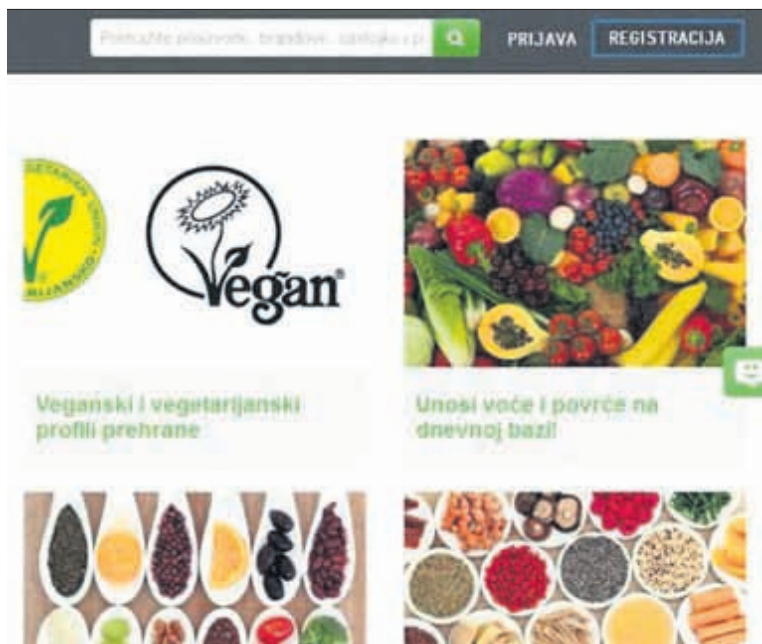


NAMIRNICAMA

Zdravlje

ija,  
se

Na stranicama i popisima najjači alergeni

unos proizvoda u sustav i brzog razvoja odluka je pala na web stranicu, planira se u skorije vrijeme uvesti i skeniranje barkoda, a potom tko zna.

**Profili prehrane**

Osnivač i developer Ozren Lapčević, bivši alergičar i strastveni čitač deklaracija, na Nutristu je zadužen za cjelokupnu web aplikaciju, a u njegovom su timu još i Vanja Andrić, koji brine za business development i product marketing, dr. Ana Lapčević, nutricionistice Nataša Šoštarčić i Sanja Čosić, mobile app developer Luka Bartoniček i administratorica Iva Krklec.

Nutristo nudi gotove profile koji korisniku omogućuju da jednostavnije filtrira proizvode koji su u skladu s njegovim načinom prehrane. Profil "Alergije/Intolerancije" pokriva najčešće alergije i intolerancije na hranu, a moguće je kombinirati više alergena ako je osoba alergična, ili intolerantna, na više od jednog sastojka. Proizvode koji ne sadrže niti jedan od navedenih alergena Nutristo će označiti kao proizvode koji se smiju konzumirati, a proizvodi koji sadrže i samo jedan od označenih alergena bit će označeni kao proizvodi koji se ne smiju konzumirati.

Profil prehrane "Mlijeko i mliječni proizvodi" temelji se na popisu od više od stotinu

sastojaka i tvari koje izazivaju alergijsku reakciju/intoleranciju na mlijeko i mliječne proizvode, profil "Jaja i proizvodi od jaja" temelji se na listi od oko 30 sastojaka i tvari koje izazivaju alergijsku reakciju na jaja i proizvode od jaja, profil "Soja i proizvodi od soje" odabrat će oni koji imaju alergijsku reakciju na soju, a postoje još i profili "Kikiriki", "Orašasti plodovi" te "Ribe", a u pripremi je i profil namijenjen onima koji su na bezglutenskoj prehrani.

**Vegani i vegetarijanci**

"Veganski profil" isključuje konzumiranje proizvoda koji su životinjskog podrijetla ili sadrže sastojke životinjskog podrijetla.

"Vegetarijanski profil" prehrane dopušta konzumira-

nje proizvoda od životinja kao što su mlijeko i mliječni proizvodi, jaja i med, a isključuje konzumiranje namirnica životinjskog podrijetla poput mesa životinja i proizvoda od mesa životinja. "Veganski" i "Vegetarijanski profili" prehrane temelje se na vegetarijanskim i veganskim certifikatima (oznaka V, Vegetarian Society, Vegan, Vegan Society), a za svaki pojedini sastojak Nutristo nutricionistički tim označava prikladnost sastojka za vegane ili vegetarijance.

"Halal profil prehrane" se temelji na halal certifikatu kojeg izdaje Centar za certificiranje halal kvalitete. Implementiran je u suradnji s Centrom za certificiranje halal kvalitete i na temelju autorizirane liste certificiranih proizvoda. "Koшер profil prehrane" temelji se na košer certifikatu kojeg izdaje glavni rabin dr. sc. Kotel DaDon iz Židovske vjerske zajednice Bet Israel u Hrvatskoj. Implementiran je u suradnji s glavnim rabinom dr. sc. Kotel DaDonom i na temelju autorizirane liste certificiranih proizvoda. Profili prehrane za vegane i vegetarijance napravljeni su u suradnji s Prijateljima životinja, a iza profila prehrane za alergije stoje dr. Lapčević i nutricionistice Šoštarčić i Čosić.

**Prije nekoliko godina liječnica mi je savetovala da na nekoliko mjeseci izbacim mlijeko i jaja iz prehrane zbog blagog osipa na rukama**



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen CarićFitness na  
otvorenom

Okruženi smo prekrasnom obalom i svaka stijena, izbočina ili usjek može vam pružiti drugačiju spravu ili rekvizit za vježbanje dok samo promatrate ljepotu oko sebe, upijate zrake sunca ili se skrivate od njega u sjeni.



Slika 1. Odmor u hladu iskoristite za izdržaj u čučanju. Naslonite glavu, cijela leđa i guzu uz stijenu. Noge raširite u širinu kukova i spuštite se u čučanj. Odnos natkoljenice i potkoljenice neka bude devedeset stupnjeva. Uvucite trbuh, dlanove oslonite iza sebe i zadržite poziciju. Minuta do dvije izdržajte su odličan rezultat.

Ovom vježbom jačate mišiće nogu i stražnjice, a zbog položaja tijela rasterećete mišiće koji povezuju vašu kralježnicu sa zdjelicom i nogama.

Slika 3. Protezanje cijelog tijela uz stijenu posebno će vas energizirati i ubrzati cirkulaciju u čitavom vašem tijelu. Oslonite se dlanovima što više prema gore, opruženih nogu što dalje od stijene cijelim stopalima na podu, ali pritom pazite da vam se donji dio leđa ne savija. Udahnite, podignite ramena

prema ušima, osjetite razmicanje rebara, rastezanje mišića, kože i svih mekih tkiva od glave do pete.

Slika 4. Bočno okrenuti stijeni možete raditi bočne sklekove s laganom rotacijom trupa i pritom podizati vanjsku nogu da bi povećali opterećenje na ramena i ruke. Sklekove možete raditi i licem osloncu. Ponovite deset puta na obje strane.

Slika 5. Zanimljiv je osjećaj i aktivacija mišića tijela u vježbi želim pomaknuti planinu. Postavite dlanove ruku u širinu ramena. Snažno uspravite glavu, kralježnicu i uvucite trbuh. Izdržaj u fazi guranja stijene zadržite deset sekundi i pritom možete dignuti savijenu nogu kao na slici. Osvijestite statičku kontrakciju svih mišića prednje linije tijela, a zatim ponovite treću vježbu protezanja. Guranje i istezanje naizmjenično šest puta.

