



## NUTRICO DIET® 7 DANA - DNEVNI JELOVNIK

FAZA 1: NAPAD	
1. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (zeleni salata ili tikvice – neograničene količine) Voće (1 kruška ili 3 šljive)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (1 jogurt sa nižim procentom masti) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – ćuretina, izmeriti sirovo meso) Povrće (paradajz – 200 g) Mlečni proizvod (100 g nemasnog svežeg sira)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
2. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (španać ili kupus – neograničene količine) Voće (1 narandža ili 1 kriška lubenice)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (pola šoljice obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (200 g bele ribe – oslić ili list, izmeriti sirovu ribu) Povrće (blitva – neograničene količine) Mlečni proizvod (1 jogurt sa nižim procentom masti)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
3. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (karfiol ili boranija – 300 g) Voće (1 jabuka ili 1 kriška svežeg ananasa)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (pola šoljice obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (2 jaja – 2 belanca + 1 žumance) Povrće (zeleni paprika ili pečurke – neograničene količine) Mlečni proizvod (60 g svežeg sira)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
4. dan	<b>Doručak</b> Mlečni proizvod (1 šoljica obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (30 g pšeničnih pahuljica)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (krastavac ili paradajz – neograničene količine) Voće (2 kivija ili 2 kajsije)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (6 listova kuvane šunke) Povrće (zeleni paprika – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g belog ili integralnog hleba)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
5. dan	<b>Doručak</b> Mlečni proizvod (25 g gauda/ementaler sira) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g belog ili integralnog hleba)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (španać – neograničene količine) Voće (1 kruška ili 1 kriška svežeg ananasa)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (200 g ribe – pastrmka, izmeriti sirovu ribu) Povrće (blitva – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 krompira srednje veličine – kuvana ili pečena)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
6. dan	<b>Doručak</b> Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (30 g pšeničnih pahuljica + 1 šoljica obranog mleka)
	<b>Užina</b> Voće (3 šljive ili 1 kriška svežeg ananasa)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (španać ili tikvice – neograničene količine)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – pileтина bez kože, izmeriti sirovo meso) Povrće (grašak – neograničene količine) Skrobne namirnice (30 g pirinča – meriti pre kuvanja)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
7. dan	<b>Doručak</b> Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g hleba + namaz)
	<b>Užina</b> Voće (10 jagoda ili 1 jabuka)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (brokoli ili paradajz – neograničene količine)
	<b>Užina</b> Voće (1 banana ili 1 narandža)
<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (150 g brancina ili orade, izmeriti sirovu ribu) Povrće (blitva – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 krompira srednje veličine – kuvana ili pečena)	
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	

U prvoj fazi povrće/voće iz jelovnika možete da zamenite istom količinom povrća/voća navedenog u tablici:

<b>POVRĆE</b>	<b>neograničene količine:</b> blitva, brokoli, španać, potočarka, endivija, zelena salata, tikvice, špargla, kupus, krastavac, zelena paprika, rotkvice, celer, pečurke, praziluk <b>manje količine:</b> karfiol, luk, boranija (300 g); paradajz (200 g)
<b>VOĆE</b>	1 narandža, 1 jabuka, 1 kruška, 1 breskva, 2 kivija, 2 mandarine, 1 grejp, 3 šljive, 10 jagoda, 2 kriške dinje, 1 kriška lubenice, 2 kajsije, 10 višanja/trešanja, 1 kriška svežeg ananasa

U drugoj i trećoj fazi povrće/voće/skrobne namirnice iz jelovnika možete da zamenite istom količinom povrća/voća/skrobnih namirnica navedenih u tablici:

<b>POVRĆE</b>	<b>neograničene količine:</b> blitva, brokoli, španać, potočarka, endivija, zelena salata, tikvice, špargla, kupus, krastavac, zelena paprika, rotkvice, celer, pečurke, praziluk, karfiol, paradajz, luk, boranija <b>manje količine:</b> šargarepa, repa, artičoke, prokelj, crvena paprika (300 g)
<b>VOĆE</b>	1 narandža, 1 jabuka, 1 kruška, 1 breskva, 2 kivija, 2 mandarine, 1 grejp, 3 šljive, 10 jagoda, 2 kriške dinje, 1 kriška lubenice, 2 kajsije, 10 višanja/trešanja, 1 kriška svežeg ananasa
<b>SKROBNE NAMIRNICE</b>	2 kriške (40g) belog ili integralnog hleba 30 g ovas, pirinča, testenina, pšenične pahuljice, griz, ječam (izmeriti pre kuvanja) 100 g kuvanog ili pečenog krompira (1 manji krompir) 30 g (ukoliko se meri pre kuvanja) ili 120 g (ukoliko se meri posle kuvanja): leblebije, grašak, pasulj, sočivo, soja

### Izbegavati u svim fazama:

- masno meso (guščiće, jagnjeće), masna riba (sardele i tuna u ulju), suhomesnati proizvodi
- masne skrobne namirnice (pomfrit, čips, keksi, brioshi, peciva)
- masni dodaci (majonez i slični umaci, kremovi)
- sušeno voće, orasi, bademi, lešnici, smokve, urme
- kolači, bombone, gazirana pića, šećer
- alkohol



## NUTRICO DIET® 14 DANA - DNEVNI JELOVNIK

FAZA 1: NAPAD	
1. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (zeleni salata ili tikvice – neograničene količine) Voće (1 kruška ili 3 šljive)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (1 jogurt sa nižim procentom masti) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – ćuretina, izmeriti sirovo meso) Povrće (paradajz – 200 g) Mlečni proizvod (100 g nemasnog svežeg sira)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
2. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (španać ili kupus – neograničene količine) Voće (1 narandža ili 1 kriška lubenice)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (pola šoljice obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (200 g bele ribe – oslić ili list, izmeriti sirovu ribu) Povrće (blitva – neograničene količine) Mlečni proizvod (1 jogurt sa nižim procentom masti)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
3. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (karfiol ili boranija – 300 g) Voće (1 jabuka ili 1 kriška svežeg ananasa)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (pola šoljice obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (2 jaja – 2 belanca + 1 žumance) Povrće (zeleni paprika ili pečurke – neograničene količine) Mlečni proizvod (60 g svežeg sira)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
4. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (paradajz – 200 g) Voće (2 kivija ili 2 mandarine)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (pola šoljice obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (6 listova kuvane šunke) Povrće (zeleni paprika ili krastavac – neograničene količine) Mlečni proizvod (100 g nemasnog svežeg sira)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
5. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (zeleni salata – neograničene količine) Voće (1 grejp ili 10 trešanja/višanja)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (1 jogurt sa nižim procentom masti) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (200 g bele ribe – bakalir ili oslić, izmeriti sirovu ribu) Povrće (španać – neograničene količine) Mlečni proizvod (60 g svežeg sira)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
6. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (španać – neograničene količine) Voće (1 kriška lubenice ili 3 šljive)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (pola šoljice obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – svinjski file ili odrezak, izmeriti sirovo meso) Povrće (pečurke – neograničene količine) Mlečni proizvod (1 jogurt sa nižim procentom masti)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
7. dan	<b>Doručak</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (špargla – neograničene količine) Voće (10 malina ili 1 jabuka)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Mlečni proizvod (pola šoljice obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (6 listova kuvane šunke) Povrće (paradajz – 200 g) Mlečni proizvod (60 g svežeg sira)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
8. dan	<b>Doručak</b> Mlečni proizvod (1 trouglasti sir) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g belog ili integralnog hleba)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (krastavac ili paradajz – neograničene količine) Voće (2 mandarine ili 1 breskva)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – teleći odrezak, izmeriti sirovo meso) Povrće (zeleni salata – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 krompira srednje veličine – kuvana ili pečena)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
9. dan	<b>Doručak</b> Mlečni proizvod (1 šoljica obranog mleka) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (30 g pšeničnih pahuljica)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (krastavac ili paradajz – neograničene količine) Voće (2 kivija ili 2 kajsije)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (6 listova kuvane šunke) Povrće (zeleni paprika – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g belog ili integralnog hleba)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
10. dan	<b>Doručak</b> Mlečni proizvod (25 g gauda/ementaler sira) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g belog ili integralnog hleba)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (španać – neograničene količine) Voće (1 kruška ili 1 kriška svežeg ananasa)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (200 g ribe – pastrmke, izmeriti sirovu ribu) Povrće (blitva – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 krompira srednje veličine – kuvana ili pečena)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
11. dan	<b>Doručak</b> Mlečni proizvod (1 jogurt sa nižim sadržajem masti) Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (30 g pšeničnih pahuljica)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (krastavac ili paradajz – neograničene količine) Voće (10 jagoda ili 10 višanja/trešanja)
	<b>Užina</b> Nutrico Diet® slatki proteinski obrok u prahu Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem)
	<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – ćuretina, meriti sirovo meso) Povrće (pečurke – neograničene količine) Skrobne namirnice (30 g pirinča – meriti pre kuvanja)
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
12. dan	<b>Doručak</b> Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g hleba + namaz)
	<b>Užina</b> Voće (3 šljive ili 10 malina)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (karfiol ili boranija – neograničene količine)
	<b>Užina</b> Voće (1 grejp ili 2 mandarine)
<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – teleći odrezak, meriti sirovo meso) Povrće (zeleni salata – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g belog ili integralnog hleba)	
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
13. dan	<b>Doručak</b> Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (30 g pšeničnih pahuljica + 1 šoljica obranog mleka)
	<b>Užina</b> Voće (3 šljive ili 1 kriška svežeg ananasa)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (španać ili tikvice – neograničene količine)
	<b>Užina</b> Voće (2 kriške dinje ili 1 kruška)
<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (180 g nemasnog mesa – pileтина bez kože, meriti sirovo meso) Povrće (grašak – neograničene količine) Skrobne namirnice (30 g pirinča – meriti pre kuvanja)	
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	
14. dan	<b>Doručak</b> Kafa ili čaj bez šećera (ili sa zaslađivačem) Skrobne namirnice (2 kriške/40 g hleba + namaz)
	<b>Užina</b> Voće (10 jagoda ili 1 jabuka)
	<b>Ručak</b> Nutrico Diet® slani proteinski obrok u prahu Povrće (brokoli ili paradajz – neograničene količine)
	<b>Užina</b> Voće (1 banana ili 1 narandža)
<b>Večera</b> Hrana bogata proteinima (150 g brancina ili orade, meriti sirovu ribu) Povrće (blitva – neograničene količine) Skrobne namirnice (2 krompira srednje veličine – kuvana ili pečena)	
<b>Nutrico Diet® napitak za drenažu</b> – napitak konzumirati tokom celog dana	





