

ZDRAVI & VITKI

mali savetnik za nove navike





Iceberg Salat Centar se preko 20 godina bavi proizvodnjom i prerađom salata raznih vrsta – Iceberg, Radič, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Hrastov list, Endivia..., kao i drugog povrća. Kompanija svoje proizvode isporučuje lancu McDonald's restorana, kao i ostalim renomiranim restoranima, hotelima, kafićima, katering službama i većim supermarketima na području Beograda.

Proizvodi se na tržištu prodaju kako u svežem stanju, tako i u prerađenom, gde je povrće isečeno, oprano i spakovano u kese poput Iceberg salate, mikseva salata - Mediteranea, Toscana, Zeleni mix i spanaća.

www.salatcentar.com

LEPOTA&ZDRAVLJE



LEPOTA&ZDRAVLJE je najčitaniji ženski lifestyle magazin namenjen savremenoj ženi od 17 do 77 godina.

Niz stručnjaka iz svih oblasti medicine pomaže vam da izađete na kraj sa svojim psihofizičkim poteškoćama i unapredite svoje zdravlje. Beauty eksperti, modni stilisti i šminkeri otkrivaju kako da iz sebe izvučete najbolje. Psiholozi i sociolozi vas uče kako da iskoristite svoje potencijale, ostvarite uspešnu karijeru, ljubavni i porodični život.

Na portalu www.lepotaizdravlje.rs svakoga dana na jednom mestu dobićete najnovije informacije neophodne da biste živeli zdravije, lepše i srećnije.

www.lepotaizdravlje.rs

Poboljšanje i održavanje dobrog zdravlja daleko su jednostavniji zadaci nego što mislite. Dovoljno je da unesete nekoliko malih promena u svoj život - i zdravlje, kondicija i nivo energije, a time i raspoloženje, znatno će vam se poboljšati. To će vam pomoći da korigujete i ostale sfere života i ostvarite potpuno blagostanje.

Jedna od važnih stvari na koju vam skrećemo pažnju je zdrava ishrana i redovno unošenje svežeg povrća, pre svega salata.



Sadržaj

8 trikova do zdravlja.....	2
Osluškujte svoje telo.....	4
Vežbajte, vežbajte, vežbajte.....	6
Vaša zdrava porcija salate.....	10
5 brzih i zdravih recepata.....	11
Slatka mala - mini lubenica.....	16

Budite zdraviji ODMAH!

8 TRIKOVA

1. Spavajte duže

Neka vaš cilj bude da spavate osam sati. Tokom sna, organizam oslobađa leptin - hemijsku materiju koja kontroliše masne naslage slanjem signala o sitosti. Ukoliko se, kao posledica nedovoljnog sna, u organizmu pojavi nedostatak leptina, neminovno ćete više jesti. Osim toga, taj dodatni sat sna neće vam samo pomoći da oslabite (ili zadržite idealnu težinu), već će vam ojačati i imunitet.

2. Povećajte raznovrsnost namirnica

Većina ljudi jede od deset do petnaest istih namirnica svakog dana, čime uskraćuje organizam za vrednije hranljive materije. Zato uključite u ishranu nove vrste namirnica - novo voće i povrće različitih boja - ili isprobajte nov način pripremanja hrane. Istraživanja pokazuju da je unos raznovrsnih hranjivih materija u organizam najbolji uslov za zdrav i dug život.

3. Smejte se više

Kada iskreno uživate u životu, češće se smejete, a vaš mozak proizvodi prirodne hormone, kao što je serotonin. Zahvaljujući tome, imaćete više energije, bićete bolje raspoloženi i razmišljaćete pozitivno. Serotonin takođe pospešuje kvalitetan san, sprečava pojavu depresije i smanjuje anksioznost.



4. Smanjite unos soli

Unos preteranih količina soli u organizam uzrokuje zadržavanje tečnosti u tkivima i povišenje krvnog pritiska, što povećava rizik od moždanog i srčanog udara. Medicinski eksperti i nutricionisti preporučuju maksimalan unos od 6 g soli dnevno, mada većina nas i ne znajući uzima mnogo više. Pažljivo proveravajte količinu soli i sastav gotovih namirnica.

