Kad si

# ŽEDAN

nisi sav svoj!

# 10 TAJNIH KORAKA ZA MRŠAVLJENJE

ZA KOJE MOŽDA NIKAD NISTE ČULI

TYENT
SERBIA
WATER FOR WELLNESS

# Koji je tajni recept za gubitak težine?

Kakve su perspektive naučnika, poznatih ličnosti, sportista i lekara u pogledu gubitka težine?

**Bićete iznenađeni odgovorom.**

Oni prepoznaju da čak i manje prilagođavanje može imati veliki uticaj u kontekstu gubitka težine.

Pored toga, naučni dokazi pokazuju da se čudesno rešenje za mršavljenje sastoji od jedne promene: VODE KOJU PIJETE!

## Sprovedeno je više od hiljadu kliničkih studija kako bi se istražile izuzetne zdravstvene prednosti TYENT vode, vodenog proizvoda bogatog sastojcima.

Ova neobična supstanca je poznata kao molekularni vodonik. Pokazalo se da su proizvodi koji sadrže obilje molekularnog vodonika najzdraviji za ljude.

**Međutim kakve to veze ima sa mršavljenjem?!**

Istraživanja su pokazala da voda bogata molekularnim vodonikom pomaže u smanjenju masnih naslaga i podstiče dugotrajan gubitak težine.

Zar to ne zvuči neverovatno? Budite strpljivi jer ćemo u nastavku podeliti sa vama šta to stručnjaci kažu i koji su podaci dostupni u njihovim studijama.

## Kako doći do čudesne vode poznate kao TYENT VODA?

Nastavite sa čitanjem.

# 10 koraka

TYENT SERBIA
WATER FOR WELLNESS

KORAK 1

## Izvršite detoksikaciju i uklonite masne naslage!

Značajan broj pojedinaca nije svestan da masne ćelije skladište štetne kisele toksine. Čudesna TYENT voda, koju obožavaju slavne ličnosti i sportisti svetske klase, aktivno podržava detoksikaciju tela i omogućava ćelijama da oslobode slobodne radikale i masne naslage. Obezbeđujući jonske minerale i vodonik, TYENT voda pomaže telu u održavanju zaliha kalcijuma, magnezijuma, natrijuma i kalijuma.

**Čudesna TYENT voda je zasićena antioksidansima.** Oni podstiču gubitak masti tako što neutrališu i oslobađaju toksine uskladištene u masnim ćelijama, tkivima, organima i limfnim tečnostima.

> Previše kiselosti u telu je analogno nestanku benzina u automobilu. Telo gubi sposobnost da funkcioniše ili da se aktivno kreće. Blokirani ste.
>
> (Dr Teodor Barudi - autor knjige „Alkalizujte se ili umrite“)

KORAK 2

## Bavite se sportom sa rezultatima!

Naš čudesni napitak koji gasi žeđ poseduje nebrojeno mnogo korisnih kvaliteta i funkcija. Alkalna TYENT voda je posebno bogata antioksidansima i vodonikom. Oni omogućavaju održiv nivo energije tokom rigoroznog vežbanja, omogućavajući pojedincima da se praktikuju duže vežbanje i da se brže oporave. Ne zaboravite da se pH nivo mišićne mase smanjuje i postaje izuzetno kiseo tokom intenzivne aktivnosti. Ovi pH nivoi su primarni induktori mišićnih poremećaja, uključujući groznicu i grčeve.

**Ovo je od ključne važnosti za borbu protiv kiselosti tokom i nakon fizičke aktivnosti, bez obzira na njen intenzitet.** Čudesna TYENT voda se može konzumirati blagovremeno kako bi pomogla u smanjenju akumulacije mlečne kiseline u mišićnom tkivu.

Neophodno je da vaš fizički trening bude izazovan; međutim, zapamtite da dobro poznajete svoje granice. Na primer, preterano teško dizanje tegova ili izvođenje poskakajućih pokreta dok osećate bol u kolenu su sigurni načini da se izazove „sudar“ i neopisivi bol koji sledi.

