

60 

Neto masa: 264 g



Biostile 

Slimis

PREHRANSKO DOPOLNILO
z glukomananom in sladilom - okus breskve
PREHRANSKI VODNIK

ČESTITKE

in dobrodošli v programu Slimis za oblikovanje telesa!

Ste se odločili, da boste shujšali in svojo novopridobljeno postavo tudi ohranili?

S programom za oblikovanje telesa Slimis je rešitev zdaj v vaših rokah – lepo telo je blagoslov, ki je vsakomur na doseg roke! Preprosto sledite programu Slimis in videli boste, kako preprost in učinkovit je.



Predstavljamo bonbone Slimis – vsak vsebuje izjemno in edinstveno formulo:

GLUKOMANAN - zanj je značilno, da prispeva k zmanjšanju telesne teže pri prehrani z manj kalorijami. Prispeva tudi k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.

Sestavine: maltitolni sirup, izomalt, glukomanan v prahu iz konjaka (Amorphophallus konjac), kokosovo olje, želirno sredstvo (arabska guma), sorbitol, sredstvo za kisanje (citronska kislina), aroma, naravno barvilo (betakaroten), sladilo (steviolni glikozidi).

Aktivni koncentrat glukomanana v vsakem majhnem bonbonu je učinkovit že od samega začetka.


1 2 3 4 5 6 7 ... za 20 dni!

Trikrat na dan, 20 minut pred glavnimi obroki, najbolje pred zajtrkom, kosilom ali večerjo, vzemite po dva bonbona Slimis z 1-2 večjima kozarcema vode. Ti drobni bonboni Slimis so izjemno učinkoviti, predvsem pa jih je zelo preprosto vključiti v vsakodnevno rutino.

BONBONI, KI JIH BOSTE VZLJUBILI – BONBONI, KI VAM BODO SPREMENILI ŽIVLJENJE!

Bodite videti bolje, počutite se bolje, bodite najboljša različica sebe!

- PREPROSTO PRENAŠANJE
- PRIPRAVLJENI ZA UŽIVANJE
- MOČNO DELUJOČI IN UČINKOVITI
- DISKRETNi
- Z ODLIČNIM OKUSOM BRESKVE



Bodite videti bolje, počutite se bolje, bodite najboljša različica sebe!

Pridružite se programu Slimis za oblikovanje telesa in s pomočjo tega vodnika spremenite svoje življenje ter prehranjevalne navade. S sledenjem temu preprostem programu boste lahko (za razliko od drugih režimov, ki od vas zahtevajo prehranske omejitve) jedli, kar boste želeli, dodatno prednost pa prinaša tudi izbira zdrave hrane.

Tako preprosto gre to

brez štetja kalorij, samo s pravo hrano!

Slimis Body Shape je inovativen in preprost program za hujšanje, ki vam omogoča, da na novo oblikujete svojo postavo. **Nudimo vam ključ do uravnotežene prehrane, ne da bi pri tem izgubili kakršne koli koristi!**

Naš prehranski vodnik temelji na inovativni in preprosti metodi glikemičnega indeksa »GI«, ki vam omogoča redno vzdrževanje uravnotežene prehrane. Ta program ne upošteva le kalorij, temveč tudi energijsko vrednost hrane za telo in njen vpliv na izločanje inzulina (absorpcijo sladkorjev).

Ta vodnik v nasprotju z večino programov od vas ne zahteva, da zmanjšate količino zaužite hrane, temveč vam zagotovi ključ do zdrave izbire hrane. Tako preprosto gre to!

Ta dva dejavnika omogočata razvrstitev živil v tri kategorije, ki jih označuje barva:

Nizka raven GI

Živila za uživanje kadar koli

Srednja raven GI

Živila za vsakodnevno uživanje
z zelenimi izbirami

Visoka raven GI

Živila za občasno uživanje z
zelenimi izbirami

REZULTAT: Nižji kot je glikemični indeks (GI) živila, manj spodbuja telo, da zadrži sladkorje in jih pretvarja v maščobe.

S tem, ko živila z visokim GI zamenjate za živila z nižjim GI, lahko krenete na pot hujšanja! Nič več štetja kalorij: jejte vse, kar vam srce poželi, tako da uživate prava živila, ob katerih vas Slimis poživi!

ŽIVILA GLEDE NA NJIHOV SPLOŠNI GLIKEMIČNI INDEKS

Kuhane jedi in sladice: Solate, različna surova zelenjava, začinjena z lahkim prelivom, kozice z lahkim prelivom, sveža špinačna solata, paradižnikova juha, zelena zelenjavna juha, dušena ali v pari kuhana zelenjava, bela riba na pari, goveji file s šalotko, piščančje prsi brez kože, polnozrnat testenine s paradižnikom in baziliko, jagode z jogurtom brez maščob, solata s svežim sadjem.

Pijače: Negazirana ali gazirana voda, čaj, kava in zeliščni čaji (sladkajte s sladilom stevia).

Kuhane jedi in sladice: Kuskus s piščancem, polnozrnate testenine s kuhano zelenjavo, skleda rjavega riža, jajca s šunko, kuhana teletina z belim fižolom in paradižnikom, kvinoja.

Pijače: Brezalkoholne pijače brez sladkorja, svež pomarančni sok, paradižnikov sok.

Kuhane jedi in sladice: Quiche, testenine, pire krompir, rižota, biskvit, rogljički, piškoti, čokoladne ploščice, kostanjeva krema, pudingi, krema, medenjaki, čokoladni namaz, marmelada, med, pice, krompirček.

Pijače: Brezalkoholne pijače, vroča čokolada, žgane pijače, predelani sadni sok, suho rdeče/ belo vino.

TO JE VAŠ OSEBNI VODNIK PO KORAKIH!