5. Pravite pauze tokom radnog vremena

Neophodne su vam bar tri desetominutne pauze tokom radnog vremena. Udaljavanje od kancelarijskog stola, odnosno od ekrana kompjutera, ne umanjuje samo rizik od zamora očiju, već će i vaše ruke, zglobovi, ramena i leđa biti "zahvalni" zbog drugačijih pokreta.

6. Povećajte snagu

Posvetite se fizičkim aktivnostima kao što su trčanje ili aerobik. Već jedan trening nedeljno biće dovoljan da ojačate telo za 5 do 10 posto. Osim toga, proces sagorevanja kalorija teče i dok vam se mišići oporavljaju i odmaraju. To znači i da ćete se oslobađati masnog tkiva čak i kada sedite ili spavate.



7. Smanjite veličinu porcija

Studije pokazuju da većina ljudi pojede više kada se na tanjiru nalazi više hrane. Na duže staze, unošenje veće količine kalorija nego što je objektivno potrebno povećava rizik od pojave dijabetesa tip 2, kancera i srčanih oboljenja.

8. Uživajte više u seksu

Tri (ili više) seksualna odnosa nedeljno mogu da smanje rizik od srčanog i moždanog udara za 50 posto, tvrde naučnici. Dakle, provedite 30 minuta - što čini samo oko 2 posto vremena u jednom danu - u iskazivanju ljubavi svom partneru.

Oslušajte svoje telo

Vaše telo je mnogo pametnije nego što mislite! Nutricionisti smatraju da su unutrašnji mehanizmi i ritmovi "skrojeni" da svakog čoveka održavaju vitkim i zdravim. Pažljivo pratite ove signale i brže ćete sagoreti kalorije, obezbediti stabilan priliv energije i uneti raznovrsne hranljive materije u organizam.

VAŠE TELO KAŽE:

"Potrebna mi je hrana svakog dana u isto vreme"

Kada konzumirate obroke u (približno) isto vreme svakog dana, organizam je u stanju da prihvata hranu, zbog čega su proces varenja i metabolizam mnogo efikasniji.

"Ako doručujem, manje ću jesti tokom dana"

Osobe koje redovno doručuju imaju manju telesnu masu od onih koje izostavljaju ovaj važan obrok. Pojedite doručak bogat ugljenim hidratima sat (ili nešto više) nakon buđenja. Konzumirajte integralne žitarice (ovas, raž, ječam) ili integralni hleb (ili tost). Uključite i manju količinu proteina (jer se duže vare), koje ćete pronaći u jogurtu ili tvrdo kuvanom jajetu.

"Želim da jedem namirnice različitog ukusa"

Konzumiranje jednih te istih namirnica zaista je dosadno. U jednom obroku pojedite jednu vrstu masti, ugljenih hidrata i proteina. Tako ćete obezbediti različite hranljive materije i ukuse.

"Hoću pravi šećer!"

Veštački zaslađivači, poput onih u dijetalnim napicima, mogu da zbunjuju telo i ono registruje da uz slatko nije dobilo i očekivane kalorije. Zato će kasnije, verovatno, pokušati



da nadoknadi to što je izostavljeno. Kada vas baš “udari” želja za slatkim, slobodno pojedite pravu crnu čokoladu.

“Želim da oslabim, zaista to želim!”

Osim estetske koristi, normalna težina garantuje i snižavanje rizika po zdravlje - regulisanje nivoa holesterola i manje muskulatorno-koštanih problema. Normalni BMI iznosi između 18,5 i 25. Izračunajte svoj BMI (podelite telesnu težinu sa kvadratom visine u metrima). I pokušajte da se približite najnižoj vrednosti.

“Moram da pojedem nešto slatko da bih se opustila i oraspoložila”

Kada ste umorni, dekoncentrisani ili osećate snažnu potrebu za slatkim, najbolje je da pojedete složene ugljene hidrate. Gotovo svi ugljeni hidrati iz kategorije integralnih žitarica idealna su opcija za grickanje - užitajte krekere ili keks od integralnih žitarica. Pojedite neko sezonsko voće sa jogurtom.



Vežbajte, vežbajte, vežbajte...