Sigurnosnih i bezbednosnih razloga, poželjnije je da podižete manje težine nego da preopterećujete ili povredite telo.t

## Za koji napitak je naučno dokazano da poboljšava atletske performanse, podstiče gubitak težine i poboljšava opšte zdravlje?

**TO JE TYENT VODA!!!**

Raspitajte se o kliničkim studijama koje su ispitivale sadržaj molekularnog vodonika u zasićenoj TYENT vodi.

TYENT SERBIA
WATER FOR WELLNESS

KORAK 3

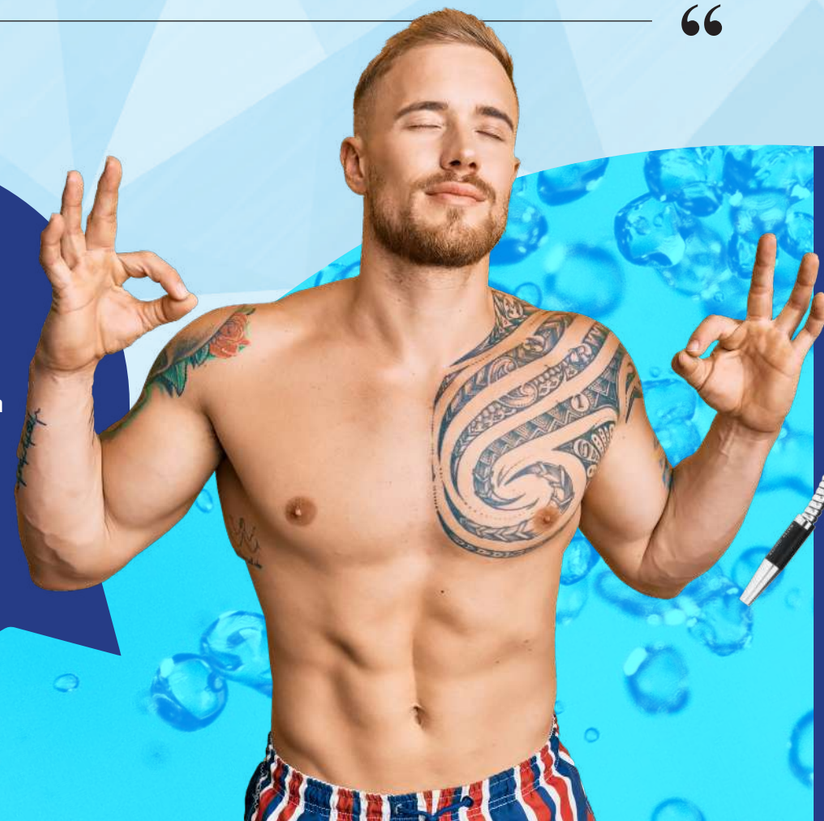
## Ostanite hidrirani!

Kada je u pitanju izvlačenje maksimuma iz vaše hidratacije, nemojte oklevati.

Probajte TYENT vodu, koja je bogata antioksidansima i pruža najbolju hidrataciju. Konzumiranje kisele flaširane vode ili drugih slatkih pića u potpunosti podriva vaše napore da izgubite na težini. Lekari i stručnjaci godinama prepoznaju prednosti TYENT vode.

„Jonizovana alkalna voda se koristi za korigovanje zdravstvenih stanja i nadoknadu elektrolita i gubitka znoja tokom vežbanja, pošto je telo lako apsorbuje i izuzetno dobro reguliše osmotski pritisak.

(Dr. T. Vatanabe i I. Kišikava)“



**Pogledajte strane 16 i 17 da biste pročitali mišljenja profesionalnih i olimpijskih sportista o svojstvima TYENT vode koja menja život.**

