

RESET 35 plan zdrave ishrane

Jednodnevni plan ishrane za maksimalnu energiju i kontrolu metabolizma

- Vodič na 2 strane -

KORAK 1

Hidratacija

Popij oko 1 litar vode (600 - 1000ml) vode odmah nakon buđenja.

Tokom dana pij limunadu i zeleni čaj.



KORAK 2

Muški doručak

TVOJ DORUČAK ZA DANAS

- 3 jaja (kuvana ili pečena na minimalno putera/masti)
- 30 g mladog sira (nemasni, npr. šabački)
- 1 kriška integralnog hleba (60 g – hleb sa celim zrnom)
- 1 paradajz ili krastavac + sezonsko povrće po želji



KORAK 3

Praktičan ručak

TVOJ RUČAK ZA DANAS

- 200 g pilećeg filea (grilovano ili dinstano)
- 250 g krompira (kuvan ili pečen u rerni – izbegavaj prženi)
- 1 kašika maslinovog ulja (preliti preko gotovog jela)
- 1 velika porcija sezonske salate (kupus, zelena salata)



KORAK 4

Popodnevne „grickalice“

TVOJA UŽINA ZA DANAS

- 1 banana (srednje veličine)
- 200ml proteinskog pudinga (npr. Zbregov ili sličan bez dodatog šećera)
- 20g badema (oko jedne šake)



KORAK 5

Večera za „metabolički switch“

TVOJA VEČERA ZA DANAS

- 180g junećeg mesa (nemasni but ili teletina)
- 300g jitaminske salate (rendana šargarepa, cvekla, kupus)
- 1 kašika maslinovog ulja



BONUS

Smernice za svakodnevnu ishranu zaposlenog muškarca

- **Restoran:** Ako si na poslovnom ručku, naruči bilo koje meso na žaru i duplu porciju salate. Preskoči hleb, alkohol i sok.
- **Kafa:** Crna kafa je OK, ali bez šećera i mleka. Pij je najkasnije do 14h da ne pokvariš spavanje.
- **So:** Koristi morsku ili himalajsku so, ali ne preteruj. So zadržava vodu, ali ti je potrebna za rad mišića.
- **Spavanje:** Ništa od ovoga ne radi ako spavaš manje od 6-7 sati. San je vreme kada tvoj RESET 35 sistem zapravo vrši popravke.

TVOJ SLEDEĆI KORAK

Ovo je samo jedan dan mog sistema. Zamisli kakve rezultate možeš postići kada tvoja ishrana bude 100% prilagođena tvojim potrebama i tempu života.

U mom punom programu RESET 35, vršim re-kalibraciju tvog plana svake nedelje.

Pridruži se 12-nedeljnom programu RESET 35.

Zagarantovani rezultati za muškarce 35+. Klikni donje dugme.

SAZNAJ VIŠE O PROGRAMU RESET 35 »