**NUTRICO DIET®** je jednostavna i praktična dijeta za regulaciju telesne mase sa kojom ćete bez odricanja postići željenu liniju. Proizvodi, u obliku ukusnih slatkih i slanijih obroka, sadrže povećani udeo proteina, a smanjenu količinu ugljenih hidrata i masti. Kad se hranom unosi manje ugljenih hidrata uz više proteina, organizam kreće u potragu za glukozom koja je potrebna za rad organizma, a posebno mozga. Zato vrlo brzo poseže u rezerve masti, pa ih razgrađuje oslobađajući energiju bez osećaja umora.

## Kako se sprovodi?

Dijeta se sprovodi kroz tri faze: početna, FAZA NAPADA obezbeđuje brzi gubitak kilograma uz očuvanje mišićne mase i bez umora. FAZA NAPRETKA, tokom koje se u ishranu uvode skrobne namirnice, vas usmerava da usvajate zdrave navike u ishrani. Treća, ujedno i poslednja faza je STABILIZACIJA postignutih rezultata što omogućava održavanje postignute težine.

## Koje su prednosti?

Gubitak kilograma je neizbežan pri čemu mišićna masa ostaje očuvana – zato ova dijeta motivise mnoge osobe sa povećanom telesnom težinom. Obroci su ukusni i jednostavni za pripremu pa je i vrlo praktična. Postepenim uvođenjem raznovrsnih namirnica izbegava se yo-yo efekat tj. povratak na staru telesnu težinu. Osim toga, zahvaljujući brzom razgradnji masti nema osećaja gladi, umora ili malaksalosti.