Tokom godina nivo estrogena u organizmu opada, dok raste krvni pritisak i nivo holesterola u krvi, što je tri puta veći rizik za srce. Zato je redovna fizička aktivnost najefikasniji način zaštite srca. Čak i ako godinama niste pokrenuli mišiće, korišćiće vam ako počnete upravo sada. Nemojte da budete previše ambiciozni, već vežbajte po 20 minuta tri puta nedeljno. Postepeno produžavajte vreme treninga do najmanje pola sata, od četiri do šest puta nedeljno.

Iceberg Salat Centar i LEPOTA&ZDRAVLJE PREDLOZI

Vežbajte na svežem vazduhu!

VOŽNJA BICIKLA Preporučuje se svima, a posebno gojaznim osobama i onima koje imaju neku vrstu ograničenja, zbog koje ne smeju da se bave drugim, zahtevnijim sportskim aktivnostima (trčanje, vožnja rolera...).



BRZO HODANJE Veoma je praktično za sve koji nisu u mogućnosti da - u dužem vremenskom periodu - izdrže kontinuirano trčanje ili zahtevniji trening. Ubraja se u aktivnosti umerenog i lakog intenziteta i idealno je za sagorevanja masti i skidanje kilograma, bez rizika od povrede.

VOŽNJA ROLERA Rolere mogu da voze osobe mlađeg i srednjeg starosnog doba, koje vole dinamičniju rekreaciju i žele da, pored kondicije, razviju snagu, okretnost i da oblikuju mišiće. Takođe, ovaj vid rekreacije preporučuje se ženama koje žele intenzivniji trening za zahtezanje mišića zadnjice.

Sagorevajte kalorije kod kuće

Kad naredni put umesto rekreacije izaberete da više provedete kod kuće, isprobajte jednu od ovih aktivnosti:

1. Dižite tegove tokom prvih pola sata omiljene TV serije ili filma.
SAGOREVA: 97 kalorija
2. Izvodite pilates vežbe (koje ste naučili na treningu, ili nabavite DVD) u trajanju od pola sata.
SAGOREVA: 104 kalorije
3. Plešite uz omiljenu muziku 15 minuta.
SAGOREVA: 112 kalorija
4. Preskačite konopac 10 minuta.
SAGOREVA: 115 kalorija
5. Brišite pod u kuhinji, kupatilu i sobama 30 minuta.
SAGOREVA: 121 kaloriju
6. Izvodite čučnjeve, sklekove i trbušnjake 15 minuta.
SAGOREVA: 138 kalorija



“Pet Tibetanaca”

Vežbe tibetanskih lama mogu vam pomoći da se osećate mlađe i da dobijete novu vitalnost. U početku svaku vežbu ponovite pet puta, a zatim svake nedelje dodajte po dva ponavljanja dok ne dođete do maksimalno dvadeset i jednog ponavljanja.

Prva vežba

Stanite ravno, raširite ruke paralelno sa tlom i okrećite se oko sebe. Vrtite se sleva nadesno. Osećaj vrtoglavice vremenom će se smanjivati.



Druga vežba

Ležite na pod, ispružite ruke pored sebe, podignite glavu i bradu privucite ka grudima. U isto vreme podignite noge u uspravan položaj. Leđa treba da budu na podu, a noge ispružene.





Treća vežba

Kleknite na pod sa uspravnim telom dok su vam nožni prsti istegnuti. Sagnite glavu i oslonite bradu na grudi, zatim se savijte unazad koliko vam je prijatno. Oduprite se rukama o kukove.

Četvrta vežba

Sedite na pod, sa ispruženim nogama. Zabacite glavu unazad i istovremeno podignite telo. Kolena treba da budu savijena, ruke ispružena, a torzo paralelan sa podlogom.



Peta vežba

Ležite potrbuške na pod. Oslonite se na ispružene ruke i nagnite glavu unazad koliko možete. Nakon toga se podignite do položaja u kojem činite obrnuto slovo "V". Bradu oslonite na grudi i vratite se u početni položaj.





Vaša porcija salate: izvucite maksimum hranljivih vrednosti

To nije samo salata!