Vse skupaj poteka nadvse preprosto; en teden sledite jedilnikom, ki so predlagani v vodniku, in videli boste, kako enostavno boste dosegli lepšo postavo in boljše počutje.

Cilj je prispevati k spremembam vaših prehranjevalnih navad in okusa. Naj vam najprej predstavimo osnove raznovrstne in uravnotežene prehrane.

Ta učinkoviti program hujšanja v kombinaciji z našimi močnimi bonboni Slimis lajša življenje in vam prinaša zelene rezultate!

Pridobite postavo, na katero boste ponosni! Slimis podpira vaše cilje!

NAMIGI

- Za doseganje najboljših rezultatov kombinirajte Slimis z metodo GI!
- Pravilno izbirajte in kombinirajte živila.
- Zaužijte sočni Slimis odličnega okusa kot predjed pred obroki, s čimer boste lažje izgubili odvečne kilograme in uživali v sladkem užitku brez sladkorja, za vitkejšo postavo!



PROGRAM

Z upoštevanjem nasvetov iz prehranskega priročnika, ki spremlja program Slimis, boste na novo odkrili svoje prehransko ravnovesje in dosegli najboljše rezultate za svojo postavo!

Vzemite le dva bonbona Slimis, 3-krat na dan, kot sočno sadno predjed pred glavnimi obroki.

Brez želje po sladkorju, saj boste imeli s seboj sadne bonbone Slimis.
Slimis je vaš vsakodnevni partner pri hujšanju!

Program Slimis vam pokaže pravo pot do uspeha pri hujšanju – začnite takoj!

Sami se odločite o tem, kaj želite doseči v 7, 14, 20 ali več dneh. Za prve rezultate na tehtnici in v pasu boste potrebovali le 7 dni, da boste občutili prenovo telesa pa 20 dni!

Program Slimis lahko izvajate, vse dokler ne dosežete svojih ciljev. Vendar pa lahko le raznovrstna in uravnotežena prehrana pripomore k uravnavanju telesne teže in zagotavljanju dobrega počutja. Naš prehranski vodnik vam bo pri izbiri pravilne prehrane v pomoč, vi pa boste med obroki resnično uživali.

Za ohranjanje telesne teže ali pri hujšanju je pomembno, da pazite na vnos energije in povečate njeno porabo. Trenutno se priporoča uživanje 2300 kalorij na dan za moške in 2000 kalorij na dan za ženske (ob nizki stopnji telesne dejavnosti, ki ne presega 30 minut dnevno).

Za pripravo svojih jedi si oglejte nekaj primerov dovoljenih sestavin po barvnih skupinah:



ZELENJAVA

ZELENA SKUPINA

Šparglji, jajčevci, artičoke, brokoli, zelje in kislo zelje, cvetača, stebila zelene, kitajsko zelje, cikorija, kumare, koromač, zeleni fižol, zelena solata, por, gobe, redkev, špinača, švicarska blitva, paradižnik, bučke

ORANŽNA SKUPINA

Rdeča pesa, korenje (surovo), palmovi srčki (4 kosi), fižolovi kalčki, kostanj, česen, hren, kostni mozeg, sladki krompir

RDEČA SKUPINA

avokado, korenje (sladko, kuhano), zelena (kuhana), pastinak, buče, sladka koruza, repa, bela pesa (kuhana)

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



MESO
in
JAJCA

ZELENA SKUPINA

Pusto meso (pečeno na žaru ali v pečici): svinjska ribica (rezina zgornjega dela, file, steak, zrezek), telečja pečenka, telečji zrezek, jagnječji zrezek, mleto meso z zmanjšano vsebnostjo maščob, svinjski file, jagnječji file

Perutnina brez kože: (na žaru ali v pečici): piščanec, pegatka, puran, prepelica

Divjačina: divji prašič, jelenjad, fazan, divjačina, zajec

Hladni narezki: sušena šunka (z zmanjšano vsebnostjo maščob), kuhana šunka z zmanjšano vsebnostjo maščob

Jajca: 1 jajce (kuhano, poširano) ali 2 beljaka

ORANŽNA SKUPINA

Meso: goveji burger 15–20 % maščobe, steak iz bočnika, zarebrnica, pečenka

Drobovina: goveja/jagnječja/telečja/ svinjska jetra

Perutnina: pečena raca brez kože (meso prsi), pečeno piščančje stegno s kožo

Hladni narezki: na zraku sušeno goveje meso, suho meso, sušena šunka, kuhana šunka z maščobo

RDEČA SKUPINA

Meso: jagnječje pleče ali rebro, koza (ovčetina), vampi, goveji in svinjski vrat, rebrca, mastno dušeno meso, jagnječja pečenka (pleče), špikano meso in ocvrto meso

Perutnina: račja pečenka s kožo

Hladni narezki: prekajen svinjski trebuh, prekajena slanina, svinjski izdelki in klobase, npr. kuhane klobase, salame, terine, paštete

Jajca: ocvrta jajca

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



RIBE

ZELENA SKUPINA

1 porcija/filet:

Trska,
burbot,
morski pes,
morski list,
hobotnica,
orada,
školjke (16 kosov),
1/2 jastoga

ORANŽNA SKUPINA

1 porcija/filet:

Losos (svež),
raža,
oslič,
ribe v koščkih,
tuna (sveža),
postrv (na žaru ali na pari),
ostriz (na žaru ali na pari)
12 kosov: ostrige, kozice

RDEČA SKUPINA

Prekajena riba
(porcija lososa ali jesetra),
kaviar,
ribje konzerve v olju,
sardele v pločevinki,
sled s čebulo,
ribe v olju in ocvrte ribe /
morska hrana

