

SODELUJTE V RAZISKAVI

ČASOVNO OMEJENO PREHRANJEVANJE



- Časovno omejeno prehranjevanje ("time restricted eating", TRE) je nova, vse bolj priljubljena prehranska strategija.
- Prehranjevanje je omejeno na 8 h v dnevu.
- Raziskovali bomo učinke časovno omejenega prehranjevanja na izgubo telesne mase in zdravje.
- Raziskave v tujini prikazujejo ugodne učinke na **zmanjšanje telesne mase, preprečevanje metabolnega sindroma, urejanje cirkadianega ritma** idr.

KDO SE LAHKO VKLJUČI V RAZISKAVO ?

telesna masa (kg)
višina (m²)



ZDRAVI z indeksom
telesne mase:
25-35 kg/m²

Starost - med 18 in
60 let

Brez zdravil za
uravnavanje holesterola
in krvnega tlaka



Dnevno se
prehranujete
več kot 12 h/dan

Niste na dieti

Vaš delovnik:
dopoldan ali popoldan

KDAJ IN KJE BO RAZISKAVA POTEKALA ?



MAREC - JUNIJ 2023 na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli

KAKO BO RAZISKAVA POTEKALA ?

Raziskovalci vas bomo razdelili v tri skupine:



Jutranji TRE s
trema načrtovanimi
obroki in energijsko
restrikcijo
(8:00 - 16:00)



Popoldanski TRE s
trema načrtovanimi obroki
in energijsko restrikcijo
(13:00 - 21:00)



Kontrolna skupina s
trema načrtovanimi
obroki in energijsko
restrikcijo
(8:00 - 21:00)

Meritve bomo izvedli pred začetkom intervencije, po prvem, drugem in tretjem mesecu.

KAJ VAM BOMO TEKOM RAZISKAVE BREZPLAČNO NUDILI ?



4x
analiza telesne
sestave



4x
analiza
krvne slike



2x
ultrazvočna
preiskava trebuha in
vratnih žil



2x
merjenje
presnove v mirovanju



jedilnik z recepti

PRIJAVITE SE

izpolnite VPRAŠALNIK
s klikom na kodo:

ALI NA POVEZAVI:
<https://lka.arnes.si/treraziskava>



Za vsa vprašanja smo vam na voljo:



raziskava.tre@fvz.upr.si



041-684-894