



Vanja1 Jokic1

TDEE:2543.40 kcal/dan

BMI:24.45 kg/m²

Ukupna kalorijska vrednost:2289.06 kcal/dan

Nutricionistički izveštaj

Vanjo, kacio si na impresivno putovanje transformacije, snažno vođen željom da poboljšaš svoj estetski izgled. Tvoja predanost i konzistentnost u postavljanju i oblikovanju tvojih specifičnih ciljeva zdravstvenog i fizičkog blagostanja su zadivljujuće. Iako trenutno tvrdiš da ne postavljaš određene ciljeve, tvoje potrebe i želje za povećavanjem mišićne mase, smanjenjem procenata masnoće i poboljšanjem opšteg zdravlja su jasne. Sa tvojom trenutnom težinom od 81 kg i visinom od 182 cm, imamo izvanrednu osnovu za pravljenje napretka. Tvoji napori do sada su već postavili solidne temelje za tvoje dalje uspehe u mršavljenju. Znamo da si sposoban i odlučan, i uz prave smernice, spremni smo da te pratimo kroz ovaj izazovni, ali nagrađujući poduhvat.

Napredak nije samo u težini koju gubite ili mišićnoj masi koju stičete, već u celokupnom kvalitetu života koji poboljšavate. Važnost dugoročnog održavanja zdravih navika ne može se dovoljno naglasiti, Vanjo. Snažan, fit i zdrav fizički izgled samo je jedan aspekt puta na kojem si. Tu su i poboljšanje zdravstvenog stanja, povećana energija, i bolji kvalitet života - sve su to koristi s kojima se možeš radovati kao rezultat tvoje predanosti i truda. Pravi napredak dolazi iz balansa, učenja kako da uživaš u zdravoj ishrani i redovnim vežbama, ali i učenja kako da ceniš i poštuješ svoje telo. Verujemo u tebe, u tvoj uspeh i u tvoju sposobnost da ostvariš svoje snove. Nastavi da hraniš svoju motivaciju, držeći svoj cilj na vidiku, i nabacuj tu mišićnu masu, Vanjo

Holistički pristup

1. Fizičko blagostanje: Fizičko blagostanje je ključno za postizanje cilja mršavljenja. Kako je Vanja1 Jokic1 biljna osoba sa niskim nivoom fizičke aktivnosti, preporučljivo je da postepeno povećava nivo fizičke aktivnosti. Ovo može uključivati svakodnevne šetnje, laganu jogu ili druge aktivnosti niskog intenziteta koje će podići srčani ritam. Ovo će ne samo doprineti mršavljenju, već će i poboljšati ukupno zdravlje, uključujući kardiovaskularno zdravlje i imunitet.

2. Mentalno blagostanje: Mentalno blagostanje je jednako važno kao i fizičko, pogotovo kada je u pitanju dugoročno održavanje zdravih navika. Vanja1 Jokic1 bi trebalo da pronađe aktivnosti koje mu pružaju zadovoljstvo i pomažu mu da se opusti i smanji stres. Ovo može biti meditacija, čitanje, slušanje muzike ili bilo koja druga aktivnost koja podstiče mentalnu dobrobit. Smanjenje stresa može doprineti mršavljenju, jer stres može dovesti do prejedanja ili nezdravih izbora u ishrani.

3. Emocionalno blagostanje: Emocionalno blagostanje je ključno za dugoročno održavanje zdravih navika i postizanje ciljeva mršavljenja. Praktikovanje samoposmatranja i razumevanje sopstvenih emocija može pomoći Vanja1 Jokic1 da bolje razumije svoje prehrambene navike i šta ga pokreće na njih. Ovo može uključivati vođenje dnevnika o hrani i emocijama ili rad sa psihologom.

4. Duhovno blagostanje: Duhovno blagostanje može biti izvor snage i inspiracije za Vanja1 Jokic1. Bez obzira na to da li to znači povezanost sa prirodom, učešće u religijskim aktivnostima ili pronalaženje smisla i svrhe kroz umetnost ili filozofiju, održavanje duhovnog blagostanja može biti korisno za postizanje i održavanje ciljeva mršavljenja.

Svaki od ovih stubova holističkog zdravlja može doprineti postizanju ciljeva mršavljenja, ali je ključno pronaći balans među njima. Vanja1 Jokic1 bi trebalo da se fokusira na svaki od ovih aspekata, ali i da pronađe načine kako da ih uskladi sa svojim životom i ciljevima.