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



MLEČNI
IZDELKI

ZELENA SKUPINA

1 porcija (30 g):

kremni sir brez maščobe (kravji, kozji ali ovčji), skuta brez maščobe, mehki sir z nizko vsebnostjo maščobe (kravji, ovčji ali kozji), kefir, trdi sir z zmanjšano vsebnostjo maščobe, crème fraîche z zmanjšano vsebnostjo maščobe, mocarella

1 porcija (100 g):

naravni jogurt z nizko vsebnostjo maščob, grški jogurt z nizko vsebnostjo maščob, skuta/rikota/trdi sir

1 kozarec (200 ml):

posneto mleko (0 % maščobe), kefir

ORANŽNA SKUPINA

1 porcija (30 g):

kozji/ovčji sir, skuta (20–30 % maščobe)

1 žlica:

polnomastni kremni sir, parmezan, crème fraîche

1 porcija (100 g):

polnomastni grški naravni jogurt

1 kozarec (200 ml):

polposneto mleko

RDEČA SKUPINA

1 porcija (1 rezina / 30 g):

brie, camembert, gruyère, roquefort, gorgonzola, alpski siri, burrata

1 žlica:

smetana (tekoča, stepena), kondenzirano mleko

1 porcija (100 g):

jogurt s sadnim okusom

1 kozarec (200 ml):

polnomastno mleko

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



SADJE
in
SLADKORJI

ZELENA SKUPINA

2 kosa:

klementine, mandarine,
pomaranče, breskve, limone,
kivi, marelice, nektarine

1 kos:

grenivka, jabolko, hruška

1 porcija (1 pest):

belo grozdje, jagode, robide,
borovnice, rabarbara z
naravnim sladilom (stevia ali
naravnega izvora), ananas,
papaja

ORANŽNA SKUPINA

Temna čokolada (2 kockici)

1 porcija (1 pest):

medena melona, temno grozdje
(sveže)

1 kos:

banana, kosmulja, granatno
jabolko, mango

Suho sadje:

datlji/fige [2 kosa] ali rozine
(približno 15 kosov), kokos
(1 žlica), suhe slive (4 kosi),
polovice marelic (4 kosi),
banane (10 kosov)

RDEČA SKUPINA

Sušeni datlji, liči (v konzervi),
polovice sadja v konzervi, suho
in kandirano sadje, lubenica

1 žlička:

marmelada, med

1 kos:

biskvit, magdalenica, makaron,
ekler, krof, energijska/ sadna
ploščica (15 g), čokoladni
mousse, biskvit, sladoled
(merica), mlečna čokolada (2
kockici)

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



ŠKROB

ZELENA SKUPINA

1 rezina:

kruh pumpernickel, polnozrnat
kruh / žitni kruh / nesladkani
toast, hrustljavi kruh (2 rezini)
polnozrnat testenine (70 g)

3 žlice:

kuhana leča, kuhan rdeči/beli
fižol, bob, čičerika (kuhana,
konzervirana), zeleni grah
(kuhan), kvinoja, oves/ovseni
kosmiči

ORANŽNA SKUPINA

kuhan krompir v lupini (1 kos)

3 žlice:

pire sladkega krompirja, kuskus,
rjavi riž

2 rezini:

polnozrnat kruh

RDEČA SKUPINA

1 rezina/kos:

beli kruh,
rogljički,
kratka skorja ali listnato testo,
sladki mlečni kruh

1 porcija:

bele testenine,
beli riž,
biserni ječmen,
ocvrta krompirček,
krompirjev gratin,
kroketi

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



MAŠČOBE

ZELENA SKUPINA

1 čajna žlička:

ekstra deviško olivno olje,
olje iz semen chia,
orehovo olje,
laneno olje,
konopljinolje,
žafrenikino olje,
sojino olje,
sončnično ali repično olje

ORANŽNA SKUPINA

1 čajna žlička:

olje oljne ogrščice,
olje iz oreščkov,
avokadovo olje

Polno rezilo noža:

maslo

RDEČA SKUPINA

1 čajna žlička:

maslo,
margarina,
svinjska mast,
goveji loj,
svinjska/perutninska mast,
kakovovo maslo,
kokosova maščoba,
karitejevo maslo,
palmova maščoba

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



ZAČIMBE

ZELENA SKUPINA

Kumare, aromatična zelišča, začimbe, poper, kapre, kis, ribja omaka (1 žlička), gorčica (1 žlica), sojina omaka (1 žlica), kečap brez sladkorja (1 žlica), tabasko, limonin sok, zelene olive (1 žlica), semena chia (1 žlica), lanena semena (1 žlica), konoplja v prahu/semena (1 žlica)

ORANŽNA SKUPINA

Mandlji (2 žlički), arašidi (2 žlički), orehi (2 žlici), pistacije (nesoljene) (2 žlički), makadamije (2 žlici), lešniki (2 žlički)

RDEČA SKUPINA

1 žlica:

črne olive, majoneza, kečap, vinaigrette, koktajl omaka, balzamični kis, chutney, omake, sladko-kisla omaka

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



PIJAČE

ZELENA SKUPINA

1 kozarec 150ml:

voda iz pipe/z mehurčki/
izvirska ali mineralna
(nasvet: z limoninim sokom),
1 kozarec limoninega soka,
150 ml paradižnikovega soka,
črni ali zeliščni čaj (nesladkan
ali s sladilom stevia), dietne
brezalkoholne pijače

ORANŽNA SKUPINA

1 kozarec 150ml:

sadni sok brez sladkorja
(pomaranča/banana/jagoda/
breskev/jabolko/črni ribez/
grenivka),
šampanjec,
suho rdeče ali belo vino

RDEČA SKUPINA

1 kozarec 150ml:

brezalkoholne pijače,
sladkani sokovi,
gazirane pijače,
pivo,
brezalkoholne pijače,
ledeni čaj (sladkan),
sadni sirup
Šilce 4 cl:
desertno vino,
viski,
rum,
konjak,
gin

Priporočena porcija je 100 g oz. navedena količina posameznega izdelka



Ti dokumenti so bili pripravljene v okviru programa GI, priporočili pa so jih strokovnjaki za prehrano in dietetiki.