## Kako isplanirati dijetu?

**NUTRICO DIET®** je već sve isplanirao za vas – nema brojanja kalorija, potrage za namirnicama i dugotrajnih priprema. Paketi sadrže ukusne proteinske slatke i slane proizvode dovoljne za 7 ili 14 dana, visokopotentni biljni napitak za drenažu koji podstiče izlučivanje suvišne tečnosti, detaljan plan ishrane.



„Brojanje kalorija je komplikovano.“ „ŠTA SMEM DA JEDEM, A ŠTA NE?“

„Nemam vremena za doručak.“

„UVEK SAM GLADNA IZMEĐU OBROKA.“

„Koliko je jedna porcija?“

„Kilogrami se uvek brzo vrate!“ „Na dijeti sam umoran i bez energije.“

„Ne mogu bez čokolade!“



## Koji plan odabrati?

Pre početka dijetе razmislite koja je vaša idealna težina i odaberite **NUTRICO DIET®** plan od 7 ili 14 dana. **NUTRICO DIET®** 7 dana namenjen je osobama koje su sebi postavile niže ciljeve za idealnu težinu, dok je **NUTRICO DIET®** 14 dana namenjen onima čiji su ciljevi postavljeni malo više.

Nakon završetka programa, za očuvanje težine preporučeno je da se pridržavate preporuka za trajnu regulaciju telesne težine kao i da koristite jedan proteinski obrok na dan duže vreme.

Oba plana se mogu koristiti više puta, ali kontinuirano ne duže od mesec dana. Razmak između ponovnog korišćenja ne bi trebalo da bude kraći od 14 dana.

## Kako koristiti NUTRICO DIET®?

Trajanje programa	7 DANA	14 DANA
FAZA 1 NAPAD	3 dana	7 dana
FAZA 2 NAPREDAK	2 dana	4 dana
FAZA 3 STABILIZACIJA	2 dana	3 dana



*fina hrana za finu liniju*

## OPŠTE PREPORUKE:

- najmanje 1,5 l vode na dan
- svakodnevna primena multivitaminско-multimineralnog dodatka ishrani, npr. Natural Wealth® ABC Plus™
- redovna fizička aktivnost (30 min šetnje, vožnje biciklom...)
- ne preskakati obroke – jesti redovno i raznovrsno
- izbegavati zalogaje između obroka – odlučiti se za lagani međuobrok
- izbegavati masne namirnice, so i šećer u većim količinama kao i alkohol
- koristite sledeće metode pripreme hrane: na pari, na žaru, u foliji, u rerni
- možete koristiti: maslinovo ulje, so, biber, senf, beli luk, začinske biljke, sirće i sok od limuna



## Od sada više nema izgovora.

Jedino čega treba da se odreknete su kilogrami.



VREME JE ZA **nutrigo diet**  
*fina hrana za finu liniju*



Uz **NUTRICO DIET®** proizvode preporučuje se korišćenje i klasičnih namirnica prema priloženom programu.

Potrebno je svakodnevno unositi dovoljnu količinu tečnosti. Česte i nagle, veće promene telesne težine nisu preporučljive. Dugotrajne, vrlo restriktivne dijetе potrebno je sprovoditi pod nadzorom lekara ili nutricioniste.

Mršavljenje bez lekarskog nadzora ne preporučuje se deci, adolescentima u rastu, trudnicama, dojiljama i starijim osobama.

Kod hroničnih bolesti posavetujte se sa svojim lekarom pre korišćenja proizvoda.



**nutrigo diet**

Više informacija potražite na [www.nutricodiet.rs](http://www.nutricodiet.rs)

Naše Savetovalište otvoreno je radnim danom od 9 do 15 sati za sva vaša pitanja. Pozovite na telefon **011/2606 193** i naš tim stručnjaka rado će odgovoriti na vaša pitanja.

Ako želite, pitanja možete poslati i na e-mail adresu: [savet@nordvik-ser.com](mailto:savet@nordvik-ser.com)!