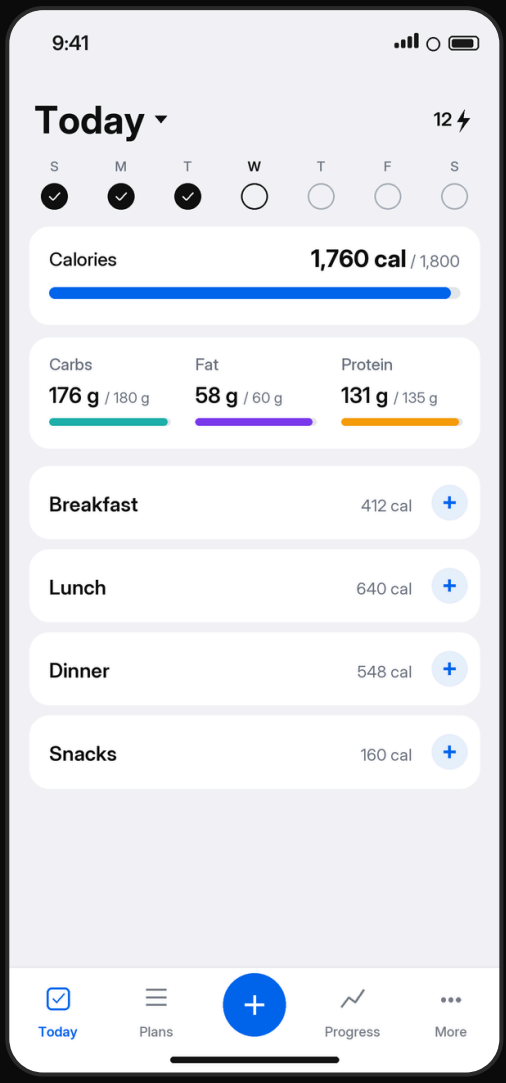
MAC TRENING



ONLINE COACHING · PREHRANA

MYFITNESS PAL

Kako postaviti aplikaciju, upisivati hranu i složiti cijeli dan u 4 koraka. Prva dva tjedna pratiš samo kalorije i proteine.

CIJENA

BESPLATNO

Premium je po želji.

ALAT

KUHINJSKA VAGA

Važeš sirovo, u gramima.

VRIJEME

5 MINUTA DNEVNO

Najlakše večer prije.

POSTAVI APLIKACIJU JEDNOM, KAKO TREBA

1 SKINI I REGISTRIRAJ SE

MyFitnessPal je na App Storeu i Google Playu. Besplatna verzija je dovoljna, a Premium je po želji.

2 UPIŠI SVOJE PODATKE

Aplikacija će sama izračunati dnevne kalorije. To je samo polazna točka. Ne opterećuj se tom brojkom, ja ću je precizno prilagoditi tvom cilju.

3 POSTAVI CILJEVE

Upiši kalorije i makronutrijente točno kako piše u planu koji ti pošaljem. U besplatnoj verziji makronutrijente postavljaš u postocima.

More → Goals

4 POVEŽI S TRENING APLIKACIJOM

Kad sve odradiš, javi mi na WhatsApp: **„Obavio/obavila sam sve."** Poslat ću ti pozivnicu iz aplikacije MAC Trening. Klikom na nju povezuju se MyFitnessPal i trening aplikacija, pa vidim tvoj unos kalorija i makronutrijenata bez dodatnog slanja izvještaja.

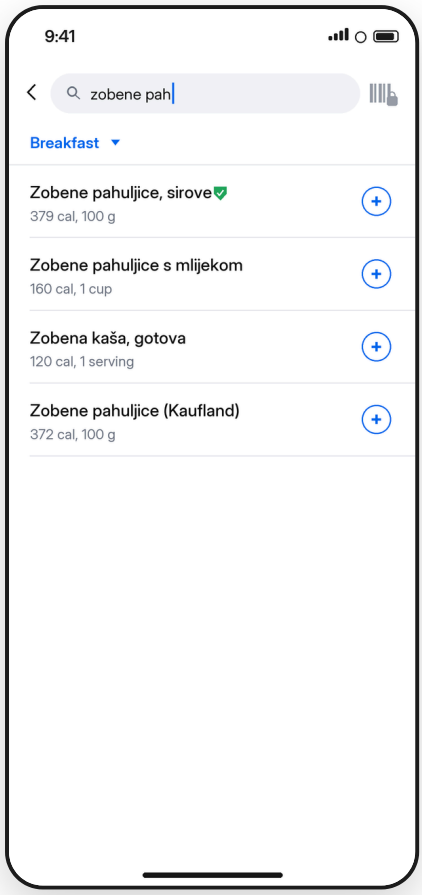
MALI RJEČNIK

Today	današnji dnevnik	**Serving Size**	veličina porcije
Breakfast	doručak	**Number of Servings**	broj porcija
Lunch	ručak	**Goals**	ciljevi
Dinner	večera	**Log Food**	upiši hranu
Snacks	međuobroci i sitnice	**Carbs**	ugljikohidrati
Search for a food	traži namirnicu	**Fat / Protein**	masti / proteini

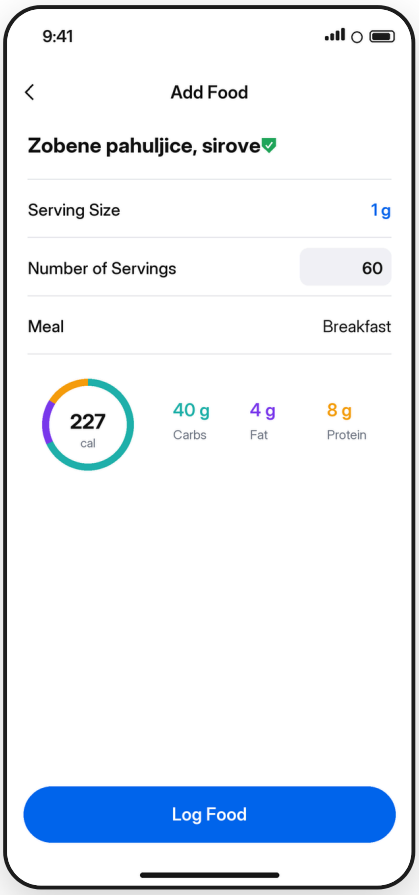
AKO ZAPNE

Ne gubi vrijeme na postavke. Javi mi se i riješit ćemo to zajedno na pozivu.