# Postavlja se pitanje koja je dnevna preporučena doza TYENT vode?

**Preporučena dnevna količina TYENT vode je 20 ml na 1 kg telesne težine.**

Osim što podstiče potpunu hidrataciju, TYENT voda je stekla priznanje zbog svojih korisnih svojstava u pogledu gubitka težine. Svaka čaša TYENT vode sadrži molekule gasa vodonika koji isporučuju negativno električno naelektrisanje, sprečavajući efekte slobodnih radikala: prevremeno starenje i oštećenje ćelija. Molekul vodonika je najmanji element u periodičnoj tabeli, omogućavajući mu da prodre u ćelijski zid 4 do 5 puta brže od običnih molekula vode; na taj način TYENT voda čisti ćeliju od slobodnih radikala i hidrira telo na ćelijskom nivou. Vaši mišići su motor ogromnog trošenja kalorija. Mišići će imati značajno smanjen kapacitet da sagorevaju kalorije i proizvode energiju ukoliko nisu adekvatno hidrirani. Dalje, dehidracija sprečava telo da koristi masti kao gorivo.

Ovo je ključno u naporima da se izgube kilogrami. ZAPAMTITE OVO!!!

### Da li ste svesni da TYENT voda ima sledeće prednosti?

- Poboljšava energiju
- Bogata je elektrolitima
- Za razliku od sportskih napitaka, ne sadrži veštačke zaslađivače ili šećere.
- Ima jonski mineralni sastav
- Ne sadrži kalorije
- Pet puta brže hidrira telo zahvaljujući svojim izuzetnim hidratantnim svojstvima.
- Sastoji se od molekularnog vodonika, najvitalnijeg životnog elementa.
- Takođe, njena cena je samo jedan cent po čaši od 300 ml.

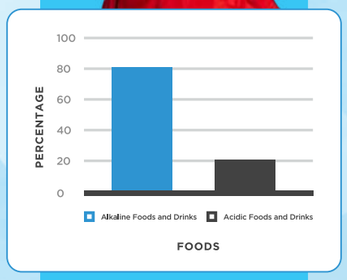
TYENT
SERBIA
WATER FOR WELLNESS

KORAK 4

## Primenite pravilo 80/20!

Dokazano je da TYENT voda POTPUNO HIDRIRA!

Svaka ishrana treba da bude dobro izbalansirana i da se pažljivo sprovodi. Od vitalnog je značaja da se pridržavate pravila 80/20. Alkalna hrana i pića čine 80% ishrane, dok kisela hrana i pića čine 20%. Voda čini približno 75% tela; stoga, uključivanje TYENT alkalne vode u vašu ishranu ubrzava proces održavanja uravnoteženog pH.




KORAK 5

## Obuzdajte svoju glad!

TYENT voda je puna antioksidansa!!!

Istraživači su otkrili da konzumiranje čaše od 300 ml vode 30 minuta pre obroka smanjuje unos kalorija i povećava gubitak masti. Mnogi ljudi veruju da su gladni kada su u stvari žedni - prema studiji koju je sproveo Univerzitet u Vašingtonu, čaša vode pre obroka je ublažila bolove nastale usled gladi kod 98% ispitanika. Adekvatna hidratacija olakšava odgovarajući odgovor tela na signale gladi i žeđi.

Pokušajte sada!!!

Imajte na umu da TYENT voda, koja je napunjena energijom, olakšava digestivnom sistemu apsorpciju korisnih materija iz hrane, poboljšava preradu hranljivih materija i potiskuje glad.

TYENT
SERBIA
WATER FOR WELLNESS

KORAK 6

## Izbegavajte konzumiranje bezalkoholnih pića! Ili, još bolje, SASVIM PRESTANITE!

Većina nas je već svesna da bezalkoholna pića sadrže visoku koncentraciju šećera, konzervansa, boja i „drugih“ štetnih skrivenih supstanci. Stručnjaci za ishranu upozoravaju da ova pića sa visokim sadržajem štetnih materija doprinose ozbiljnoj gojaznosti i ozbiljno ometaju gubitak kilograma. Ako su sportska pića vaša omiljena „tečnost za hidrataciju“ u teretani, imajte na umu da svi sadrže isto toliko šećera kao i bezalkoholna pića koja se kupuju u prodavnici. Sva sportska pića ostavljaju dubok kiseli otisak na telu.

TYENT BUGARSKA vam preporučuje da ne sabotirate svoj zdrav način života! Donesite mudru odluku i izaberite da pijete TYENT vodu.

