

Suzana Fridl

VITKI in ZDRAVI



ODVRZITE ODVEČNE KILOGRAME IN
POMARANČASTO KOŽO!



VITKI in ZDRAVI

Suzana Fridl

© 2012 SANUS, Suzana Fridl s.p. Vse pravice pridržane.

Brez pisnega dovoljenja avtorice ali podjetja SANUS je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

Pomembna opomba: Informacije in razmišljanja v tej knjigi odsevajo zgolj mnenje avtorice in jih zato ne bi smeli obravnavati kot kakršnokoli vrsto terapije, svetovanja, dajanja napotkov, diagnoze in/ali zdravljenja. Namen avtorice je posredovati informacije, ki bodo bralcu pomagale pri naravni poti do zdravega življenja, lepote in vitkosti. V primeru uporabe informacij v tej knjigi avtorica in založnik ne prevzemata nikakršne koli odgovornosti za vaša dejanja. Niti avtorica niti založnik nista odgovorna za morebitno škodo ali izgubo, ki naj bi izvirala iz katerihkoli informacij oziroma predlogov, podanih v tej knjigi.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2(035)
641.55(083.12)

FRIDL, Suzana
Vitki in zdravi / Suzana Fridl. - Hajdina : Sanus, 2012

ISBN 978-961-93287-1-2

262313216

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE	3
PREDGOVOR AVTORICE.....	7
UVOD	11
1. del: SKRIVNOSTI VITKOSTI IN ZDRAVJA	21
KOLIKO JE VREDNO VAŠE ZDRAVJE?.....	22
PROCESIRANA (MRTVA) HRANA.....	28
ADITIVI ALI PREHRANSKI DODATKI.....	32
UŽIVANJE ZDRAVE HRANE.....	34
KAKŠNE SO POTREBE NAŠEGA TELESA?	36
VLAKNINE.....	38
VSEBNOST VLAKNIN V HRANI.....	43
ENERGETSKI IZKORISTEK HRANE	46
BELJAKOVINE	49
SMO RASTLINOJEDCI ALI VSEJEDCI?.....	50
KOMPLEKSNE IN INDIVIDUALNE BELJAKOVINE.....	52
VSEBNOST BELJAKOVIN V HRANI	57
ZAKISANOST TELESA	59
ZAKISANOST TELESA IN PREVELIKA TELESNA TEŽA	63
ZAKISANOST TELESA IN BOLEZNI.....	66
KAKO LAHKO PREVERITE, ČE STE ZAKISANI?	69

PH VREDNOST ŽIVIL	70
TABELA PH VREDNOSTI ŽIVIL	71
VZPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽJA MED KISLINAMI IN BAZAMI	75
2. del: 4-TEDENSKI JEDILNIK	83
NAČELA PRAVILNE PREHRANE	86
4-TEDENSKI JEDILNIK	92
ZAJTRK	95
KOSILO	96
VEČERJA	97
VMESNE MALICE	97
SOLATE	97
SVEŽI SOKOVI	99
3. del: RECEPTI	105
JUŠNA OSNOVA	108
POPEČEN KROMPIRJEV PIRE Z GOBOVO KREMNO OMAKO	109
PIRIN KRUH ali ŠTRUČKE BREZ KVASA	112
POLNJENE PAPRIKE	114
ZELENJAVNI RIČET	117
GOBOVA JUHA	119
PAŠTETA IZ SOJE (FIŽOLA) IN PAPRIKE	121
SLADKO ZELJE S KROMPIRJEM	123
PIRINA PICA Z ZELENJAVO	125
POLETNA ENOLONČNICA	127

