

NUTRI

| | Basic | Medium | Premium |
|--|------------|---------------------------|---|
| Trajanje paketa | 30 dana | 60 dana | 90 dana |
| Izrada jelovnika na osnovu upitnika | ✓ | Jelovnik za 60 dana | Jelovnik za 90 dana |
| Interaktivna komunikacija u vezi jelovnika i kako se osoba oseća | ✓ | ✓ | ✓ |
| Konsultacije 45 min | ✓ | Dve konsultacije (gratis) | Tri konsultacije (gratis) |
| Be Well čajevi | × | × | Tri Be Well čaja po preporuci Nutricioniste |
| | 70€ | 130€ | 220€ |

*Navedene cene su bez PDV-a



BE WELL

NUTRI



RECEPTI

OBROK POSLE TRENINGA OPCIJE

Pirinčani griz sa jabukom ili višnjama

Skuvati pirinčani griz sa malo vode/bademovog mleka. Dodati whey protein i preko višnje, cimet.

Corniflex sa bananom

Corniflex, bananu i whey protein preliti vodom ili bademovim mlekom.

SAVETI

POSEBNE NAPOMENE ZA ZDRAVU ISHRANU

Aktivnost i fizička vežba

Uključite redovnu fizičku aktivnost u svoj dnevni raspored. Čak i šetnja ili kratki trening mogu imati pozitivan uticaj na vaše opšte zdravlje.

Slušajte svoje telo

Pratite signale svog tela. Jedite kada ste zaista gladni, prestanite kada se osećate siti. Ova svesnost može pomoći u održavanju zdravog odnosa prema hrani.

Planiranje unapred

Planirajte obroke unapred kako biste izbegli impulsivne odluke i olakšali održavanje zdravih navika ishrane, posebno tokom radnih ili uurbanijih dana.



Uživanje u jelu

Oslušajte ukuse i uživajte u hrani. Jedite polako, dajući telu vreme da registruje sitost. Uživanje u obrocima može dodatno poboljšati vašu vezu sa ishranom.



BE WELL