

# Delovni zvezek

## 3. teden

### NAVODILA ZA UPORABO DELOVNEGA ZVEZKA

Delovni zvezek je vaš ključni pripomoček skozi celoten program. Vsebuje vse potrebne informacije, naloge in prostor za beleženje vaših opažanj ter napredka. Je vaša pomoč in vodnik za uspešno delo skozi teden ter ponuja kratek povzetek. Poleg tega smo za vas pripravili kartice in dodatno gradivo, ki bo na voljo v opombah, kadar bo potrebno.

Priporočamo, da vsak dan posvetite nekaj časa za pregled, vpisovanje meritev in zapisovanje svojih misli. Ta rutina vam bo pomagala ohranjati doslednost in osredotočenost. Program si lahko vsak prilagodi svojemu zdravstvenemu stanju, energiji in časovnim zmožnostim. Ni potrebe po hitenju, saj so počasni in učinkoviti koraki pogosto veliko uspešnejši. Program je za vedno vaš, kar vam omogoča, da ga večkrat ponavljate in se poglobljate v temo.

Program "Metamorfoza vitalnosti" vam omogoča, da vložite toliko časa in energije, kot zmorete. Vsak vaš trud šteje. Verjamemo v vašo sposobnost za preobrazbo in vas spodbujamo, da vztrajate pri svojih prizadevanjih.

*Ekipo Vibrant Longevity*

## CILJI DRUGEGA TEDNA

### **Gremo v 5-dnevno "Metamorfozo celičnega zdravja":**

- Priprava in nakup živil za 5-dnevno metamorfozo celičnega zdravja.
- Zmanjšanje kalorij, aktiviranje avtofagije ter matičnih celic.
- Prehranjevanje, zeleni keto (zelenjava, živa hrana, napitki, smutiji).
- Nadaljevanje z vsestransko skrbjo za telo in duha: gibanje, sproščanje, počitek.
- Sprotni odgovori na vprašanja s strokovnjakinjo v Facebook skupini.
- Beleženje hrane, počutja, uvidov in spoznanj.
- Zaključek programa – "Integracija": Nadaljevanje z novimi navadami, postopno uvajanje hrane in opazovanje simptomov.



## 1. NALOGA: NADALJEVANJE S SPREMEMBAMI, UVEDENIMI V 1. IN 2. TEDNU

### Zakaj je to pomembno?

Nadaljevanje s spremembami iz prejšnjih tednov omogoča konsolidacijo novih navad in gradi trdne temelje za nadaljnji napredek. Pregled prejšnjih tednov in identificiranje ter reševanje težav bo pomagalo zagotoviti, da boste uspešno nadaljevali svojo pot k izboljšanju vitalnosti in zdravja.

### Navodila:

#### 1. Pregled prejšnjih tednov:

- Odprite delovni zvezek za prvi in drugi teden.
- Preglejte vse vaje, beležke in odgovore.

#### 2. Identifikacija težav:

- Naredite seznam vseh nalog, kjer ste naleteli na težave. Zabeležite specifične težave, npr. težave s sledenjem jedilniku, pomanjkanje motivacije za vadbo itd.
- 
- 
- 

### 3. Iskanje rešitev, optimizacij:

- Razmislite, kaj bi vam lahko pomagalo premagati te težave. Na primer, če ste imeli težave s sledenjem jedilniku, razmislite o pripravi obrokov vnaprej ali uporabi aplikacije za spremljanje prehrane.
  - Če ste imeli težave z motivacijo za vadbo, razmislite o vključitvi prijatelja ali družinskega člana, ki bi vam pomagal ostati motiviran. Povežite se z drugimi, ki izvajajo post, in delite svoje izkušnje v naši zaprti FB skupini.
- 
- 
-

## 2. NALOGA: NADALJEVANJE Z VADBO, ENERGIJSKIMI VAJAMI IN SPROŠČANJEM

### **Zakaj je to pomembno?**

Nadaljevanje s spremembami iz prejšnjih tednov omogoča konsolidacijo novih navad in gradi trdne temelje za nadaljnji napredek. Poglobljeno razumevanje in ponotranjenje vašega "zakaj" vas bo motiviralo in osredotočilo na vaše cilje. Redno gibanje izboljšuje cirkulacijo, krepi mišice, podpira presnovo in prispeva k boljšemu počutju. Telesna aktivnost spodbuja razstrupljanje in splošno zdravje. V tem tednu bomo dali poudarek na lahkotnih vadbah, kot so hoja, raztezne vaje, joga, dihalne vaje ipd.