# TYENT VODA

TYENT voda pruža sve prednosti sportskog pića, uključujući hidrataciju i razne elektrolite.

Najveća prednost je to što ne sadrži šećer, kalorije i što je puna zdravih antioksidansa.

Zainteresovani ste da vidite šta je do sada podeljeno? Uverite se u štetnost sportskih napitaka, proteinskih šejkova, voćnih sokova i svih drugih vrsta bezalkoholnih pića tako što ćete ispitati njihove nutritivne oznake.

Nesumnjivo, akumulacija štetnih neiskorišćenih kalorija je rezultat konzumiranja ove specifične štetne supstance.

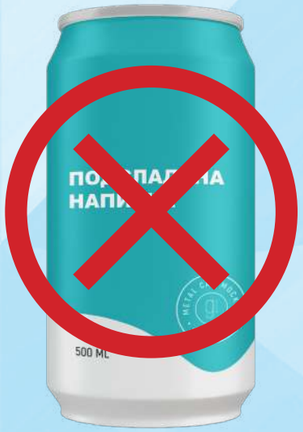
TYENT ACE-13 Turbo

**Zar nije istina da je flaširana voda zdrava?**

# NISTE U PRAVU!!!

Skoro sve flaširane vode su veoma kisele i skupe. Stručnjaci savetuju da izbegavate flaširanu vodu i sve ostalo što ostavlja kiseli otisak na telu.

KAKO ZNATE DA LI JE VODA U VAŠOJ FLAŠI KISELA?
Možete je testirati pomoću pH kapi koje možete kupiti onlajn. Flaše za višekratnu upotrebu napunjene TYENT VODOM su najefikasnije sredstvo za rehidrataciju dok ste u pokretu.




## Recite NE slatkim pićima!

Da bi ste ovo uzeli u razmatranje uključili smo nekoliko saveta koji će vam pomoći u borbi protiv slatkih pića na koja ste navikli. Kada ste žedni, počnite sa čašom TYENT vode, najbolje dve. Oni koji primenjuju savet smatraju da želja za „drugim pićima" nestaje. Kao rezultat, takve „vrste" pića nisu potrebne organizmu i predstavljaju samo još jednu štetnu svakodnevnu naviku.

Primenite isti eksperiment na nezdravu hranu na koju ste navikli da jedete kako biste konstantno zadovoljili svoju glad. Pre nego što posegnete za nezdravim hamburgerom, počnite sa velikom činijom salate. Hamburger će ostati netaknut. A konzumiranje čaše TYENT vode 30 minuta pre obroka smanjuje vaš apetit za 30%, čineći da jelo bude zadovoljstvo, a ne takmičenje u hrani.

Čak i dijetalni gazirani sokovi koji su „dobri za vas" mogu sabotirati vaše napore za smanjenje kilograme. Mozak veruje da dobija gorivo u obliku glukoze, ali zapravo ne prima „aktivne kalorije", što rezultira stalnom željom za ugljenim hidratima. Prema novim istraživanjima, veštački zaslađivač aspartam podiže šećer u krvi i stoga nije pogodan za sagorevanje masti. Krajnji rezultat? Kako navode naučnici, osobe koje piju dijetalnu sodu imaju 70% širi struk!

KORAK 7

## Izbegavajte ili ograničite potrošnju visoko kisele hrane.

Kiselu hranu, kao što su crveno meso, slatke grickalice, prerađena hrana i sirevi, treba izbegavati ili ograničiti jer izazivaju značajno nakupljanje toksina u telu. Svi oni ostavljaju ozbiljno štetni kiseli otisak, što dovodi do ponovne pojave hronične bolesti. Ovi toksini se akumuliraju u masnim naslagama i teško se uklanjaju iz tela. Kao rezultat ovih toksina, mnogi ljudi postaju preopterećeni i ne mogu da kontrolišu povećanje telesne težine tokom vremena.