NAMIGI ZA NAJBOLJŠE REZULTATE

Usmeritve: Bonbone Slimis jemljite z metodo GI, s čimer boste ob kombiniranju določenih vrst živil sprejeli pravilne prehranske odločitve. Videli boste, kako preprosto to gre!

NAMIG št. 1:

Prednostno vlogo naj igrajo **ZELENA** živila. Izogibajte se **RDEČIM** živilom!
Za spodbujanje učinka hujšanja bi morala v vaši prehrani prevladovati zelena živila.

NAMIG št. 2:

Za omejitev pridobivanja telesne teže združujte **RDEČA** in **ZELENA** živila.

RDEČA + **ZELENA** = **ORANŽNA**

Rezultat = nadzor teže!

Vaš program za 20 dni:

Za vsak obrok (predjed, glavna jed, sladica) lahko izberete 3 jedi iz zelene skupine ali 2 jedi iz zelene skupine + 1 jed iz oranžne skupine.

Ob koncu programa ali po 14 dneh:

Program lahko obnovite z enakimi barvnimi kombinacijami ali pa uporabite naslednje kombinacije za vsak obrok (predjed, glavna jed, sladica):

(predjed + glavna jed + sladica)

0 + 0 + 0

izbira 3 živil

iz skupine zelenih živil

ALI 0 + 0 + 0

2 živil iz zelene skupine

in 1 živilo iz oranžne skupine

ALI 0 + 0 + 0

2 živil iz zelene skupine

in 1 živilo iz rdeče skupine

Živila iz rdeče skupine lahko uživate občasno, po možnosti le 1 izdelek iz te skupine ali v kombinaciji s hrano iz zelene skupine.

Opomba: OPISANO NE NADOMEŠČA DRUŽINSKIH OBROKOV, TEMVEČ SLUŽI LE KOT PRIPOROČILO, KAKO KOMBINIRATI PRAVA ŽIVILA.

ZLATA PRAVILA ZA HUJŠANJE

- V vsak obrok vključite vsaj eno živilo iz zelene skupine.
- Upoštevajte jedilnike in navedene količine.
- V okviru programa redno uživajte po tri obroke na dan.
- Če je mogoče, živila uživajte ob določenih urah.
- Poiščite prostor brez motečih dejavnikov – izklopite televizijo!
- Vzemite si čas in hrano temeljito prežvečite – uživajte v vsakem grizljaju, saj se občutek sitosti dejansko pojavi šele 20 minut po jedi.
- Ne izpuščajte obrokov. Slednje nikakor ne spodbuja hujšanja in lahko celo povzroči, da boste pri naslednjem obroku pojedli več.
- Izogibajte se prigrizkom med obroki.
- Če se lakota pojavi med obroki, vključite »za vsak primer« (vendar pred 17. uro), na primer: 1 jabolko, 2 kosa suhega sadja (marelice, slive, jabolko), 1 naravni jogurt (z 1 žličko nesladkane marmelade), 3 majhne kvadrate temne čokolade (največ 15 g), 10 kosov mandljev/orehov/makadamije.
- Izogibajte se sladki hrani in prigrizkom, ki negativno vplivajo na obseg pasu. Sami pripravljajte obroke in se izogibajte predelani ali hitro pripravljeni hrani.

- V primeru odstopanj slednje nadoknadite pri naslednjem obroku (npr. tako, da izpustite maščobe). Uravnoteženje živil poteka čez dan in teden.
- Z uživanjem zelene in surove zelenjave zaužijte dovolj vlaknin, ki bodo spodbudile gibanje črevesja in omogočile, da se boste dlje časa počutili siti.
- Izogibajte se čezmerni uporabi soli.
- Poskrbite za raznolikost jedi in vključujte zelišča ter začimbe za dodajanje arome in okusa! To zmanjša skušnjava, da bi grešili.
- Enkrat na teden si privoščite »dan pregrehe« in si tedaj brez občutka krivde privoščite hrano iz rdeče skupine! Rdeča živila naj spremljajo jedi iz zelene skupine, preostale obroke v dnevu pa naj prav tako sestavljajo živila iz zelene skupine.
- Več zabave, več okusa – eksperimentirajte, ko sami pripravljate jedi, poleg tega pa boste natančno vedeli, kaj je v vaših jedeh. Privoščite si priboljšek, a si ga pripravite sami – kupite le tisto, kar potrebujete, ne pa nečesa vnaprej pripravljenega.
- Enkrat tedensko nakupujte in pripravite seznam stvari, ki jih želite kupiti. Vnaprej se odločite za jedilnike, da zagotovite raznovrstne obroke, in kupite le tisto, kar potrebujete.

- Da bi se izognili skušnjavam, ne nakupujte lačni. Nekaterim oddelkom v trgovini (sladkarije ali prigrizki) se je treba popolnoma izogibati.
- Pred nakupom izdelkov vedno preberite oznake. Namesto hitro pripravljene hrane si pripravite obroke iz sezonskih in lokalnih izdelkov.
- Izberite kakovostno sadje in zelenjavo, kupujte sezonske in lokalne pridelke. Prednost dajte ekološkimi izdelkom.
- Vsaj dvakrat na teden si privoščite ribe (po možnosti bele – glejte »možnosti prehrane«).
- Če ne jeste rib, pa se odločite za lečo, čičerko, trdo kuhana jajca ali belo meso, kot je perutnina, npr. puran.
- Solate začinite z manjšo količino visokokakovostnih olj (najbolje hladno stiskanih), kot so olivno, sončnično, grozdno, orehovo ali repično olje ter limoninim sokom.
- Omejite uživanje živalskih maščob (masla, smetane) in raje uporabljajte rastlinske maščobe (olivno olje, olje oljne ogrščice itd.), saj te preprečujejo težave s srcem in ožiljem.