### **Navodila:**

V programu smo pripravili več telesnih vadb z različnimi strokovnjaki, da lahko vsak najde najbolj podporno vadbo zase. Nekatero vadb so na e-platforni, druge izvajamo v živo v FB skupini, da omogočimo interakcijo v živo in možnost postavljanja vprašanj.

### **Priporočene aktivnosti:**

#### Osnove:

- Osnove kineziologije in inštrukcije za pravilno izvajanje vaj ter krepitev mišic s kineziologom Juretom Gubancem v FB skupini in na spletni platformi.

#### Dnevne:

- Tibetanske vaje (1x dnevno, 10-15 min) na e-platforni ali joga s Tino in Lucom v FB skupini.
- Vsakodnevna hoja (vsaj 20 minut).
- Raztezne vaje (10 minut na dan) - dodane na e-platforni pri Tibetanskih vajah.

Dodatne energijske vaje:

- Dušan Donko, Katarina Arko (več v FB skupini).

Za dodatno podporo v zadnjem tednu priporočamo, da si določite rutino vadb: naredite urnik in izberite vadb ter strokovnjake, ki vas veselijo in imate občutek, da vas podprejo v tem tednu modificiranega posta.

**Dnevni urnik:**

---

---

---

**Tedenski urnik:**

---

---

---

---

---

---

---

# Priprava na 5-dnevni izziv



### 3. NALOGA: PRIPRAVA ŽIVIL – NAKUPOVALNI SEZNAM

#### **Zakaj je to pomembno?**

Priprava nakupovalnega seznama za potrebna živila je ključnega pomena za uspešno izvedbo 5-dnevnega posta. Natančen seznam zagotavlja, da imate na voljo vsa živila, ki jih potrebujete, kar vam olajša sledenje načrtu brez nepotrebnega stresa ali prekinitev.

Osredotočanje na živila, ki so bogata z zdravimi maščobami, beljakovinami in nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, zagotavlja, da boste sledili prehranskim smernicam posta in maksimalno izkoristili njegove zdravstvene koristi.

Natančna priprava nakupovalnega seznama je ključni korak pri pripravi na 5-dnevni post. S tem boste zagotovili, da imate vsa potrebna živila in dodatke, kar bo povečalo verjetnost, da boste uspešno sledili načrtu in izkusili vse prednosti posta. Prav tako zmanjšuje stres, povezan z iskanjem živil v zadnjem trenutku.

#### **Navodila:**

Pripravite nakupovalni seznam za potrebna živila:

- Preglejte recepte, seznam podporne hrane med postom in si naredite jedilnik za 5-dnevni post (vsa potrebna gradiva imate v modulu 3. teden ali med e-gradivi na spletni platformi).
- Na podlagi jedilnika si naredite seznam vseh potrebnih živil in dodatkov, ki jih je potrebno nabaviti. Če je le mogoče kupujte ekološko sadje in zelenjavo ter podpirajte lokalne ponudnike.





## 4. NALOGA: PRIPRAVA NUTRIENTOV – DODATNO OPCIJSKO

### Zakaj je to pomembno?

Če imate težave z nizkokaloričnim in nizkohidratnim načrtom prehrane ali je vaše telo mogoče bolj obremenjeno s toksini, vam lahko nekatera prehranska dopolnila pomagajo. Prehranska dopolnila lahko zagotovijo dodatno podporo, ki jo vaše telo potrebuje med postom, da se boste počutili bolje in lažje dosegli svoje cilje. Prav tako lahko pomagajo pri zmanjšanju stranskih učinkov posta, kot so utrujenost, lakota in pomanjkanje energije.