Stalna konzumacija TYENT vode pre obroka ili kad god se pojavi osećaj gladi, u skladu sa pravilom 80 do 20, uvek će rezultirati neospornom sklonošću da se konzumira hranljiva hrana koja ne opterećuje, oksidira ili stvara naslage masti. Vaša borba da izgubite višak kilograma će se pretvoriti u moguću misiju! Imajte na umu da vam odlaganje pojave gladi daje dodatno vreme da planirate hranljive obroke i donesete mudrije odluke.

Umesto da posegnete za „brzim rešenjem" tokom nekontrolisane gladi, posegnite za čašom TYENT vode. Možete da odolite iskušenju da se odvezete do restorana brze hrane ili pozovete broj lokalne picerije konzumirajući TYENT vodu tokom celog dana. Uključite ovaj predlog u korak 5 da poboljšate snagu volje: spakujte hranljive grickalice za konzumiranje između obroka tokom dana. Užine koje su hranljive stimulišu metabolizam i pomažu u smanjenju ili eliminisanju neutoljive gladi.

NEMOJTE NIKADA VIŠE BITI UZNEMIRENI GLAĐU!

KORAK 8

## Prepoznajte mir i izbegavajte stres!

**Smanjenje stresa u našim ubrzanim životima lakše je reći , nego li uraditi stvarno.**

Međutim, kada bi ljudi shvatili da su negativne emocije zapravo uzrok mnogih autoimunih poremećaja, onda bi mogli naučiti da sebe češće daruju mirom. Negativne emocije kao što su stres, strah, bes i ljubomora imaju kiseli otisak u telu. Mnogi zdravstveni radnici smatraju da je kiselost u telu glavni uzrok mnogih degenerativnih bolesti.Iako TYENT voda pomaže u borbi protiv kiselosti, važno je međutim kontrolisati i negativne emocije. Tako da učinite sve što je potrebno da prepoznate unutrašnji mir i harmoniju.

**Evo nekoliko saveta za smanjenje stresa.**

Pokušajte sami da primenjujete vežbe dubokog disanja, slušajte umirujuću muziku ili uključite um zdravim dozama humora.Takođe, ne zaboravite na moć dobrog sna. Ako su stres ili anksioznost hronično stanje, onda se konsultujte sa specijalistom za zdrave savete!

TYENT
SERBIA
WATER FOR WELLNESS

KORAK 9

## Poboljšajte svoj mišićni tonus

Tokom mršavljenja, mnogi od nas su zaokupljeni gubitkom težine. Ipak, s obzirom na ulogu čiste mišićne mase i njenu pomoćnu funkciju u potrošnji masti i kalorija, ključno je sprečiti njen gubitak tokom određene dijete. U stvari, dobijanje do jednog kliograma čiste mišićne mase tokom novog režima vežbanja ponekad može pomoći u gubitku obima. Uprkos tome što ste teži, imate fleksibilniji struk i sitniji ste.

**OVO JE NAČIN:**

Dodavanje i manje jednog kilograma čiste mišićne mase može pomoći u sagorevanju do 100 dodatnih kalorija dnevno, čak i kada se odmarate. Stoga se fokusirajte ne samo na gubitak težine, već i na gubitak masti i povećanje mišića. Brojni ljudi su svesni da rigorozan trening sa tegovima koji uključuje kardio trening povećava tonus mišića. Međutim, da li ste znali da voda takođe može poboljšati tonus mišića?

To je istina!

Hidratacija povećava brzinu mišićne kontrakcije, čime se povećava efikasnost vežbanja. Prepoznajte da TYENT voda efikasno eliminiše mlečnu kiselinu i sprečava bol u mišićima tako što sadrži molekule gasa vodonika koji se brzo i efikasno transportuju kroz ćelijski zid; ovo doprinosi njegovoj sposobnosti da aktivno pojača nivoe hidratacije.

**Za optimalne performanse tokom treninga, rehidrirajte mišiće**

# TYENT vodom.

KORAK 10

## KUVAJTE JEDINSTVENA JELA SA TYENT VODOM!

Pošto ukusna hrana zadovoljava apetit, korišćenje jonizovane alkalne vode za kuvanje je odličan izbor. Visokoalkalna alkalna voda ispire herbicide i pesticide na bazi ulja koji bi inače progutali ako ih „očistite“ običnom vodom sa česme. Obična voda sa česme nije u stanju da ukloni ostatke ili naslage na bazi ulja.