- Uporaba olj naj bo raznolika, uporabljajte vsaj dve dopolnjujoči se vrsti, npr. olivno olje + repično olje ali sončnično olje + orehovo olje.
- Najprimernejši načini kuhanja so: žar, ponev z neoprijemljivo prevleko, pečica, mikrovalovna pečica, folija ali papirnati zavitki in kuhanje v pari, da bi se izognili uporabi maščob za kuhanje.
- Za na pot si pripravite obrok doma!
- Doma ne shranjujte hrane ali prigrizkov, ki niso dobri za vas ali vaše cilje. Če pridejo prijatelji, jim ponudite dobrote, kot so olive, kisle kumarice ali zelenjavne palčke z omako iz kisle smetane, ki so prav tako dobre za vas.
- Prenehajte uživati pijače, ki škodujejo presnovi (alkohol, sadni sokovi, brezalkoholne pijače), raje izberite vodo ali nesladkane zeliščne čaje.
- Pri škrobu morate tehtati kuhano živilo in ne surovega.

- Dnevno poskusite spiti približno 1,5 litra vode ali nesladkanega zeliščnega čaja, da prečistite svoje telo. Ni nujno, da potrebujete vodo z visoko vsebnostjo mineralov (presežek mineralov lahko povzroči nastanek žolčnih kamnov), saj navadna voda prav tako dobro opravi svoje delo, zlasti če jo pijete skupaj z diuretikom, ki lahko pomaga zmanjšati zadrževanje vode. Vodi dodajte nekaj limoninega soka, da izboljšate okus.
- Vsakodnevno poskrbite za dovolj gibanja (hoja, tek itd.).
- Naučite se sproščati in dihati: stres pospešuje pridobivanje telesne teže.
- Poskrbite za dovolj spanca. Pomanjkanje spanja vpliva na telesno težo in presnovo.
- Postavite si realne cilje in se za uspehe nagradite (nova obleka, vstopnice za kino, frizer, kava s prijateljico) +.
- Enkrat tedensko se tehtajte, vedno ob enakih pogojih.
- Kilogrami niso vse, izmerite tudi obseg pasu.
- Bonbone Slimis jemljite vsak dan, da spodbudite izgubo telesne teže.

Slimis

Tako preprosto,
tako dobro,
tako dobrodošlo za vašo postavo!



Naj bodo bonboni Slimis vaš vsakodnevni partner pri hujšanju in rezultati bodo vidni!

Bonboni Slimis so najboljša poslastica za vašo postavo, vzemite ga trikrat na dan ne glede na to, kje ste! Slimis bo najboljši prijatelj, ki ga boste za svojo postavo vedno želeli imeti ob sebi! Slimis so neverjetni drobni bonboni za spodbujanje hujšanja! Slimis za novo postavo in novo osebo!

Zdaj imate ključ do uspešnega hujšanja in ohranjanja novopridobljene telesne teže!

- Samo trikrat na dan, po dva bonbona Slimis, ustvarja novo dnevno rutino, spremeni vašo postavo in spodbudi hujšanje.
- Uporabite prehranske nasvete v okviru programa Slimis – programa, ki vas ne pušča lačnih!



TEHNIKE DIHANJA ZA HUIŠANJE

Se počutite napete ali pod čustvenim stresom? S to tehniko dihanja ponovno vzpostavite notranje ravnovesje!

Učinkoviti predvsem pred obrokom, ko občutite lakoto.
Nevtralizira simptome hipoglikemije in pomaga uravnati tek.

Sede ali stoje, lepo vzravnani, s sproščenimi rameni, naravno, vdihnite in nato počasi izdihnite do konca. Ob koncu izdiha skrčite trebušne mišice, da izdihnete čim več zraka in naravno zmasirate trebuh. Za lažjo vadbo pri vdihu štejte do tri, pri izdihu do devet ali, ko to postane navada, celo do dvanajst.

To počnite nekaj minut dvakrat ali trikrat na dan.

GIBAJTE SVOJE TELO

Ne glede na starost je pomembno, da ste aktivni in se izogibate sedečemu načinu življenja, če si želite z lahkoto povrniti lepšo postavo. Priporočljivo je, da se vsak dan vsaj 30 minut ukvarjate s telesno vadbo. Z gibanjem boste povečali mišično maso in pokurili večje število kalorij. Vsakdo deluje v svojem tempu in izboru dejavnosti, zato vaje izvajajte postopoma. S hojo, lahnim tekom, kolesarjenjem ali plavanjem boste telo še bolj razkissali.

Namigi za gibanje:

Peš pojdite po otroke v šolo, v lokalno trgovino, sprehodite psa, uporabljajte stopnice, vrtnarite, ob koncu tedna pojdite z družino na sprehod, zaplešite ob svoji najljubši glasbi, v službo se namesto z avtomobilom odpravite s kolesom, avtomobil parkirajte na koncu parkirišča, avtobus zapustite dve postaji pred ciljem, dvigalo zapustite eno ali dve etaži pod zelenim nadstropjem, čistite svoj dom.

Vaja 1: Počepi – zelo koristni za zdravje in splošno telesno držo.

Kako: V stoječem položaju iztegnite roke naravnost, stopala naj ležijo rahlo narazen, med vdihom pokrčite noge, da bodo stegna vzporedna, nato pa jih z vdihom zravnejte nazaj. Pri tem pazite, da se kolena ne nagnejo čez prste na nogah.