Salata kao kompletan obrok veoma je preporučljiva u ishrani, ali morate biti svesni da to nije "samo" salata, jer tada sadrži i meso, tvrdi sir i preliv. Preliv za salatu (dressing) bez masnoće je zdraviji i štedi kalorije, međutim, ukoliko konzumirate punomasni preliv za salatu, tada se apsorbuje dva puta veća količina hranljivih materija nego ukoliko je sadržaj masnoća redukovan.

Nisu sve salate iste!

Kada se radi o hranljivoj vrednosti, salate se razlikuju ali gotovo sve sadrže antikancerogene sastojke. Španać je takođe veliki "heroj" zbog luteina, koji štiti od kancera i čuva vid. Salate tamnozelenih listova sadrže mnogo beta-karotena, a svetlozelene salate poput endivije i iceberg salate, prepune su hranljivih materija.

Bolje je šareno!

Zelenu u tanjiru je svakako plus za vas. Ipak, salate od mešanog, raznobojnog povrća pružaju čitavo bogatstvo biljnih hranljivih materija, tako da vam predložimo da zelenoj salati dodate još neko povrće koje imate u frižideru (paradajz, šargarepa, paprika, luk...).

I salata može da se pokvari!

Salata može da se zarazi toksičnim bakterijama preko đubriva i kontaminirane vode, koji se koriste za uzgajanje povrća, preko kuhinjske daske za seckanje, noža ili prljavih ruku osobe koja priprema hranu. Zato vam predložimo već opranu, čistu i bezbednu salatu koju možete kupiti u pakovanjima Iceberg Salat Centra.

Praktična i bezbedna salata

Iceberg Salat Centar u fazi proizvodnje salate primenjuje GLOBALGAP standard kojim se strogo prati proces proizvodnje na polju, u svim fazama, kako bi se sprečila mogućnost kontaminacije povrća nedozvoljenim primesama. Prerada salate vrši se u skladu sa ISO 9001:2008 i HACCP standardima kako bi se obezbedilo praćenje i kontrola svih faktora koji mogu uticati na bezbednost i ispravnost hrane u procesu prerade.

Toscana salata

Sastojci:

Toscana mix - 150 g

Biftek - 80 g

Parmezan - 50 g

Čeri paradajz - 60 g

Maslinovo ulje - 0.03 dl

Aceto Balsamico - 0.03 dl

So po želji



Priprema:

Biftek propržiiti u tiganju da dobije boju sa svih strana. Parmezan iseći na tanke listiće, a čeri iseći na polovine. Sve složiti preko salate koja se prethodno začini aceto balsamikom i maslinovim uljem.



Salata sa tunjevinom

Sastojci:

- Zeleni mix -150 g
- Tunjevina - 80 g
- Masline - 60 g
- 1 jaje (kuvano)
- Caesar dresing (2 kašike)



Priprema:

Dresing pomešati sa salatom. Nakon toga složiti tunjevinu i masline preko salate. Očistiti jaje, potom ga iseći na kriške i složiti preko salate.



Mediteranea salata

Sastojci:

Mediteranea mix - 150 g
Lignje - 100 g
Peršun - 5 g (sitno iseckan)
Beli luk - 5 g (sitno iseckan)
Krompir - 50 g (mladi)
Maslinovo ulje - 0.3 dl
Belo vino - 0.02 dl
Aceto Balsamico - 0.02 dl
So po želji

Priprema:

U zagrejan tiganj sipati maslinovo ulje, pa ispržiti krompir. Lignje ubaciti kada je krompir 30% gotov. Kada se lignje proprže dodati peršun i beli luk. Kratko propržiti pa doliti belo vino. Ovako pripremljene namirnice preliti preko salate začinjene aceto balsamicom.



Iceberg salata

Sastojci:

Iceberg 100% - 150 g

Piletina - 80 g

Hleb - 30 g (iseći na kockice)

Slanina - 40 g

Inćuni - 5 g

Suncokretovo ulje - 0.08 dl

1 jaje

Senf - 10 g (Dijon)

Limunov sok

Kapar - 3 g

So po želji



Priprema:

Piletinu izlupati, posoliti, iseći na tanke šnite pa ispeći u tiganju. Slaninu iseći na kockice pa i nju propržiti.

