



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

DIJETA PROTIV CELULITA

Ujutro:na prazan stomak čaša nerashlađene mineralne vode.

*8:00 h:Sok od jedne pomorandže.

*11:00 h:Jogurt,kafa bez šećera.

*12:00 h:150 gr barene piletine bez kože i masnoće(najbolje belo meso),100 gr barene ribe,zelena salata bez ulja začinjena sokom od limuna.

*17:00 h:čaj bez šećera,parče dvopeka.

*20:00 h:50 gr pirinča(barenog)sa svežim paradajzom,bareno jaje,voće(osim banana),100 gr posnog mleka.

Kod onih kod kojih je celulit samo na nogama treba da iz ishrane na duži period izbace so,a kada primate poboljšanje koriste minimalne količine,dok oni kod kojih je donji trbuh ugrožen,secer potpuno isključi iz jelovnika.Na alkohol treba potpuno zaboraviti,a kretanje uz gimnastiku je najvaznije za ukljanjanje celulita.