KROMPIR V OBLICAH Z GRAHOVO PENO	129
KROMPIR V OBLICAH S STROČJIM FIŽOLOM IN KORUZO.....	131
BUČKE S PROSOM.....	132
PEČENA KORUZNA POLENTA Z BUČKINO OMAKO	134
TESTENINE Z BLITVO	137
TESTENINE Z BUČKAMI	139
PEČEN KROMPIR Z ZELENJAVO	141
ZELENJAVNI GOLAŽ.....	143
ZELENJAVNA RIŽOTA Z GOBAMI.....	146
POLNJENI ŠAMPINJONI.....	149
PEČEN ZELENJAVNI MIKS Z MOCARELO	151
PEČENA ZELENJAVA Z MOCARELO	153
POLNJENI JAJČEVCI	155
PIRINI ŽEPKI Z ZELENJAVO	157
ZELENJAVNI LONEC S KUSKUSOM	160
KUSKUS Z ZELENJAVO	162
TOFU IN ZELENJAVA NA NABODALIH	164
ZELENJAVNA JUHA S SOJINIMI KALČKI	166
TORTILJE Z ZELENJAVNIM NADEVOM	168
KORUZNA TORTILJA S PAPRIKO	170
PIRE IZ CVETAČE IN PROSA	172
PROSO Z ZELENJAVO	174
ZELENJAVNA LAZANJA	176

ZELENJAVNA JUHA	178
BROKOLIJEVA JUHA S KROMPIRJEM.....	180
SOLATA IZ RUKOLE.....	182
AJDOVA KAŠA V SOLATI	184
ZELENJAVNI POLPETI Z GOBOVO OMAKO	186
KROMPIR Z BLITVO	189
SOLATA S SIROM.....	191
LAZANJA BREZ SIRA.....	193
MOCARELINA ZAPEČENKA.....	195
ZELENJAVNA LAZANJA S ŠPINAČO	197
MARINIRAN TOFU NA ŽARU	199
RIŽ S ČEŠNJEVIM PARADIŽNIKOM	201
ŠPAGETI Z ZELENJAVNO OMAKO.....	203
ŠPAGETI S ČEŠNJEVIMI PARADIŽNIKI.....	205
BANANIN SLADOLED.....	207
BANANIN PUDING.....	209
JAGODNI PUDING	210

PREDGOVOR AVTORICE

Knjiga, ki jo držite v rokah, je nastala z namenom, da vam posredujem konkretne usmeritve zdravega in naravnega prehranjevanja. Napisala sem jo na željo in spodbudo bralcev in bralk moje prve knjige Zdravo hujšanje je naravno hujšanje, ki je zaradi uspešnih rezultatov - to so izboljšanje zdravja, zdrava izguba kilogramov in celulita - med bralci zelo dobro sprejeta. V prvi knjigi so opisana vsa načela zdravega in naravnega prehranjevanja za doseg zdravja, naravne lepote in vitkosti. Čeprav ta načela v tej knjigi le na kratko povzemam, saj je ta knjiga namenjena zdravi pripravi hrane, so v knjigi Zdravo hujšanje je naravno hujšanje temeljito obrazložena vsa načela zdravega prehranjevanja, ki vam jih priporočam iz lastnih izkušenj. Prav tako v njej najdete tudi druge koristne informacije o zdravju in hujšanju, ki v tej knjigi niso zapisane. V njej dodajam pomembne ugotovitve, ki so nastale tako pri mojem načinu življenja, kot pri delu z ljudmi.

Pred vami je tako knjiga z nasveti za vitkost in zdravje, 4-tedenskim jedilnikom ter zdravimi in polnovrednimi recepti, ki bodo vaše telo vsakodnevno okrepili z vsemi hranilnimi snovmi, ki jih potrebujete. V njej so podane informacije, kako si lahko hitro in enostavno pripravite zdrave in okusne jedi s katerimi boste iz svojega telesa odplaknili strupe, ki so se v vašem telesu nabrali z leti ali celo desetletji nepravilne prehrane. Zakisanost telesa s strupi, ki so se nakopičili v vašem telesu,

je poglavitni vzrok za vaše bolezni, slab imunski sistem, pomanjkanje energije in volje do življenja, slabo vsrkavanje življenjsko pomembnih hranil (vitaminov in mineralov), kopičenje odvečnih kilogramov in celulita ter druge nevšečnosti. Poleg doseženega optimalnega zdravja boste tako končno stopili odvečne maščobne blazinice in celulit. Vsem vam, ki se spopadate z odvečnimi kilogrami, bi rada posredovala novico, da le z manjšim kaloričnim vnosom ne boste učinkovito in dolgoročno izgubili odvečnih kilogramov. Za topljenje maščobnih blazinic in celulita je pomembno vzpostavljanje rahlo bazičnega pH-ja v telesu. Shujšali in izboljšali zdravje boste le tako, če boste odpravili vzroke odvečnih kilogramov in bolezni, torej preveliko zakisanost telesa ter preobremenjenost s toksini. Pomembno je alkaliziranje telesa! Naj vas razveselim z novico, da za uspešno hujšanje ni potrebno prav nobeno stradanje. Najpomembnejši so redni obroki in prava izbira hrane s katero boste vzpostavili ravnotežje med kislinami in bazami!

