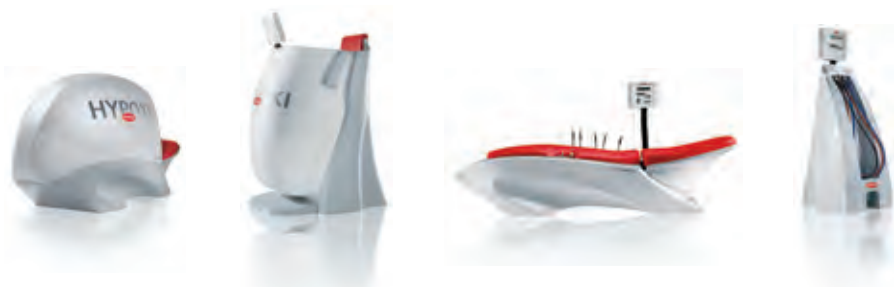


### Ne pozabite na zadosten vnos tekočine!

Najmanj 2 litra tekočine dnevno, najbolje voda ali nesladkani čaji. Razstrupi in prečisti telo ter pomiri občutek lakote.

- Jejte večkrat, manjše pestre obroke, pri čemer naj imajo prednost visoko kvalitetna živila.
- Uporabljajte hrano, ki vsebuje veliko vitaminov in malo kalorij. Izogibajte se živalskim maščobam, soli in sladkorju.
- Pri nobenem obroku ne sme manjkati bogata porcija zelenjave, solate in / ali sadja. Sadje uživajte pri zajtrku in kosilu.
- Uporabljajte visoko kvalitetna olja.
- Prednost dajte polnozrnatim proizvodom (z nizkim GI), ki krvni sladkor zvišujejo počasi, hkrati pa dajejo večji občutek sitosti.
- Če je mogoče, se izogibajte izdelkom iz bele moke in mlečnim izdelkom z veliko maščobami. Izogibajte se tudi sladkanim pijačam in sladkarijam, kajti vsebujejo veliko sladkorjev.

++++ HYPOXI® priporoča 3 obroke na dan +++++



[WWW.HYPOXI.COM](http://WWW.HYPOXI.COM)

### Zakaj slediti prehranskim navodilom?

Revolucionarna HYPOXI® metoda vam omogoča načrtno izgorevanje maščob na problematičnih delih telesa. Vidne in občutne rezultate dosežemo v kratkem času.

S pravilno prehrano pa lahko uspešnost terapije še povečamo.

Ne dieta, ampak priporočena uravnotežena prehrana, vam bo dala potrebno energijo za direktno izgorevanje maščob že med

samim treningom in hkrati zagotovila izgorevanje maščobe v največji možni količini. Priporočena prehrana bo vzdrževala vašo presnovo kar se da visoko, in priporočene količine obrokov bodo preprečile prevelik energijski vnos.

HYPOXI® priporoča 3 obroke na dan



Razveseljiv rezultat je hitra in dolgoročna razgradnja odvečne telesne maščobe na zelenih mestih. Istočasno se izboljšuje čvrstost tkiva. Koža postane čvrstejša, bolj elastična in lepega izgleda.



**design your body**