Iznenadićete se koliko su vaša jela boljeg ukusa kada su pripremljena sa pažnjom i strašću!

**Pogledajte ovaj neverovatan video da saznate kako TYENT TURBO VODA uklanja herbicide i pesticide iz proizvoda:**

**https://TYENTusa.wistia.com/medias/x2038xbeu**

**TYENT NMP 9000**

Pored čišćenja proizvoda, TYENT voda poboljšava ukus, boju i teksturu povrća kada se kuva sa jonizovanom alkalnom vodom, a ne sa običnom vodom sa česme ili vodom iz plastičnih flaša. Na isti način, tekstura i konzistencija testenine od celog zrna, pasulja i pirinča se poboljšavaju kada se pripremaju pomoću blago kisele TYENT vode. Pored toga, ukus je apsolutno jedinstven!

Postoji još nekoliko jednostavnih koraka za dodavanje bogatog ukusa. Koristite bujon bez masti koristeći TYENT vodu umesto maslaca ili ulja za prženje mesa ili sotiranja povrća. To je jednostavna promena koja će dodati pun ukus bez masti i kalorija. Pored toga, mnoštvo biljaka i začina dodaju bogat ukus bez kalorija.

Izbegavajte kombinovanje inače zdravog povrća sa mastima kao što su puter, slatka pavlaka, šećeri ili ulja. Ne zaboravite da nisu sve masti štetne.

Zdrave masti uključuju maslinovo ulje, avokado i orašaste plodove, pa koristite ove namirnice ili ulja štedljivo za poboljšanje ukusa zdravih namirnica kao što su nemasno meso i većina povrća.

Shvatite važnost TYENT vode u ispunjavanju

# 10 VAŽNIH KORAKA do gubitka težine!

Da li bi **TYENT voda** mogla da vam pomogne da postignete uspeh u svakoj fazi? **U POTPUNOSTI!**

| | DA | NE |
|---|---|---|
| Eliminiše i čisti nagomilane masti. | ✓ | |
| Uključite se u zdravu vežbu. | ✓ | |
| Održavajte adekvatnu hidrataciju. | ✓ | |
| Pridržavajte se pravila 80/20. | ✓ | |
| Ograničite apetit! | ✓ | |
| Odmah se uzdržite od konzumiranja ovih slatkih sportskih i bezalkoholnih pića, koja se reklamiraju kao „zdrava“. | ✓ | |
| Uzdržite se ili smanjite unos hrane koja je izuzetno kisela. | ✓ | |
| Pronađite mir i izbegavajte stres | ✓ | |
| Povećajte tonus mišića | ✓ | |
| Poboljšajte ukus zdrave hrane | ✓ | |

# DODATNE PREDNOSTI TYENT VODE

TYENT SERBIA
WATER FOR WELLNESS

## BONUS 1

Maksimizirajte prednosti svojih dodataka!

Kada se dodaci ishrani konzumiraju sa TYENT vodom, njihov kapacitet apsorpcije u telu se značajno povećava. To je zato što jonizovana alkalna voda čisti suplemente svojim sitnim molekulima gasa vodonika, koje ćelije efikasnije apsorbuju.

## BONUS 2

Poboljšajte apsorpciju proteina u svakodnevnoj rutini!

Kada se pomešaju sa TYENT vodom, proteinska pića naših mušterija se bolje rastvaraju. Poboljšana rastvorljivost se postiže iz istog razloga što aditivi bolje apsorbuju zahvaljujući unetim molekulima gasa vodonika. Pored toga, voda čini proteinske šejkove manje „teškim”, sprečavajući nadimanje.

## BONUS 3

Povećana hidratacija znači manje otoka!

Kao rezultat svojih malih dimenzija, molekuli TYENT vode poseduju sposobnost da bez napora prelaze ćelije, obezbeđujući tako poboljšanu hidrataciju i inhibiranje otoka. Tako se osećate pokretljivije i lakše tokom vežbanja.