### Primer uporabe dodatkov:

#### 1. Zjutraj:

- **MCT olje C8** (1-2 žlici) ali MCT olje v prahu (1 merica): pomaga pri povečanju energije in podpira proizvodnjo ketonov.
- **Omega 3** maščobne kisline (po navodilih): pomagajo pri zmanjšanju vnetij in podpirajo splošno zdravje.
- **Aminokisline AminoElite+** (3-6 g, napitek).
  - Obnova in rast mišic, tkiv ter kože: aminokisline in dodatni vitamini igrajo ključno vlogo pri obnovi in rasti mišic ter različnih telesnih tkiv, vključno s kožo in nohti.
  - Proizvodnja energije in hormonov: aminokisline, vitamini in cink pomagajo pri proizvodnji energije ter tvorbi in uravnavanju hormonov, ki so nujni za pravilno delovanje številnih telesnih funkcij.
  - Optimalno delovanje živčnega sistema in kognicije.



#### 2. Med dnevom (lahko tudi zjutraj):

- **Cell Renew** (2 kapsuli): podpira vse tri faze razstrupljanja telesa, obnavlja celice, zmanjšuje oksidativni stres in podpira imunski sistem.

### 3. Zvečer:

- **Magnezij:** (300–400 mg) magnezij je kofaktor v več kot 300 encimskih reakcijah, stabilizira encime, ki sodelujejo pri tvorbi ATP. Zato igra magnezij ključno vlogo v presnovi ATP, delovanju mišic, nevrološkem zdravju in sproščanju nevrotransmiterjev.
- **BindTox** (2 kapsuli): veže in odstranjuje toksine, kot so težke kovine, pesticidi in obstojne organske snovi. Aktivne sestavine pomagajo pri vezavi in nevtralizaciji toksinov ter zagotavljajo učinkovito eliminacijo strupov iz črevesja. Spijemo z 2 dcl vode.

***Na e-platformi imate kodo za 35 EUR popusta na AminoElite+, Cell Renew in BindTox.***



Prehranska dopolnila so neobvezna, vendar lahko nudijo pomembno podporo med 5-dnevnim postom. Sledite priporočenim navodilom, da dosežete najboljše rezultate. Pomembno je, da se prehranska dopolnila uporabljajo kot podpora in ne kot nadomestek za zdravo prehrano.

## 5. NALOGA: POSTOPNO UVAJANJE PODPORNIH NAČINOV SKRBI ZASE

### Zakaj je to pomembno?

5-dnevni izziv je učinkovit pristop, ki lahko izboljša vaše zdravje in vitalnost. Da bi bil ta način prehranjevanja čim bolj uspešen, je pomembno, da vključujete tudi dodatne podporne prakse, ki pripomorejo k razstrupljanju in dodajanju koristi za vaše telo.

### Priporočamo:

- **Suho krtačenje kože:** suho krtačenje kože s krtačo z naravnimi ščetinami na suho (pred prhanjem) odpira pore in mehansko olajša izločanje toksinov. To prakso izvajajte vsak dan za trajne učinke na kakovost kože in zmanjšanje celulita. Po navedbah študije, objavljene v *Journal of Dermatology*, suho krtačenje spodbuja limfno drenažo in pomaga pri odstranjevanju odpadnih snovi iz telesa.
- **Strganje jezika:** strganje jezika s strgalom za čiščenje jezika pomaga odstraniti toksine, nakopičene v ustih. Redno strganje jezika izboljšuje ustno higieno, podpira prebavni sistem in izboljšuje zaznavanje okusa. Študija, objavljena v *Journal of Clinical Periodontology*, kaže, da redno strganje jezika zmanjšuje bakterijsko obremenitev in izboljšuje oralno zdravje.
- **Savna:** savna spodbuja znojenje, izboljšuje prekrvavitev in zmanjšuje stres, kar podpira procese razstrupljanja. Toplota iz savne in mraz iz hladne vode pozitivno vplivata na mitohondrije s spodbujanjem njihovega delovanja in izboljšanjem njihove učinkovitosti. Izpostavljenost visokim temperaturam povečuje proizvodnjo toplotnih šok proteinov (HSP), ki ščitijo mitohondrije pred poškodbami in podaljšujejo njihovo življenjsko dobo. Mraz aktivira rjavo maščobo, ki proizvaja toploto in izboljšuje delovanje mitohondrijev. Ti procesi prispevajo k večji celični energiji in lahko podaljšajo dolgoživost. Po navedbah študije, objavljene v *Experimental Gerontology*, savna terapija lahko izboljša kardiovaskularno zdravje in zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni.