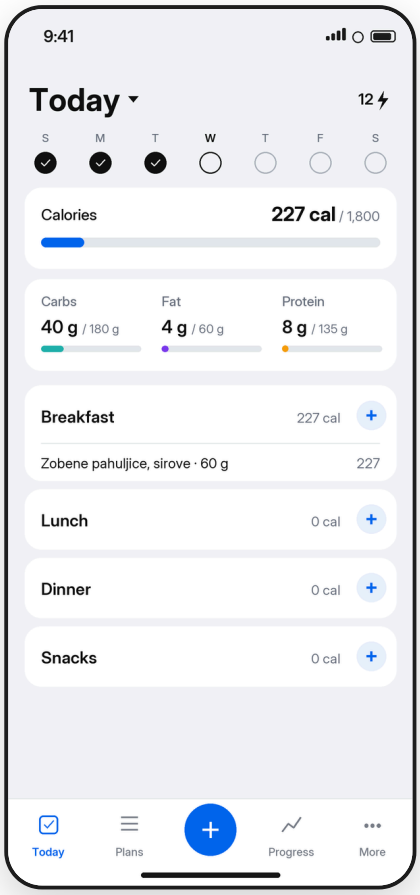
KAKO UPISATI OBROK



A Kod obroka klikni **+** i upiši namirnicu.



B Unos sa **zelenom kvačicom**, za sirovu namirnicu. Porcija **1 g × 60**.



C **Log Food:** obrok je upisan, a zbroj stoji na ekranu **Today**.

1. Na ekranu **Today** odaberi dan koji planiraš, npr. sutra.
2. Kod obroka (Breakfast, Lunch, Dinner, Snacks) klikni **+**.
3. Upiši namirnicu u tražilicu. Skener barkoda u besplatnoj verziji traži Premium, ručni upis je jednako dobar.
4. Odaberi unos sa zelenom kvačicom, za sirovu namirnicu.
5. Postavi **Serving Size** na 1 g, a **Number of Servings** na broj grama, pa klikni **Log Food**.

VAGANJE

Važi namirnice **sirove**, prije kuhanja, na digitalnoj kuhinjskoj vagi. Sirove namirnice imaju najtočniju vrijednost. Ne zaboravi ulje, umake i pića.

KUHAŠ ZA VIŠE OBROKA?

Skuhaj veću količinu i podijeli je na jednake dijelove, npr. isti ručak i večera. Za jela koja često kuhaš, spremi recept (**My Meals, Recipes & Foods**) sa svim sastojcima i brojem porcija. Poslije upisuješ samo 1 porciju.

SLOŽI DAN U 4 KORAKA

1 PROTEINI

U svakom obroku barem **20 g**, idealno **30–50 g**. Jaja, pileća prsa, posni sir, riba, nemasna govedina, grčki jogurt.

2 POVRĆE

Napuni **pola tanjura**. Može biti bilo koje povrće: puno volumena, malo kalorija.

3 UGLJIKOHIDRATI

Kruh, riža, krumpir, zob. Količinu odredi prema kalorijama koje ti preostaju.

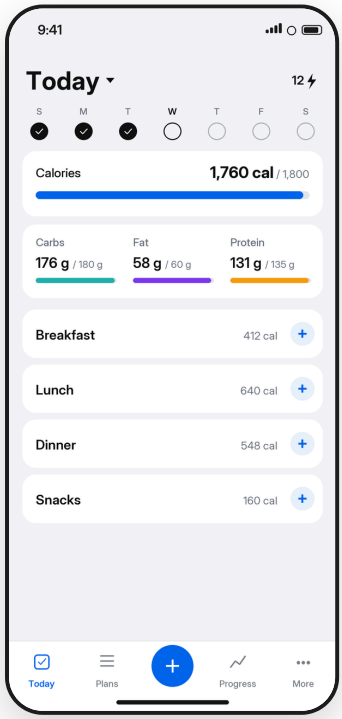
4 MASTI

Orašasti plodovi, maslinovo ulje, avokado. Male količine, jer imaju puno kalorija.

PRIMJER DANA

Moj dan s ciljem od 2.860 kcal. Tvoje količine ovise o tvojim kalorijama.

DORUČAK	5 jaja · špinat 200 g · crni kruh 100 g
RUČAK	pileća prsa 200 g · zelje 200 g · smeđa riža 150 g
VEČERA	posni sir 200 g · bademi 50 g
SITNICE	2 kave s mlijekom i šećerom · protein napitak 500 ml · 2 banane



PROVJERA NA KRAJU DANA

Na vrhu ekrana **Today** vidiš kalorije prema cilju, a ispod njih ugljikohidrate, masti i proteine.

Prva dva tjedna gledaš samo dva broja: **kalorije** i **proteine**. Ugljikohidrati i masti dolaze u 3. tjednu.

Cilj: kalorije što bliže cilju, proteini barem do cilja.

+ **Teško ti je unijeti dovoljno proteina?** Jedini suplement koji stvarno ima smisla je whey protein. SPIN proteini, kod za popust: **MARIO10**.