





### Kaj pa prehrana?

Če smo rekli, da je vadba kot nitka in prehrana kot ščetka, potem moramo nujno spregovoriti tudi kakšno besedo o prehrani. Kakovostna in uravnotežena prehrana ima verjetno še pomembnejšo vlogo pri ohranjanju dobrega imunskega sistema kot sama vadba. Pri hrani je predvsem pomembno, da je raznovrstna in, če se le da, sezonska. Sadje in zelenjava naj bosta vključena v vsakem obroku, če je to le mogoče. Zakaj? Obe skupini živil sta izjemno bogati z mikrohranili, tj. vitamini in minerali, ki telo zelo dobro podpirajo pri ohranjanju močnega imunskega sistema. Tako prehranski dodatki v obliki multivitaminov ne bodo niti več tako nujno potrebni.

Naslednji pomemben dejavnik pri prehrani so beljakovine. Beljakovine so kot nekakšni gradniki telesa, ki so izjemno pomembni tako pri gradnji mišic in kosti kot tudi podpori imunskega sistema. Beljakovine najdemo v živilih, kot so meso, jajčni beljak, mlečni izdelki, tofu, drobljenec in morska hrana. Če se prehranujete rastlinsko, pa so odlični vir beljakovin tudi stročnice.

Oglikovi hidrati in maščobe delujejo kot gorivo, pomembno pa je, da v teh skupinah izbiramo čim manj predelana živila, saj s tem močno omejimo kakšno malo manj priporočljiva živila.

Pri Peach Booty Plan ponujamo tudi personalizirane prehranske načrte, ki vas preprosto vodijo skozi prilagajanje vaših prehranjevalnih navad in vam pomagajo pri doseganju želenih ciljev. Trenutno je na voljo prehranski načrt za hujšanje, v prihodnje pa dodamo še načrte za cilje, kot so pridobivanje mišične mase, preoblikovanje telesa in podobno. Več lahko najdete na spletni strani [peachbootyplan.com](http://peachbootyplan.com).

### Nič ne bo delovalo, če ta del vašega življenja ni urejen

Če bi morali izbrati zgolj en, najpomembnejši dejavnik, ki pripomore k boljšemu imunskemu sistemu, je to vsekakor spanje. Niti trening niti prehrana ne bosta tako močno vplivala na vaš imunski sistem kot spanje. Zato je izjemno pomembno, da si dan organizirate tako, da spite vsaj osem ur na noč. Zavedam se, da je ob vseh obveznostih včasih to izjemno zahtevno, zato se ni konec sveta, če vam to ne uspe vsak dan. Kot začasni »nadomestek« spanja lahko preizkusite tudi dnevni počitek oz. krepčilni drež ali tehnike sproščanja, kot so meditacija in dihalne vaje. Neki menih je nekoč dejal: »Vsak človek bi moral meditirati vsaj 15 minut na dan – razen tisti, ki nimajo časa za to. Tisti bi morali meditirati vsaj 60 minut.«

Za konec bi vam rad zaželel lep vstop v hladnejši del leta, če pa imate vprašanja, me vedno lahko najdete na Instagramu pod imenom @nikzujzo ali po e-pošti na e-naslovu [nik@peachbootyplan.com](mailto:nik@peachbootyplan.com) in kot osebni trener vam bom poskušal odgovoriti najbolje, kot znam.

NIK ZUJO



**VSAK VAŠ  
NAKUP ŠTEJE**

**PODATKI  
STATISTIČNEGA  
URADA KAŽEJO, DA  
SLOVENIJA VSAKO  
LETO V POVPREČJU  
IZGUBI Približno  
650 KMETIJ**

„Ja, ampak mi trdo delamo, da vas bodo sveži pridelki še naprej čakali na Mercatorjevih policah - in na domačih mizah.“

Igor Jarkovič  
Kmetija Jarkovič

Zato v Mercatorju pri odkupu kakovostnih lokalnih pridelkov sodelujemo z več kot **5.000 slovenskimi kmetijami**, kar je daleč največ pri nas.

[mercator.si](http://mercator.si)

**Mercator**  
maj najboljši sosed

Mercator, Dunajska 107, 1000 Ljubljana