## 6. NALOGA: MERJENJE

### Zakaj je to pomembno?

Merjenje telesnih parametrov pred začetkom in med procesom posta je ključnega pomena za spremljanje napredka in učinkovitosti programa. Redne meritve omogočajo natančno oceno fizioloških sprememb, ki se pojavijo zaradi posta, ter pomagajo pri prilagajanju programa glede na individualne potrebe.

**Beleženje rezultatov:** redno zapisujte izmerjene vrednosti v dnevnik ali svojo aplikacijo za sledenje.

#### 1. Začetni vprašalniki in testi

Priporočamo, da pred začetkom 5-dnevnega modificiranega posta še enkrat rešite vprašalnik simptomov, ki ga najdete na spletni platformi v modulu "meritve" ali med e-gradivi. Po končanem 5-dnevnem izzivu ga ponovite in primerjajte rezultate.

#### 2. Izvedite začetne meritve osnovnih telesnih parametrov:

Obseg pasu: pomaga spremljati spremembe v telesni sestavi, predvsem zmanjšanje trebušne maščobe. Po navedbah American Journal of Clinical Nutrition je zmanjšanje obsega pasu pomemben kazalnik zmanjšanja tveganja za kardiovaskularne bolezni.

Teža: osnovni parameter za spremljanje sprememb telesne mase. Redno tehtanje je povezano z večjim uspehom pri vzdrževanju telesne teže (Obesity Reviews, 2015).



### 3. Opcijsko (kdor hoče iti še globlje):

Tehtanje s pametno tehtnico: tehtnice, ki merijo odstotek maščobe, kostne mase in vode v telesu, so znane kot telesne analitične tehtnice ali bioimpedančne tehtnice. Te naprave uporabljajo tehnologijo bioelektrične impedance za ocenjevanje različnih telesnih sestavin. Ker se električni tok premika različno skozi maščobo, mišice, kosti in vodo, tehtnica na podlagi upora (impedance) določi sestavo telesa. Tako lahko poleg telesne teže ocenite, kako se spreminja odstotek vaše maščobe, mišične mase, vode v telesu in kostne gostote.

Krvni sladkor: merjenje glukoze v krvi omogoča spremljanje metabolizma in učinkovitosti posta pri uravnavanju krvnega sladkorja. Študije so pokazale, da post lahko izboljša občutljivost na inzulin (Diabetes Care, 2019).

Ketoni: spremljanje ravni ketonov v krvi, urinu ali izdihanem zraku lahko pomaga oceniti, kako dobro vaše telo prehaja v stanje ketoze. Ketoza je stanje, ki lahko poveča izgubo maščobe in izboljša mentalno jasnost (Frontiers in Physiology, 2018).

## Navodila za merjenje ketonov in glukoze s kapljico krvi:

### 1. Priprava:

- Umijte roke: nevidne nečistoče na prstih lahko vplivajo na natančnost meritev.
- Povečajte pretok krvi v prste: sperite prste pod toplo vodo ali drgnite roke skupaj, da povečate cirkulacijo.
- Pripravite potrebščine:
  - Sprožilno napravo z sterilno lanceto za prebadanje prsta.
  - Glukometer.
  - Testne lističe.
  - Papirnati robček ali vato za brisanje krvi.

## 2. Izbira mesta za vzorec krvi:

- Menjajte mesta za odvzem krvi, da preprečite otiščance.
- Možna mesta vključujejo:
  - Blazinice prstov.
  - Strani prstov.
  - Prste blizu nohtov.
  - Med prvimi in drugimi členki kateregakoli prsta.

## 3. Zbiranje vzorca krvi:

- Napnite sprožilno napravo in zabodite prst. Upoštevajte posebna navodila proizvajalca.
- Nežno stisnite prst, izogibajte se črpanju krvi.
- Dotaknite se kapljice krvi s testnim lističem.

## 4. Pridobivanje odčitka glukoze:

- Glukometer bo začel utripati ali odštrevati, ko bo kri absorbirana na testnem lističu.
- Zapišite številko z glukometra v obrazec.