**TYENT VODU su pohvalili poznati ljudi, stalne mušterije, profesionalni i olimpijski sportisti.**

TYENT SERBIA
WATER FOR WELLNESS

„Otkako posedujem TYENT UCE, primetio sam značajnu promenu u svojim nivoima energije! Odlična mašina!"

(Dannell Ellerbe- dvostruki NFL Super Bowl šampion)

„Ljudi mi kažu da nikada ne starim, a ja im kažem da svoju mladalački izgled dugujem mojoj TYENT vodi?"

Janik Bison
kanadski filmski glumac u seriji „Merdokove Misterije"

„Primetio sam da imam više energije i da se osećam zdravije svakim danom. TYENT voda mi pomaže u surfovanju dajući mi više energije."

Kapono Nahina
profesionalni longboard surfer i šampion Havaja u longboardu, North Shore, Havaji

„Sa TYENT vodom moje vreme oporavka je mnogo brže, a nivoi energije su mi značajno porasli."

T.J. Vard
profesionalni igrač američkog fudbala za Arizona Cardinals

„Nekada sam mrzeo da pijem običnu vodu i postao sam zavisnik od konzumiranja gaziranih pića, zbog čega sam bio gojazan i letargičan. Sada više volim čašu vode iz našeg TYENT jonizatora. Dnevno konzumiram preko tri litra TYENT vode, što je značajno olakšalo gubitak težine i poboljšalo moje opšte zdravlje i vitalnost."

Grigor Stoičkov
zadovoljna mušterija TYENT Bugarska

„Bila sam zapanjena razlikom u TYENT jonizovanoj vodi nakon nedelju dana korišćenja. Nakon niza intenzivnih dana treninga u pripremi za svetsko prvenstvo, terapeut me je upoznao sa prednostima TYENT alkalne jonizovane vode. Otkrila sam da su mnogi drugi elitni sportisti pili jonizovanu vodu i iz prve ruke sam bila svedok prednosti koje ona pruža u obnavljanju iscrpljenog tela."

Klara Hjuz
šestostruki osvajač olimpijske medalje

„Moj TYENT sistem za vodu proizvodi alkalnu vodu veoma dobrog ukusa. TYENT voda mi pomaže u održavanju čiste kože i težine, kao i u izbegavanju neprijatnih prehlada. Takođe je promenila ukus svakog iskustva koje sam imala u kuhinji."

Katerina Todorova
zadovoljna mušterija TYENT Bugarska

„Drastično sam smršala otkako sam počela da konzumiram TYENT vodu pre otprilike tri meseca. Ova ukusna voda me tera da pijem tri do četiri litra svakog dana. Volela bih samo da sam otkrila TYENT kada sam bila mlađa. Međutim, ima i onih koji još uvek nisu svesni postojanja TYENT vode. Stoga sam zahvalna što je ova važna informacija stigla do mene."

Sanja Radeva
zadovoljna mušterija TYENT Bugarska

# 16 ZLATNIH SAVETA ZA MRŠAVLJENJE

### Dodajte užitak svojim vežbama.

Nabavite video zapise o plesovima o kojima već duže vreme razmišljate ili se upišite na sport kojem ste se oduvek divili, ali tek treba da praktikujete.

### Postavite cilj sa određenim koracima za njegovo postizanje.

Zapišite! Neka vaš cilj bude da to i ostvarite! Ostvarite ga!

### Izbegavajte moderne dijete! Umesto toga, konsultujte se sa nutricionistom.

Dijetetičari mogu napraviti plan koji je prilagođen vašem aktivnom načinu života. Proverite da li vaša teretana uključuje savetovanje o ishrani uz vaše članstvo.

### Uključite se u zabavnu aktivnost svakog dana da biste poboljšali svoje zdravlje!

Bez obzira koliko neverovatno i primamljivo zvučalo, gubitak od 10 kilograma za mesec dana uz post, eliminisanje svih ugljenih hidrata ili konzumiranje samo supe je neprihvatljiv. Nastavak prethodnih obrazaca ishrane će dovesti do još većeg povećanja telesne težine.