Izvedite tri serije po deset zaporednih počepov.

VAJA 1

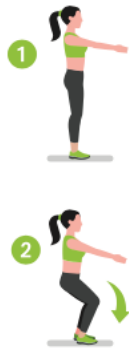
Deluje na zadnjico in sprednji del stegen, zelo dobro pa vpliva tudi na vaše zdravje in splošno držo.

KAKO POTEKA:

Stojte vzravnano, roke iztegnite naprej, stopala ležijo rahlo narazen, med vdihom pokrčite kolena, dokler niso stegna v vodoravni legi, nato pa med izdihom iztegnite noge, da se spet dvignejo.

Stopala poravnajte s koleni, ki ne smejo segati čez konice prstov na nogah.

Opravite 3 serije po 10 počepov.



Vaja 2: Oblikuje postavo in velikost telesa ter pomaga ohranjati obseg pasu.

Kako: Stojte z nogami v širini ramen in iztegnite roko nad glavo ter jo iztegnite navzven, pri čemer se nagnite na eno stran dovolj globoko, da se boste morali nekoliko potruditi, da se boste vrnili nazaj. Pri tej vaji držite jedro in pazite, da se zgornji del telesa ne nagne naprej ali nazaj. Med izvajanjem te vaje si lahko na pas položite tudi nasprotno roko ali pa učinek povečate tako, da v vsaki roki držite 1–2 kilograma težko utež.

Opravite 3 sklope po 20 nagibov na vsaki strani.

VAJA 2

Oblikuje pas in pomaga ohranjati postavo.

KAKO POTEKA:

Stojte vzravnano, noge so razkročene do ravnih ramen, prsi spustite v stran, dovolj globoko, da se boste morali nekoliko potruditi, da se boste vrnili nazaj. Med izvajanjem vaje skrčite trebušni pas. Pazite, da zgornjega dela telesa ne upognete naprej ali nazaj.

Med izvajanjem vaje si lahko roke položite na pas, učinek pa lahko povečate tako, da v vsaki roki držite 1–2 kilograma težko utež.

Izvedite 3 serije po 20 nagibov na vsaki strani.



PRIMERI MENIJEV

s programom Slimis in živili po barvnih skupinah.

Predlagane tipične jedilnike lahko spreminjate glede na dneve v tednu in v skladu s tem, kaj želite jesti.

Sadje, predlagano za zajtrk ali kosilo, lahko uživate tudi med obroki.

Vzemite le dva bonbona Slimis, 3-krat na dan, 30 minut pred glavnimi obroki (zajtrkom, kosilom, večerjo) skupaj z 1-2 kozarcema vode. Okusite sočen okus breskve.

- **Zajtrk** [kombinacija zelene + oranžne + zelene]:

1 vroč napitek (čaj, kava, črna ali s posnetim mlekom), nesladkan ali s sladilom stevia

2 rezini polnozrnatega kruha, rahlo namazani z maslom, marmelada brez sladkorja (1 žlica)

1 kivi

- **Kosilo** [kombinacija zelene + oranžne + zelene]:

Solata iz paradižnika in bazilike s svežim sirom mocarela (1/2 kroglice)

Poširan losos s parjenim koromačem in drobnjakom

Sveža sadna solata (1 porcija)

- **Večerja** [kombinacija zelene + zelene + zelene]:

1 zelena solata z limoninim sokom, soljo in poprom

Kvinoja s papriko na žaru in paradižnik

Kompot iz rdečega sadja s skuto brez maščobe



3 x 2 bonbona Slimis na dan, 30 minut pred vsakim obrokom – zaužijte z 1-2 kozarcema vode.

- **Zajtrk** (kombinacija zelene + oranžne + zelene):

1 vroč napitek (čaj, kava, črna ali s posnetim mlekom), nesladkan ali s sladilom stevia

2 kuhani ali poširani jajci

1 rezina kruha pumpernickel

1 pomaranča

- **Kosilo** (kombinacija zelene + zelene + oranžne):

Kumarična solata

Piščancje prsi brez kože, pečene na žaru + stročji fižol

1 banana

- **Večerja** (kombinacija zelene + zelene + zelene):

Cvetačna juha (zelenjavna juha s pretlačeno cvetačo)

2 rezini kuhane šunke z nizko vsebnostjo maščob + 2 rezini sira z zmanjšano vsebnostjo maščob

1 jogurt brez maščobe + preliv: 4 jagode v kockah ali nekaj malin

3 x 2 bonbona Slimis na dan 30 minut pred vsakim obrokom – zaužijte z 1-2 kozarcema vode



- **Zajtrk** (kombinacija zelene + zelene + zelene):

1 vroč napitek (čaj, kava, črna ali s posnetim mlekom), nesladkan ali s sladilom stevia

2 rezini polnozrnatega kruha

1 porcija kremnega sira z 0 % maščobe (30 g) + 2 rezini kuhane šunke z nizko vsebnostjo maščobe

1 mandarina

- **Kosilo** (kombinacija zelene + oranžne + zelene):

Mešana zelena solata + sveži kalčki

Topel sirov toast: 2 rezini polnozrnatega kruha + rezine paradižnika + mocarela (1/2 kroglice) – opečemo na žaru v pečici

1 nemasten grški jogurt + 1 žlica svežega mangovega pireja

- **Večerja** (kombinacija zelene + zelene + zelene):

Humusni namaz (1 žlička) + surove zelenjavne palčke (korenje, kumare, zelena, paprika itd.)

Ratatuj [jajčevci, bučke, paprika, paradižnik, kuhani na pari] + file morskega lista, kuhanega na pari

1 kivi

3 x 2 bonbona Slimis na dan 30 minut pred vsakim obrokom – zaužijte z 1–2 kozarcema vode.