Najučinkovitejša pot do zdravja, vitkosti in lepote je lastna priprava zdravih in okusnih obrokov. Zakaj ne bi hkrati uživali v dobrih okusih zdravo pripravljene hrane ter skrbeli za svoje zdravje in vitko postavo? S to knjigo vam želim pokazati, da shujšati in živeti zdravo ne pomeni odrekanja okusnim obrokom. Sodobna prehrana, ki vsebuje veliko živalskih beljakovin, škroba, nezdravih maščob, konzervansov, hormonov, antibiotikov in pesticidov ter zdravje in vitkost, ne gresta z roko v roki. Prav zaradi tega vam v tej knjigi poskušam predstaviti

umetnost in užitek priprave hrane, ki bo vašemu telesu prinesla energijo, optimalno zdravje, vitkost in naravno lepoto.

S to knjigo pomanjkanje pravih in konkretnih informacij ter pomanjkanje časa za zdravo življenje, ne bo več izgovor. Verjetno se boste strinjali z menoj, da je zdravje največ, kaj lahko imamo. Le kadar smo zdravi, lahko uživamo življenje. O pomenu zdravlja in škodljivosti dosedanjih razvad morate seveda najprej razčistiti sami pri sebi! Največjo uslugo si boste naredili, če boste prenehali gojiti čustveno navezanost na hrano in navade, ki vam škodujejo. Ne bodite sužnji svojih razvad! Postanite svobodni! Vaše zdravje in dobro počutje je v vaših rokah! Disciplinirajte se, saj gre za vaš odgovoren odnos do lastnega telesa. Navade, ki škodujejo vašemu zdravju (neredni in nezdravi obroki, kajenje, pitje kave, posedanje pred televizorjem ipd.), nadomestite z zdravimi navadami. Namesto jutranja kave spijte sveže pripravljen sok. Ne berite in poslušajte negativnih novic, raje berite knjige s pozitivno vsebino. Izogibajte se negativistov, nergačev in opravljalcev, ki vam kradejo energijo. Družite se s prijetnimi in pozitivnimi ljudmi, ki oddajajo pozitivno energijo. Izogibajte se stresu in negativnim čustvom, saj oboje prispeva k zakisanosti telesa. Poskrbite, da boste opravljali kreativno delo, ki vas bo osrečevalo. Še enkrat: spreminjanje navad se prične v glavi! Za svojo nesrečo in slabo počutje ste vedno krivi sami! Ne objokujte svojo "usodo", ne predajajte se malodušju in apatičnosti zaradi slabega počutja, pomanjkanja energije,

bolezni, odvečnih kilogramov, celulita ipd. Spremenite svoja prepričanja, zavest in vzorce, ki vam škodujejo. Bodite odgovorni do sebe! Vaše zdravje in življenje je le v vaših rokah! Prav tako zdravje vaših otrok, ki jim z zglodom dajete pomembne življenjske smernice. Zaživite zdravo, polno in strastno življenje. Sodelujte z vašim telesom ter mu dovolite, da deluje v skladu s svojimi naravnimi danostmi brez pomanjkanja energije, slabe volje, depresivnosti, bolezni, odvečnih kilogramov, celulita...

Dovolite mi, da vas čez knjigo postopoma, korak za korakom, popeljem k zdravemu načinu prehranjevanja s katerim boste izgubili odvečne kilograme, raztopili celulit ter izboljšali tako fizično kot psihično zdravje.

Ne pozabite: le z drugačnim delovanjem boste dosegli drugačne rezultate.

Suzana Fridl