DRESSING: U posudu staviti žumance, malo ulja, limunov sok, senf, iseckan kapar i iseckane inćune. Sa postepenim dodavanjem ulja, dizati masu kao majonez, ili žicom za lupanje ili mikserom.

KRUTONI: Hleb iseći na kockice pa zapeći u rerni dok ne dobiju zlatno-žutu boju.

U činiju staviti Iceberg salatu, preko nje dresing i krutone pa promešati. Servirati na tanjir pa preliteri piletinom i slaninom.



Mini lubenica - Voćna salata



Sastojci:

Lubenica slatka mala (Iceberg Salat Centar)

Dinja - 50 g

Jagode - 50 g

Kivi - 50 g

Jabuka - 50 g

Med - 2 kašike

Cimet

Priprema:

Iseći lubenicu, dinju, jabuku i kivi na kockice. Potom staviti u posudu i dodati jagode preko. Voće preliti medom, posuti cimet i ohladiti.

Recepte pripremio Srđan Rabrenović, suvlasnik i glavni kuvar O.U.R. bara.





Mini Lubenica Slatka Mala

Iceberg Salat Centar je za leto svojim potrošačima spremio novu sortu lubenice, takozvane mini lubenice – male, slatke, sa tankom korom i teške svega 2-2.5 kilograma. **Preporuka: jednom nedeljno jedite samo lubenicu jer ima veoma povoljan uticaj na zdravlje.**

Snižava pritisak

Lubenica je bogata aminokiselinom citrulin koja se u telu pretvara u aminokiselinu arginin, a arginin složenim procesima metabolizma utiče na sniženje pritiska i opuštanje krvnih sudova.

Antioksidansi

Visok procenat vode čini ovo voće idealnim desertom u vrućim letnjim danima. Prema standardima Agencije za hranu i lekove (FDA), lubenice su danas nutritivno bogatije nego ranije i sadrže mnoštvo antioksidanata.

Likopen štiti srce

Likopen je takođe jedan od vrlo delotvornih antioksidanta koji daje crvenu boju paradajzu, lubenici ili ružičastom grejpu. Mnogobrojne studije utvrdile su zaštitnu ulogu likopena kod nekoliko vrsta raka (rak pluća, dojke, prostate i drugih vrsta).

Vitamin C za imunitet

Brojna istraživanja pokazala su da antioksidansi, kao što su vitamin C i beta-karoten, mogu veoma efikasno da spreče štetno delovanje slobodnih radikala u organizmu, jer ih neutralizuju.

Podiže nivo energije

Lubenica nema mnogo kalorija, ali ima visok glikemijski indeks, tako da šećer jako brzo stiže u krv i veoma brzo osećamo kako nas okrepljuje i podiže nivo energije.





Zahvaljujemo se firmi BORF i O.U.R. Baru.

· Firma **BORF DOO**, Hercegovčka 5, Beograd, www.inbody.rs
kontakt osoba: Aleksandar Jeftenić, telefon: 060.404.00.06
Firma BORF je distributer InBody analizatora sastava tela za područje bivše Jugoslavije.



· **O.U.R. Bar**, Beogradska 71, Beograd, telefon: 011/32.38.846



O.U.R. Bar je tipični njujorški koktel bar sa noćnom kuhinjom koja radi do 02 h i 04 h ujutro. Pored jedinstvenih jela na meniju, O.U.R. dominira i u izboru muzike sa akcentom na Funk, Disco, Live Jazz i Soul. Enterijer samog lokala je specifičan pa u njemu dominiraju slike sa snimanja naših najpoznatijih domaćih filmova. Radno vreme je svaki dan od 17 - 02 h, a četvrtkom, petkom i subotom od 17 - 04 h.

Zdravlje & ishrana u brojkama

5 Gubitak telesne težine od samo pet posto već je značajan za zdravlje.

48 Maksimalan broj sati apstinencije od fizičkih aktivnosti.

3 Broj zalogaja koje za početak treba da ostavite na tanjiru pri svakom obroku.

500 Optimalna vrednost doručka u kalorijama.

23 Presek vašeg najvećeg tanjira iz koga jedete u centimetrima.

2 Maksimalan broj sati koji dnevno smete da provedete ispred malog ekrana.

88 Najveći obim struka u centimetrima koji ne smete da prekoračite.