- **Zajtrk** (kombinacija zelene + oranžne + zelene):

1 vroč napitek (čaj, kava, črna ali s posnetim mlekom), nesladkan ali s sladilom stevia

2 kruha + skuta z drobnjakom (2 žlici)

1/2 grenivke

- **Kosilo** (kombinacija zelene + zelene + oranžne):

Mešana solata z limono, soljo in začimbami, poškropljena z nekaj kapljicami olivnega olja

Telečji eskalop na žaru + mešana paprika na žaru s čebulo in češnjemim paradižnikom

Pečena breskev na žaru + 1 žlica grškega jogurta z zmanjšano vsebnostjo maščob (sladkanega s sladilom stevia in svežo vaniljo)

- **Večerja** (kombinacija zelene + zelene + zelene):

Zelenjavna juha (zelenjavna čorba + poljubna zelenjava po izbiri)

Omleta iz 1 jajca s špinačo, čebulo in gobami

Narezana pomaranča s cimetom

3 x 2 bonbona Slimis na dan 30 minut pred vsakim obrokom – zaužijte z 1-2 kozarcema vode



- **Zajtrk** (kombinacija zelene + oranžne + zelene):

1 vroč napitek (čaj, kava, črna ali s posnetim mlekom), nesladkan ali s sladilom stevia

1 rezina kruha pumpernickel + kremni sir (1 žlička)

2 mandarini

- **Kosilo** (kombinacija zelene + oranžne + zelene):

Paradižnikova juha (paradižnikova kaša iz pločevinke)

Piščancje nabodalo + 1 parjeni krompir + 1 žlica nemastnega grškega jogurta
z okusom limone, zelišč in začimb

1 rezina svežega ananasa

- **Večerja** (kombinacija zelene + zelene + zelene)

Skuta z nizko vsebnostjo maščobe (2 žlici) in drobnjak

Gobe portobello, pečene v pečici + 2 rezini šunke z nizko vsebnostjo maščob + 2 rezini sira z nizko vsebnostjo maščob (oboje kot preliv)

Grški jogurt z zmanjšano vsebnostjo maščob s svežimi borovnicami ali malinami

3 x 2 bonbona Slimis na dan 30 minut pred vsakim obrokom – zaužijte z 1–2 kozarcema vode



- **Zajtrk** [kombinacija zelene + oranžne + zelene]:
1 vroč napitek (čaj, kava, črna ali s posnetim mlekom), nesladkan ali s sladilom stevia
Ovseni kosmiči (3 žlice) + malo vročega posnetega mleka ali mandljevega mleka + posip
z malo medu in cimeta
Pest grozdja
- **Kosilo** [kombinacija zelene + oranžne + zelene]:
Zelena solata s kosmiči parmezana
50 g polnozrnatih špagetov + omaka iz paradižnika in zelenjave
(bučke, paprika, jajčevci itd.)
Jabolčni kompot (1 jabolko, nesladkano) s cimetom
- **Večerja** [kombinacija oranžne + zelene + zelene]:
Juha iz bučk (pretlačene bučke, zelenjavna juha + crème fraîche (1 žlica na vrhu))
Bela riba (trska), kuhana na pari + brokoli na pari (pokapan s sojino omako)
Sveži ananas



- **Zajtrk** (kombinacija zelene + zelene + zelene):

1 vroč napitek (čaj, kava, črna ali s posnetim mlekom), nesladkan ali s sladilom stevia
Naravni jogurt brez maščobe + marmelada brez sladkorja (1 žlička), mandlji v kosmičih (6 kosov)
1 hruška

- **Kosilo** (kombinacija zelene + rdeče + zelene):

Rukola s češnjevimi paradižnikom + kapljica olja in kisa
Rižota z gobami ali kozicami
Jagode (50 g)

- **Večerja**: (kombinacija zelene + zelene + zelene):

Koromačeva solata s kosmiči orehov (3 kosi), marinirana s kapljicami olja, kisa in začimb
Goveji file, pečen na žaru, s parjenim brstičnim ohrovtom
Sveža papaja



NAMIGI ZA PRIPRAVO

- Začinite z zelišči in začimbami po svojem okusu.
- Pri pripravi hrane uporabljajte rastlinska olja in razpršila.
- Odločite se za pečenje v pečici v foliji ali na pari.
- Meniji za večerjo in kosilo se lahko izmenjujejo.
- Zelenjavo lahko prilagodite glede na sezono (poskrbite, da bo zelenjava iz zelene skupine).

NASVETI ZA ZAČIMBE

Za zeleno:

Predvsem uporabljajte limono, začimbe in aromatična zelišča, dodajte različne vrste kisa, sojino ali ribjo omako. Uporabljajte veliko začimb, saj so te idealne za začinjanje, inoviranje in popestritev jedi, hkrati pa prinašajo tudi koristi za zdravje! Uporabljajte visokokakovostna olja.

Za jedi:

- Zmešajte sol, limono, kumino, kurkumo, kari in sojo ali kanček olivnega olja.
- Zmešajte sol, limono, peteršilj, drobnjak, poper in kremni sir ali jogurt brez maščobe.

A close-up photograph of a chef's hands in a professional kitchen. The chef is wearing a white chef's coat and a black cap with a red stripe. They are plating several white plates with various dishes, including what appears to be a dark, textured meat or vegetable preparation and a small, round, purple-tinted item. The background is dark and out of focus, showing kitchen equipment and a stainless steel countertop. The lighting is dramatic, highlighting the chef's hands and the food.