## 5. Čiščenje:

- Odlomite uporabljeno lanceto. Uporabite posodo za ostre predmete ali zavijte v papirnat robček in zavržite v smeti.
- Odlomite uporabljene testne lističe. Lahko jih zavijete v papir skupaj z lanceto.

Redno preverjanje ravni glukoze in ketonov med postom vam omogoča, da spremljate svoj napredek in prilagajate svoj režim, da dosežete optimalno keto stanje in s tem povezane zdravstvene koristi.



### Vaše osnovne vrednosti ketonov in glukoze pred obrokom

Namen tega testa je pridobiti osnovne vrednosti ketonov in glukoze pred obrokom (preprandial). Potrebujete jih, da jih lahko primerjate z rezultati po zaužitju hrane. Najboljši čas za izvedbo tega testa je na tešče, pred zajtrkom ali vsaj 3 ure po zadnjem obroku (ali 3 ure po zaužitju katerekoli hrane).

### Postprandialni test, ki namigne na vašo reakcijo na določeno hrano

Namen tega testa je vključiti določeno hrano v svojo prehrano in videti, kako vaše telo reagira 60 minut kasneje. Ta test vam omogoča, da vidite, kako hitro se vaši ketoni in glukoza povrnejo (ali ne) od hrane, ki ste jo zaužili. Počakajte vsaj dve, idealno tri ure po jedi.

<b>TEST</b>	<b>Glukoza (mmol/L)</b>	<b>Ketoni (mmol/L)</b>
<b>Osnovna vrednost</b>		
<b>60 minut po obroku</b>		
<b>3 ure po obroku</b>		

## **6. Interpretacija rezultatov**

Vaša glukoza ne sme narasti za več kot 1.7 mmol/L od osnovne vrednosti v 60-minutnem testu in se mora približati osnovni vrednosti po treh urah. Vaši ketoni ne smejo pasti za več kot 0,5-1 mmol/L in se morajo vrniti na osnovno vrednost v treh urah.



## 7. NALOGA: CILJI 5-DNEVNEGA POSTENJA

### Zakaj je to pomembno?

Čeprav sta post in omejevanje kalorij že od nekdaj v praksi, so izjemne koristi za zdravje, ki jih prinaša post, v zadnjem času pridobile veliko pozornosti. Post ponuja številne koristi, ki lahko izboljšajo splošno zdravje in dobro počutje, zato vedno več ljudi vključuje post v svoj življenjski slog.

- Zmanjšanje vnetij in spodbujanje razvoja matičnih celic lahko pripomoreta k boljšemu delovanju telesa in regeneraciji tkiv.
- Spodbujanje avtofagije pomaga telesu pri odstranjevanju poškodovanih celic in regeneraciji novih, zdravih celic.
- Postenje lahko tudi zmanjša tveganje za kronične bolezni, kar je pomembno za dolgoročno zdravje.
- Izboljšanje občutljivosti na inzulin in povečanje duševnega zdravja sta dodatni koristni učinki postenja prav tako izguba telesne teže in maščobe okoli pasu.

Psihološka priprava in postavljanje ciljev ter iskanje velikega "zakaj" je ključnega pomena za motivacijo in uspešno izvedbo posta. Pomaga pri premagovanju izzivov in vzdrževanju motivacije skozi celoten postopek. Med postom se lahko soočimo s številnimi izzivi, kot so lakota, utrujenost in čustveni stresi. Pomembno je, da se osredotočite na svoje cilje in "zakaj". To vam bo pomagalo ostati motivirani in osredotočeni skozi celoten proces posta in metamorfoze vitalnosti.



**Navodila:**

Opišite, zakaj ste se odločili za ta post?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kako želite, da poteka?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kakšen konkreten rezultat si želite?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Izvajanje



Cilj našega modificiranega posta, je zmanjšanje kaloričnega vnosa na približno 1100 kalorij prvi dan in nato sledi 4 dnevni post z maksimalno 800 kalorijami dnevno ter postopna integracija v normalno rutino.

Makrohranila v tej dieti modificiranega posta, so zasnovana tako, da posnemajo učinke postenja. Spodaj so navedena približna razmerja, ki se lahko rahlo razlikujejo med posamezniki. Pomembno je, da so kalorije v približno istem območju.

