

УРЕЂУЈЕ: ЉУБИЦА ЗЕЛИЋ

НАЈЛЕПША ДЕЦЕМБАРСКА
"РАДОСНИЦА"

Младенци

НОВОГОДИШЊЕ ПАХУЉИЦЕ!

Поштовани читаоци, ово је последњи ваш и наш избор најлепше "Радоснице" месеца за ову годину. Треба да одаберемо најлепшу фотографију бебе објављене на овој страници током децембра. Пред Вама је 10 прелепих фотографија, као и купон на који можете да гласате и тако изаберете фотографију која је по Вашем мишљењу најлепша и заслужује да буде победничка "Радосница" за децембар. **Попуњене купоне можете донети лично у нашу редакцију или Еко-службу, а можете их послати и поштом на адресу НИП "Сомборске новине" а. д, Трг слободе 1/1, најкасније до среде, 12. јануара 2011. године, до 12 сати.** У наредном броју објавићемо победничку фотографију децембра, која, као што Вам је већ до- бро познато, улази и у конкуренцију за избор најлепше "Радоснице" за 2010. годину.

У наредном броју "Сомборских новина" објавићемо такође и свих 12 победничких фотографија месеца за 2010. годину и отпочети избор најлепше међу њима за читаву годину.



Андреја Кукић и Владимир Рашић
Венчани 20. новембра 2010. године



Елена Бикар



Габријел Зетовић



Леонард Танцош



Анђела и Анастасија Губица



Тијана и Александар Ђурковић



Ема Бабић



Милица Гроздић



Милош Влајић



Хана Ракинић



Елена, Доротеја и Анастасија
Бјелановић



ДИЈЕТИЧАР-НУТРИЦИОНИСТА МАРИЈАНА ВУКОВИЋ ВАМ САВЕТУЈЕ ШТА ДА РАДИТЕ
НАКОН ПРЕКОМЕРНОГ ЈЕЛА И ПИЋА

ШЕТАЈТЕ, ПИЈТЕ ВОДУ И ЈЕДИТЕ ВОЋЕ

• За време новогодишњих и божићних празника многи покушавају да одоле искушењима који маме са празничне трпезе, али узалуд! Ретки су они који ће се током новогодишњих празника одрећи уживања у сарми, печењу и руској салати, па чак и по цену "набацивања" којег килограма вишка

Када празници прођу, обично неком оставе главобољу, мучнину или неку другу последицу неумереног конзумирања јела и пића. Како последице не биле трајне и како бисте повратили снагу и енергију, приуштите вашем организму квалитетну детоксикацију после празника. Детоксикација подразумева ослобађање ћелија од вишка бeанчевина, воде, киселина и отрова.

Пре свега се препоручује лагана шетња и повећана физичка активност који лако могу да помогну у отклањању



непожељених последица преобилних оброка. Потрошити вишак унетих калорија је оно на шта треба обратити велику пажњу. Свакодневна шетња са што мање лешкарења у стану и избегавање оброка у касним вечерњим сатима, не смеју се изоставити. Размак између оброка треба да буде три до четири сата, уз обавезне две воћне ужине пре и после подне.

Изабаците замрзнуту и конзервисану храну, масне намирнице, пржену храну, сухомеснасте производе и велике количине соли. Током детоксикације препоручује се једноставно припремљена храна: сирово воће и поврће, сокове од свежег ренданог или пасираног воћа и поврћа, топле супе од поврћа, као и поврће кувано на пари или у води, кратко динстано на малој

количини уља. Салате зачините лимунувим соком и маслиновим уљем, а и сву осталу храну благо зачините (избегавајте прекомеран унос соли, бибера и других јаких зачина). За чишћење организма од воћа се препоручују јабуке, шипак, лимун, киви, ананас, поморанџе и мандарине, као и суво воће. Од поврћа шаргарепа, броколи, грашак, соја и свеже купус. Када купујете млечне производе, одредите се за кисело млечне производе са мањим процентом млечне масти. Од меса једите рибу и живинско месо обарено или динстано на води са мало соли. Такође је јако важан и дневни унос течности. Потребно је попити најмање 6 до

8 чаша воде дневно. С обзиром на количину хране која се уноси током празника, препоручује се и већа количина воде. **Вода се препоручује и уз алкохол да би донекле ублажила његово деловање.** Осим воде препоручују се и **свеже цеђени воћни сокови као и чајеви**, нарочито зелени чај који ће помоћи у детоксикацији вашег организма.