Dan 1

Dorucak:

Opis: Zobena kaša sa voćem

Sastojci: 80g zobenih pahuljica, 150g malina, 50ml mleka, 1 kašika meda

Instrukcije: Skuvati zobene pahuljice sa mlekom, dodati med i maline.

Kalorije: 550 kcal

Nutritivna vrednost: Zobena kaša bogata vlaknima i antioksidansima iz malina.

Cena: ~150 rsd

Rucak:

Opis: Pečena piletina sa salatom

Sastojci: 150g pilećeg fileta, 100g zelene salate, 50g paradajza, 30g krastavca, 1 kašika maslinovog ulja

Instrukcije: Pileći filet ispeći na roštilju, salatu iseći i preliti maslinovim uljem.

Kalorije: 870 kcal

Nutritivna vrednost: Jelo bogato proteinima i vitaminima iz svežeg povrća.

Cena: ~300 rsd

Vecera:

Opis: Riba sa brokolijem

Sastojci: 120g ribe, 150g brokolija, sok od pola limuna

Instrukcije: Ribu kuvati na pari, brokoli blanširati i poslužiti s limunovim sokom.

Kalorije: 869.06 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok bogat omega-3 masnim kiselinama i vitaminima.

Cena: ~250 rsd

Dan 2

Dorucak:

Opis: Smoothie od špinata i banane

Sastojci: 100g špinata, 1 banana, 200ml bademovog mleka

Instrukcije: Sve sastojke staviti u blender i miksati dok ne postane glatko.

Kalorije: 450 kcal

Nutritivna vrednost: Napravljen od špinata i banane, odličan izvor kalijuma i vitamina K.

Cena: ~160 rsd

Rucak:

Opis: Grilovani losos sa kvinojom

Sastojci: 150g lososa, 80g kuvane kvinoje, 50g brokolija

Instrukcije: Lososa ispeći na grilu, a kvinoju i brokoli skuvati i poslužiti uz ribu.

Kalorije: 1000 kcal

Nutritivna vrednost: Obilan obrok bogat omega-3 masnim kiselinama i kompletnim proteinima.

Cena: ~400 rsd

Vecera:

Opis: Povrće sa rižom

Sastojci: 100g integralne riže, 80g paprike, 50g tikvica, 30g graška

Instrukcije: Skuvati rižu, a povrće prodinstati, sve zajedno promešati.

Kalorije: 839.06 kcal

Nutritivna vrednost: Raznovrsno povrće daje obilje vitamina i minerala uz integralnu rižu.

Cena: ~200 rsd

Dan 3

Dorucak:

Opis: Omlet sa šampinjonima

Sastojci: 2 jaja, 50g šampinjona, 10g spanaća, 10ml maslinovog ulja

Instrukcije: Šampinjone ispeći na ulju, dodati umućena jaja i spanać, peći dok nije gotovo.

Kalorije: 500 kcal

Nutritivna vrednost: Omlet sa visokim sadržajem proteina i mikronutrijenata iz povrća.

Cena: ~120 rsd

Rucak:

Opis: Goveđi gulaš

Sastojci: 150g goveđeg mesa, 80g krompira, 50g šargarepe, 1 kašičica paprike

Instrukcije: Meso dinstati sa šargarepom i krompirom, dodati papriku i kuvati dok ne omekša.

Kalorije: 1100 kcal

Nutritivna vrednost: Gulaš je odličan izvor proteina i ugljenih hidrata.

Cena: ~320 rsd

Vecera:

Opis: Supa od povrća

Sastojci: 100g kelja, 50g mrkve, 40g crvenog luka, 10g celera

Instrukcije: Sve sastojke isjeckati i kuhati u vodi dok ne omekšaju.

Kalorije: 689.06 kcal

Nutritivna vrednost: Lagana povrtna supa obogaćena vitaminima i mineralima.

Cena: ~180 rsd

Zaključak

Ukratko, mršavljenje se najbolje postiže uravnoteženom i zdravom ishranom, bogatom hranljivim materijama. Redovni obroci, uključujući proteine, voće, povrće i kompleksne ugljene hidrate, mogu pomoći u održavanju osjećaja sitosti i izbegavanju nepotrebnih grickalica. Pored toga, redovna fizička aktivnost može znatno podržati proces mršavljenja. Bitno je napomenuti da svaka dijeta i režim ishrane treba da bude prilagođen individui, njenim potrebama i ciljevima. Za dugoročne rezultate, važno je usvojiti način života koji je održiv i zdrav, a ne prelaziti na rigorozne dijetе kratkoročne prirode.