Prehrana zunaj – priporočila za hrano

Azijska kuhinja

Edamame, goma, morske alge, goma horensa, juha z jajcem, poletni spomladanski zvitki, vietnamska solata s piščancem ali kozicami, solata z raki, solata s sojinimi kalčki, zelenjavna juha, juha om kha gai, juha miso, tofu z zelenjavo, jakitori, nabodala s kozicami, govedina teriyaki z zelenjavo, nabodala satay, vegetarijanska solata, jedi iz voka z mesom in zelenjavo, krožnik kozic/zelenjave, piščanec ali kozice na pari s karijem ali čilijem, sašimi, sveži ananas, sveži mango, jasminov čaj, zeliščni čaji

Piščančji kari s kokosovim mlekom, humus, piščančji in sojin šampion, piščanec z limonsko travo, file morskega lista s karijem, suši, omleta z rakovico in fižolovimi kalčki, dim sum

Ocvrti spomladanski zvitki, karamelizirana svinjina, pekinška raca, nemi, ocvrte jedi, hrustljave testenine, riževe jedi, jedi iz jajčnih rezancev (chow mein, lo mein, chow fun), wonton, meso v maslu, beli riž po kantonsko, kristaliziran ingver, ocvrti morski sadeži, liči (v pločevinkah), slivovo vino

Pivnica

Solata, zelenjavna solata, kuhana zelenjava (razen krompirja, buč, rdeče pese), ratatuj, kislo zelje, piščančje ali puranje prsi na žaru ali pari, telečji kotlet na žaru, goveji tatar, goveji file (na žaru), goveja obara, goveja pečenka, bela riba (trska, postrv) na žaru ali pari, školjke (brez ocvrtega krompirčka), goveji ali svinjski file, zrezki na žaru, omleta s kuhano šunko/zelenjavo, sveže sadje (razen banan in kokosa), kava/čaj/zeliščni čaj, negazirana/gazirana voda, brezalkoholne pijače brez sladkorja, paradižnikov sok, svež limonin sok

Polnozrnati kruh ali rženi kruh (50 g), polnozrnate testenine s paradižnikovo omako, pečen piščanec (brez kože), jagnječji kotlet, krompir na pari, topla solata s kozjim sirom, steak iz bočnika, steak iz zarebrnice, telečja ali goveja obara z ratatujem, sadne torte brez smetane, sorbeti, 1 kozarec suhega rdečega/belega vina

Ocvrti krompirček, gratinirani krompir, beli riž, polnomastni sir, pecivo, čokoladni mousse, crème brûlée, sladoled, gazirane pijače, pivo, žgane pijače

Italijanska kuhinja

Bresaola, karpačo, mineštra, paradižnikova juha, solata z morskimi sadeži, mešana solata, mešane antipaste, tatar iz rakovic, paradižnik in mocarela, solata iz hobotnice, sveže ribe (trska) in morski sadeži na žaru ali na pari, pusto meso na žaru z zelenjavo, sadna skleda, solata iz svežega sadja, rikota s svežim sadjem

Vitello tonnato, jajčevci s parmezanom, gaspačo, hladni mesni krožnik, divji brancin ali zrezek tune (na žaru ali na pari) z zeleno papriko, file lososa na pari, italijanska solata (zelenjava, avokado, sardele in olive), pica margerita ali z zelenjavo, limonin sorbet

Česnov kruh, brusketeta, panirani lignji, polnjene paprike z olivnim oljem, pice, fokača, calzone, rižote, testenine, lazanje, polenta, beli kruh, jagnječja pleče, telečji eskalop po milansko in krompirček, tiramisu, panakota

Za s seboj

- | Skleda z rjavim rižem ali kvinojo in zelenjavo, paradižnikom in mocarelo, mešana solata s kuhanim pršutom/piščancem, sašimi in suši, zelenjavna juha, zavitek z zelenjavo in kremnim sirom, pol piščanca na žaru (brez kože), falafel, humus
- | Rezina pice margerite, zavitek z zelenjavo in belim mesom, sendvič z rženim kruhom in šunko, zelenjavna galeta/omleta z ratatujem/gobami/artičoko, meso ali kozice na žaru, klobasa na žaru, smoothie brez dodanega sladkorja, sorbet
- | Burger in krompirček, pice, quiche lorraine, sendviči z belim kruhom, sladke palačinke

NAMIGI

Uživajte v bonbonih Slimis, ko ste zunaj – kot priročna skrivnost hujšanja jih vedno imejte s seboj!

Preskočite prelive in omake.


Izberite solato, pripravljeno s kisom/limono + nekaj kapljicami olivnega olja. Izberite načine kuhanja z nizko vsebnostjo maščob (na žaru, na pari, v pečici). Izogibajte se ocvrti hrani.

Izpustite priloge, kot so testenine, riž in ocvrti krompirček.

Kot prilogo naročite zelenjavo in solate.

ALI STE VEDELI?

V današnjem svetu je kruh, narejen iz rafinirane bele moke, pravzaprav sladkor, ki hitro izgori, podobno kot sladica. Če želite ohraniti nizek glikemični indeks obroka, uporabite polnozrnat kruh. Kruh z drožmi – tudi beli – je boljši od polnozrnatega s kvasom. Če je kruh polnozrnat ali delno polnozrnat, je najbolje izbrati ekološkega, saj se pesticidi kopičijo v žitni lupini. Izogibajte se piškotom, krekerjem in švedskemu kruhu višjega indeksa.

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a light blue t-shirt, is smiling and exercising outdoors. She is holding two pink dumbbells, one in each hand, with her arms raised. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a building.

Sledite programu Slimis – nova življenjska senzacija!

Tako preprosto je!

Pridružite se skupnosti Slimis in najдите svojo novo postavo.





BIOSTILE D.O.O., Komen 129A, 6223 Komen, Slovenija (EU)
+386 41 668 132, info@biostile.si, www.biostile.si