## Potek posta povzetek

1. dan

Kalorije: Približno 1100 (50 % običajnega vnosa)

Makrohranila:

- Ogljikovi hidrati: 30 - 40 %; ogljikovi hidrati: 50-75 gramov
- Beljakovine: 10 - 12 %; 28-37 gramov
- Maščobe: 45-56 %; 58-68 gramov

2.-5. dan

Kalorije: Približno 600 - 800 (35 % običajnega vnosa)

Makrohranila:

- Ogljikovi hidrati: 45 - 50 %; ogljikovi hidrati: 50-75 gramov
- Beljakovine: 9 - 11 %; 14 - 16 gramov
- Maščobe: 44 - 55 %; 32-65 gramov

## Splošni načrt prehrane

Osnovni plan hrane za 5-dnevno modificirano postenje je zasnovan tako, da podpira jetra in razstrupljanje telesa in hkrati omogoča prilagodljivost glede na vaše prehranske potrebe. Vključuje široko paleto zelenjave, ki spodbuja razstrupljanje in zaščito celic, ter zdrave maščobe, ki pomagajo pri občutku sitosti in podpirajo delovanje možganov. S tem načrtom lahko ustvarite prilagojene obroke, ki ustrezajo vašim potrebam, in hkrati izkoristite prednosti postenja.

- 5 skodelic zelenjave iz skupine križnic-zaradi razstrupljevalnega učinka, če jih ne tolerirate jih zamenjajte z drugo zelenjavo
- ½ čebule, 3 stroki česna ali 1 por zaradi razstrupljevalnega učinka in vsebnosti kvercetina, če jih ne tolerirate jih lahko izpustite
- Kumare, bučke, solata in druga zelenjava z visoko vsebnostjo vode
- Sadje z nizkim glikemičnim indeksom-minimalno- lahko si preverjate krvni sladkor
- Avokado, oreščki, semena, olive in kokosova maščoba
- Zeliščni čaji
- 1-2 žlici kokosovega olja ali MCT, če potrebujete malo več maščobe, zaradi lakote, regeneracije črevesja in možgane



## **Živila, ki se jim izognemo:**

- Sladkor: vsa živila, ki vsebujejo sestavine, ki se končajo na "oza" – saharoza, laktoza, maltoza, dekstroza itd. Prav tako se izogibajte medu, javorjevemu sirupu, agavi, kokosovemu sladkorju, melasi, trsnemu soku, sadnim sokovom in koncentratom sadnega soka.
- Moka in izdelki iz moke: kruh, testenine in večina krekerjev
- Gluten
- Žita, vključno s koruzo
- Stročnice, vključno s sojo
- Alkohol
- Mlečni izdelki
- Meso vseh vrst
- Umetna barvila, arome, konzervansi
- Jajca
- Arašidi
- Sladko sadje
  - Banane, mango, papaja in drugo sadje z visoko vsebnostjo sladkorja
  - Jagodičevje
- Suho sadje ali sadni sok
- Krompir, jam, sladki krompir, zimska buča in druga škrobna zelenjava

## **Recepti**

Recepte, nakupovalne sezname in vse ostale materiale najdete v modulu 3. teden ali pod e-gradivih na naši spletni platformi.

## **Časovni raspored**

- Pri postu je pomembno, da obroke razporedite znotraj 8–10 urnega časovnega okna.
- Zadnji obrok zaužijte vsaj 3 ure pred spanjem, da bo vaše telo imelo dovolj časa za prebavo pred nočnim počitkom.

## Nasveti za izvajanje pet dnevnega posta s hrano

- Med postom pijte veliko filtrirane ali izvirske vode (vsaj 2 litra na dan).
- Izogibajte se alkoholu in zmanjšajte uživanje pijač s kofeinom.
- Vadbo omejite na lahke sprehode, izogibajte se intenzivni vadbi.
- Poskrbite za dovolj spanja.
- V vodo dodajte himalajsko sol za povečanje elektrolitov.
- Začnite post v nedeljo zvečer in zaključite v petek zvečer ali po vaši izbiri.
- Izogibajte se vročim in dolgim prham, še posebej v vročem vremenu, saj lahko povečajo tveganje za omedlevico.
- Vozite previdno ali sploh ne, dokler ne veste, kako post vpliva na vas.



