



Okreni Žlica

PLANER OBROKA

SVIBANJ 2023.

okrenizlicu.com

Hej Srbaanj!

Hej,
dolazi ljeto, a s njime i neki neobičan pritisak... "Kako izgledam?", "Jesam li među onima koji su spremni za ljeto?", "Kako mogu najbrže skinuti višak kilograma i postići beach body?" Zvuči li ti to poznato?

Odjednom kao da sav fokus staviš na to što netko drugi misli o tebi, čak i ako je to samo proizvod tvojih misli. Nitko nije sam u takvom razmišljanju! U jednom trenutku uvjerali su nas da se samo jedan oblik tijela smije pokazivati na plaži. Ipak, istina je u tome da svatko ima barem pokoju nesigurnost kada je izgled u pitanju te da zaista ne postoje pravila tko se smije, a tko ne smije odvažiti otići na plažu.

Upravo zbog toga, ovaj mjesec pripremat ćemo se za ljeto na jedan netipičan način. Fokus neće biti na hrani i na nutricionističkim "pravilima" (iako, i dalje te potičem da ne odustaješ od planiranja obroka i svojih ciljeva), već na tvom odnosu prema hrani.

Želim te potaknuti da fokus prebaciš s toga što netko drugi misli o tebi na ono što ti misliš o sebi i svojim životnim navikama. To neće biti nimalo lak zadatak jer se često iznenadimo kada zavirimo u sebe, ali obećajem ti da će ti pomoći prihvatiti sebe malo više. A kada jednom prihvatiš sebe, na tebe će puno teže utjecati ono što vjeruješ da drugi misle o tebi.

Iva

Iznutricionizma

Suzdržan i slobodan za stolom

Na što i koliko jedemo utječe mnoštvo okolnosti - od genetičke predispozicije i osobnih preferencija pa sve do kulture u kojoj smo odrasli i znanja o prehrani koje posjedujemo. S obzirom na to da je hrana neizostavni dio naše ubrzane svakodnevice, ponekada za njom posežemo iz razloga drugačijih od samog utaživanja gladi. Hranom pokušavamo pokazati raskoš, proslaviti uspjehe, doživjeti drugu kulturu, a ponekada čak i ublažiti neugodne emocije. Upravo zbog toga može biti korisno zastati i proučiti koja sve značenja hrana ima u mom životu.

Hrana nije samo izvor energije, već je i prirodno da s njom imamo određeni emocionalni odnos. Ipak, taj nas odnos ponekada može kočiti prema promjeni. U tom slučaju razlikuju se dvije vrste osoba - one koje su slobodne za stolom i one koje su suzdržane.

Suzdržani su za stolom oni koji pokušavaju regulirati jedenje uz pomoć vanjskih podražaja, često u svrhu mršavljenja. S druge strane, za stolom su slobodni oni koji određuju što će i koliko pojesti oslanjajući se na unutarnje znakove, poput osjećaja gladi i sitosti. Istraživanja su pokazala da suzdržanima treba puno više hrane kako bi se osjećali sitima, odnosno puno duže vrijeme nakon obroka ne bi li osjetili glad. Stoga puno češće posežu za nutritivno siromašnijom hranom (slatkiši, brza hrana...) i prejedaju se.

Jedeš li ti slobodno ili suzdržano? Koliku slobodu imaš u odnosu s hranom? Saznaj na sljedećim stranicama.

— Procijeni svoje navike —

Suzdržan i slobodan za stolom

Ovaj mjesec fokusirat ćeš se na usredotočenost i refleksiju. Tako ćeš procijeniti u kojoj si mjeri suzdržan, a u kojoj slobodan za stolom. Uz tablice za tjedni plan obroka, svaki tjedan imaš na raspolaganju još jednu tablicu koja je namijenjena vođenju dnevnika prehrane. Za početak, pred tebe stavljam nekoliko izjava za koje trebaš ocijeniti u kojoj se mjeri slažeš odnosno ne slažeš s njima. Slobodni za stolom složiti će se s većinom prvih pet izjava i neće se složiti s većinom drugih pet izjava.

1. Rijetko jedem onda kada ne osjetim glad.
2. Zdravlje i snaga važniji su mi od toga koliko težim.
3. Svjesno nastojim jesti hranu za koju smatram da će najbolje utažiti moju glad.
4. Obično jedem sporo i obraćam pozornost na to koliko mi je pojedina hrana fizički zadovoljavajuća.
5. Bez osobitog truda prirodno posežem za pravom vrstom i količinom hrane koja je nutritivno bogata.