### Pažljivo birajte partnera za vežbanje.

Nizak nivo energije među prijateljima može imati zarazan efekat, a njihova česta odsustva mogu izazvati poremećaje u zajedničkoj rutini vežbanja. Identifikujte svog idealnog saputnika za vežbanje ili se odričite „sistema prijatelja“ i oslanjajte se isključivo na sopstvene sposobnosti.

### Izgovori, izgovori, izgovori!

Uvek će postojati izgovor da se loše jede, kao što je odmor ili rođendan. Počnite da pravite izgovore da dobro jedete, dodajući više rođendana svom životu.

### Izbegavajte da vas zavaraju opcije „zdrave” hrane.

Da li zaista verujete da reč „salata” u imenu Cezar salate označava da je zdrava? Mnoge salate sadrže više masti od čizburgera sa slaninom! Nisko-masni prelivi takođe neće učiniti ove salate zdravim. Mnoge gurmanske salate sadrže nezdrave masti, prelive, sireve, sušeno voće sa visokim sadržajem ugljenih hidrata i šećera, kao i meso sa visokim sadržajem masti i natrijuma. Nemoj da vas to zavara! Takve vrste salata štete nečijem struku.

### Izaberite ishranu koja je bogata vlaknima.

Konzumacija hrane bogate vlaknima podstiče zdravo varenje i produžava osećaj sitosti.

### Izbegavajte preskakanje hranljivih jela.

Možete povećati njihovu nutritivnu vrednost kombinovanjem ugljenih hidrata kao što su testenina, pirinač i pasulj sa svežim povrćem. Alkalno zeleno lisnato povrće je optimalno zbog prisustva hlorofila, koji hrani telo, i nekoliko minerala koji funkcionišu kao kiseli zaštitni sistem.

### Izbegavajte preskakanje obroka.

Preskakanje obroka dovodi do prejedanja kasnije tokom dana i usporava metabolizam.

### Vodite računa o veličini porcija.

Pažljivo pročitajte etikete na hrani da biste se upoznali sa nutritivnim i kvantitativnim sadržajem. Takođe, utvrdite veličinu porcija i držite se svojih ciljeva.

### Uvek držite zdrave grickalice pri ruci.

Biti stalno nespreman kada naiđe napad gladi je siguran način da sabotirate svoju ishranu. ZAPAMTITE: TYENT VODA JE NAJBOLJI NAČIN DA UTOLI GLADI!

### Vodite dnevnik koji će vam pomoći da izbegnete emocionalnu ishranu.

To je veoma osetljiva faza! Da biste utvrdili da li ste zaista gladni ili ste jednostavno depresivni, besni, dosadno vam je ili ste pod stresom, zapišite svoja osećanja gladi. Pokušajte da nađete druge „stvari koje treba da radite“ osim da jedete da biste podigli raspoloženje.

### Povećajte dnevni nivo aktivnosti.

Idite stepenicama, parkirate daleko od kuće, šetajte psa, trčite posle posla i zamenite svoju kancelarijsku stolicu loptom za vežbanje. Ako ozbiljno razmišljate o promeni, razmislite o tome da zamenite kauč trakom za trčanje ili biciklom za vežbanje dok gledate TV.

### TYENT VODU UVEK NOSITE SA SOBOM!!!

Da biste obezbedili optimalnu hidrataciju tokom celog dana, preporučljivo je da TYENT vodu nosite u boci za višekratnu upotrebu. Budite sigurni da će vaša putna flaša sačuvati zdrava svojstva TYENT vode.

### Ne preterujte sa vagom.

Ne zaboravite da zdrava mišićna masa teži više od masti. Uspeh se definiše time kako vaša odeća stoji, a ne brojem na skali.

TYENT
SERBIA
WATER FOR WELLNESS

TYENT
SERBIA
WATER FOR WELLNESS
Da li ste spremni da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem?
Želite da saznate više?
KONTAKTIRAJTE TYENT TIM!
WWW.TYENTSERBIA.COM
+38 163 565 324
+38 163 565 384