## Dnevnik - 15. DAN

### 1. Spanje:

Spal/a sem: \_\_\_\_\_ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): \_\_\_\_\_

### 2. Prehrana:

Zajtrk: \_\_\_\_\_

Kosilo: \_\_\_\_\_

Večerja: \_\_\_\_\_

### 3. Hidracija:

Popil/a sem: \_\_\_\_\_ litrov vode.

### 4. Telesna aktivnost in sproščanje:

\_\_\_\_\_

**5. Druga podpora** (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

\_\_\_\_\_

### 6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Dnevnik - 15. DAN

### 7. Meritve

- Teža: \_\_\_\_\_
- Okoli pasu: \_\_\_\_\_
- Boki: \_\_\_\_\_

### Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: \_\_\_\_\_
- Popoldan: \_\_\_\_\_

### Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: \_\_\_\_\_
- 45-60 min po hrani: \_\_\_\_\_
- Pred spanjem: \_\_\_\_\_

Krvni pritisk (opcijsko): \_\_\_\_\_

### Kako se počutite?

- Lakota:

---

---

- Energija:

---

---

- Želja po hrani:

---

---



## Dnevnik - 16. DAN

### 1. Spanje:

Spal/a sem: \_\_\_\_\_ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): \_\_\_\_\_

### 2. Prehrana:

Zajtrk: \_\_\_\_\_

Kosilo: \_\_\_\_\_

Večerja: \_\_\_\_\_

### 3. Hidracija:

Popil/a sem: \_\_\_\_\_ litrov vode.

### 4. Telesna aktivnost in sproščanje:

\_\_\_\_\_

**5. Druga podpora** (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

\_\_\_\_\_

### 6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Dnevnik - 16. DAN

### 7. Meritve

- Teža: \_\_\_\_\_
- Okoli pasu: \_\_\_\_\_
- Boki: \_\_\_\_\_

### Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: \_\_\_\_\_
- Popoldan: \_\_\_\_\_

### Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: \_\_\_\_\_
- 45-60 min po hrani: \_\_\_\_\_
- Pred spanjem: \_\_\_\_\_

Krvni pritisk (opcijsko): \_\_\_\_\_

### Kako se počutite?

- Lakota:

---

---

- Energija:

---

---

- Želja po hrani:

---

---



## Dnevnik - 17. DAN

### 1. Spanje:

Spal/a sem: \_\_\_\_\_ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): \_\_\_\_\_

### 2. Prehrana:

Zajtrk: \_\_\_\_\_

Kosilo: \_\_\_\_\_

Večerja: \_\_\_\_\_

### 3. Hidracija:

Popil/a sem: \_\_\_\_\_ litrov vode.

### 4. Telesna aktivnost in sproščanje:

\_\_\_\_\_

**5. Druga podpora** (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

\_\_\_\_\_

### 6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Dnevnik - 17. DAN

### 7. Meritve

- Teža: \_\_\_\_\_
- Okoli pasu: \_\_\_\_\_
- Boki: \_\_\_\_\_

### Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: \_\_\_\_\_
- Popoldan: \_\_\_\_\_

### Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: \_\_\_\_\_
- 45-60 min po hrani: \_\_\_\_\_
- Pred spanjem: \_\_\_\_\_

Krvni pritisk (opcijsko): \_\_\_\_\_

### Kako se počutite?

- Lakota:

---

---

- Energija:

---

---

- Želja po hrani:

---

---



## Dnevnik - 18. DAN

### 1. Spanje:

Spal/a sem: \_\_\_\_\_ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): \_\_\_\_\_

### 2. Prehrana:

Zajtrk: \_\_\_\_\_

Kosilo: \_\_\_\_\_

Večerja: \_\_\_\_\_

### 3. Hidracija:

Popil/a sem: \_\_\_\_\_ litrov vode.