1. Obično brojim kalorije prije nego što odlučim je li nešto u redu za pojesti.
2. Nadam se da ću jednog dana pronaći novu dijetu koja će funkcionirati.
3. Često se okrećem hrani kada osjećam tugu, anksioznost, samoću ili stres.
4. Postoji određena hrana koju jako volim, ali izbjegavam ju kako se ne bi povećao broj na vagi.
5. Nakon jela često shvatim da mi je razina sitosti veća nego što bih htio da bude.

Suzdržan i slobodan za stolom

Na temelju odgovora na prethodnoj stranici - misliš li da nešto trebaš promijeniti?

Zašto misliš da to trebaš promijeniti?

Ako nešto želiš promijeniti, odluči se i što konkretnije opiši svoju odluku. Možda ti može pomoći sljedeća izjava:

Tijekom svibnja odlučujem da ću _____ (jesti više/manje čega, pratiti nešto). Moj cilj je _____ . (preciziraj brojčano, npr. učestalost)

Izazovi na koje mogu naići: _____

Kako ću svjesno spriječiti da ne dođe do prepreka: _____

Isprobaj nešto novo

Recept mjeseca

Papaline koje nisu pržene

Ova plava riba pristupačne cijene i iznimne nutritivne vrijednosti ne mora se uvijek pržiti.

Sastojci za dvije osobe:

- 500 grama papalina (svježih ili odmrznutih)
- sok jedne naranče
- 4 žlice maslinovog ulja
- 4 češnja češnjaka ili 1,5 žličica češnjaka u granulama
- 1 žličica senfa
- Pola žličice soli
- Pola limuna (prema izboru, za iscijediti sok na ribice nakon pečenja)

Priprema:

1. Očistiti papaline (čime se smanjuje intenzivan okus po moru) - napuniti veću posudu s vodom, uzeti papalinu u dlan, otkinuti joj glavu i povući prsrom prema dolje kako bi se uklonila utroba
2. Oprati posudu s vodom i lagano posušiti s ubrusom ili uzeti drugu posudu
3. Zagrijati pećnicu na 200 °C
4. Pomiješati sok od naranče, ulje, češnjak, senf i sol
5. Premazati ili pomiješati ribu s mješavinom začina i poredati ih na lim za pečenje obložen masnim papirom
6. Peći 20-30 minuta, ovisno o željenoj razini zapečenosti
7. Preliti sokom od limuna

— *Isplaniraj svoje obroke* —

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

Zadatak: Svaki dan odaberi jedan obrok kojega ćeš jesti potpuno svjesno, ostavljajući sve druge obaveze ili smetnje po strani. Za taj obrok popuni polja u tablici.

Tjedni DNEVNIK HRANE

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
NAZIV JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST PRIJE JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST POSLIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE PRIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE POSLIJE JELA							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

Zadatak: Svaki dan odaberi jedan obrok kojega ćeš jesti potpuno svjesno, ostavljajući sve druge obaveze ili smetnje po strani. Za taj obrok popuni polja u tablici.

Tjedni DNEVNIK HRANE

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
NAZIV JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST PRIJE JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST POSLIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE PRIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE POSLIJE JELA							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

Zadatak: Svaki dan odaberi jedan obrok kojega ćeš jesti potpuno svjesno, ostavljajući sve druge obaveze ili smetnje po strani. Za taj obrok popuni polja u tablici.

Tjedni DNEVNIK HRANE

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
NAZIV JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST PRIJE JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST POSLIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE PRIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE POSLIJE JELA							

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

Zadatak: Svaki dan odaberi jedan obrok kojega ćeš jesti potpuno svjesno, ostavljajući sve druge obaveze ili smetnje po strani. Za taj obrok popuni polja u tablici.

Tjedni DNEVNIK HRANE

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
NAZIV JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST PRIJE JELA							
OPIŠI GLAD/SITOST POSLIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE PRIJE JELA							
OSJEĆAJI, RASPOLOŽENJE, MISLI, TJELESNE SENZACIJE POSLIJE JELA							

Vrijeme za refleksiju

Prisjeti se najboljega

Najdraža jela/recepti ovaj mjesec, koje vrijedi ponoviti:

Nova navika koju vrijedi zadržati:

Na čemu se zaslužujem potapšati po leđima?

Citat za kraj

"Ne možeš mrziti sebe kako bi postigao sreću.
Ne možeš kritizirati sebe ne bi li postao mršav.
Ne može te biti sramota kako bi dosegnuo bogatstvo.
Prava promjena počinje s ljubavlju i brigom o sebi."

Jessica Ortner

Okrevni žlica