### 4. Telesna aktivnost in sproščanje:

\_\_\_\_\_

**5. Druga podpora** (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

\_\_\_\_\_

### 6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Dnevnik - 18. DAN

### 7. Meritve

- Teža: \_\_\_\_\_
- Okoli pasu: \_\_\_\_\_
- Boki: \_\_\_\_\_

### Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: \_\_\_\_\_
- Popoldan: \_\_\_\_\_

### Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: \_\_\_\_\_
- 45-60 min po hrani: \_\_\_\_\_
- Pred spanjem: \_\_\_\_\_

Krvni pritisk (opcijsko): \_\_\_\_\_

### Kako se počutite?

- Lakota:

---

---

- Energija:

---

---

- Želja po hrani:

---

---



## Dnevnik - 19. DAN

### 1. Spanje:

Spal/a sem: \_\_\_\_\_ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): \_\_\_\_\_

### 2. Prehrana:

Zajtrk: \_\_\_\_\_

Kosilo: \_\_\_\_\_

Večerja: \_\_\_\_\_

### 3. Hidracija:

Popil/a sem: \_\_\_\_\_ litrov vode.

### 4. Telesna aktivnost in sproščanje:

\_\_\_\_\_

**5. Druga podpora** (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

\_\_\_\_\_

### 6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Dnevnik - 19. DAN

### 7. Meritve

- Teža: \_\_\_\_\_
- Okoli pasu: \_\_\_\_\_
- Boki: \_\_\_\_\_

### Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: \_\_\_\_\_
- Popoldan: \_\_\_\_\_

### Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: \_\_\_\_\_
- 45-60 min po hrani: \_\_\_\_\_
- Pred spanjem: \_\_\_\_\_

Krvni pritisk (opcijsko): \_\_\_\_\_

### Kako se počutite?

- Lakota:

---

---

- Energija:

---

---

- Želja po hrani:

---

---



## Dnevnik - 20. DAN

### 1. Spanje:

Spal/a sem: \_\_\_\_\_ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): \_\_\_\_\_

### 2. Prehrana:

Zajtrk: \_\_\_\_\_

Kosilo: \_\_\_\_\_

Večerja: \_\_\_\_\_

### 3. Hidracija:

Popil/a sem: \_\_\_\_\_ litrov vode.

### 4. Telesna aktivnost in sproščanje:

\_\_\_\_\_

**5. Druga podpora** (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

\_\_\_\_\_

### 6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Dnevnik - 20. DAN

### 7. Meritve

- Teža: \_\_\_\_\_
- Okoli pasu: \_\_\_\_\_
- Boki: \_\_\_\_\_

### Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: \_\_\_\_\_
- Popoldan: \_\_\_\_\_

### Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: \_\_\_\_\_
- 45-60 min po hrani: \_\_\_\_\_
- Pred spanjem: \_\_\_\_\_

Krvni pritisk (opcijsko): \_\_\_\_\_

### Kako se počutite?

- Lakota:

---

---

- Energija:

---

---

- Želja po hrani:

---

---



## Dnevnik - 21. DAN

### 1. Spanje:

Spal/a sem: \_\_\_\_\_ ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10): \_\_\_\_\_

### 2. Prehrana:

Zajtrk: \_\_\_\_\_

Kosilo: \_\_\_\_\_

Večerja: \_\_\_\_\_

### 3. Hidracija:

Popil/a sem: \_\_\_\_\_ litrov vode.

### 4. Telesna aktivnost in sproščanje:

\_\_\_\_\_

**5. Druga podpora** (krtačenje, savna, strganje jezika, kopeli z morsko soljo, olje za ustno izpiranje):

\_\_\_\_\_

### 6. Hvaležnost:

(Naštejte 3 stvari, za katere ste danes hvaležni):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Dnevnik - 21. DAN

### 7. Meritve

- Teža: \_\_\_\_\_
- Okoli pasu: \_\_\_\_\_
- Boki: \_\_\_\_\_

### Ketoni (opcijsko)

- Dopoldan: \_\_\_\_\_
- Popoldan: \_\_\_\_\_

### Glukoza (opcijsko)

- Na tešče: \_\_\_\_\_
- 45-60 min po hrani: \_\_\_\_\_
- Pred spanjem: \_\_\_\_\_

Krvni pritisk (opcijsko): \_\_\_\_\_

### Kako se počutite?

- Lakota:

---

---

- Energija:

---

---

- Želja po hrani:

---

---





