



Vanja1 Jokic1

TDEE:2543.40 kcal/dan

BMI:24.45 kg/m²

Ukupna kalorijska vrednost:2543.40 kcal/dan

Nutricionistički izveštaj

Održavanje težine nije uvek jednostavan zadatak. U svetu preplavljenom različitim dijetama, planovima ishrane i iskušenjima na svakom koraku, održati balans između unosa i potrošnje kalorija može biti pravi izazov. Da li je moguće uživati u hrani, biti zdrav i održavati idealnu težinu? Da, definitivno jeste, ali ključ uspeha je u balansiranoj, kvalitetnoj ishrani i razumevanju vlastite potrošnje energije. Kroz ovaj upitnik, upoznaćemo vas sa osnovama ishrane usmerene na održavanje težine, nudeći vam savete i smernice kako da ostvarite i zadržite svoj cilj, a pritom održite zdravlje i vitalnost.

Dan 1

Dorucak:

Opis: Zobena kaša sa voćem i orasima

Sastojci: Zobena kaša, mleko, borovnice, orasi

Instrukcije: Skuvaj zobenu kašu s mlekom, dodaj borovnice i pospi seckanim orasima.

Kalorije: 400

Cena: 150

Uzina1:

Opis: Banana i grčki jogurt

Sastojci: Banana, grčki jogurt

Instrukcije: Iseckaj bananu i pomešaj je sa grčkim jogurtom.

Kalorije: 200

Cena: 100

Rucak:

Opis: Grilovana piletina sa povrćem

Sastojci: Pileći file, brokoli, špargle, maslinovo ulje

Instrukcije: Griluj piletinu i povrće uz malo maslinovog ulja.

Kalorije: 750

Cena: 450

Uzina2:

Opis: Šaka badema

Sastojci: Bademi

Instrukcije: Pojedi jednu šaku badema kao užinu.

Kalorije: 150

Cena: 200

Vecera:

Opis: Integralna testenina sa paradajz sosom

Sastojci: Integralna testenina, paradajz sos, parmezan

Instrukcije: Skuvaj testeninu i posluži je sa zagrejanim paradajz sosom i posutom parmezanom.

Kalorije: 1043.4

Cena: 300

Dan 2

Dorucak:

Opis: Omlet sa povrćem

Sastojci: Jaja, paprika, spanać, masline

Instrukcije: Umuti jaja i isprži s dodatkom povrća i maslina.

Kalorije: 420

Cena: 180

Uzina1:

Opis: Kruška i orašasti plodovi

Sastojci: Kruška, orašasti plodovi

Instrukcije: Pojedi krušku i šaku orašastih plodova.

Kalorije: 210

Cena: 130

Rucak:

Opis: Losos na žaru sa kvinojom

Sastojci: Losos file, kvinoja, limun

Instrukcije: Ispeci losos na žaru i posluži s kvanom kvinojom i limunom.

Kalorije: 800

Cena: 600

Uzina2:

Opis: Zeleni smoothie

Sastojci: Špinat, banana, kokosova voda

Instrukcije: Blendiraj sve sastojke dok ne dobiješ glatku smesu.

Kalorije: 120

Cena: 160

Vecera:

Opis: Piletina sa avokadom i rajčicama

Sastojci: Pileći file, avokado, rajčice

Instrukcije: Griluj piletinu i posluži s avokadom i seckanim rajčicama.

Kalorije: 993.4

Cena: 400

Dan 3

Dorucak:

Opis: Tost sa avokadom i jajima

Sastojci: Integralni hleb, avokado, jaja

Instrukcije: Ispeci tost, dodaj izgnječeni avokado i pržena jaja.

Kalorije: 430

Cena: 220

Uzina1:

Opis: Jogurt s medom i orašastim plodovima

Sastojci: Prirodni jogurt, med, orašasti plodovi

Instrukcije: Pomešaj jogurt s medom i pospi orašastim plodovima.

Kalorije: 220

Cena: 140

Rucak:

Opis: Burito s crnim pasuljem

Sastojci: Tortilja, crni pasulj, sir, kukuruz, zelena salata

Instrukcije: Zamotaj kuvani pasulj, kukuruz i sir u tortilju s dodatkom zelene salate.

Kalorije: 790

Cena: 450

Uzina2:

Opis: Suvo voće mix

Sastojci: Mešano suvo voće

Instrukcije: Konzumiraj do 50g mešanog suvog voća kao užinu.

Kalorije: 140

Cena: 110

Vecera:

Opis: Rižoto sa šparglom i gljivama

Sastojci: Pirinač, špargle, gljive, parmezan

Instrukcije: Skuvaj pirinač s gljivama i špargloma, dodaj parmezan na kraju.

Kalorije: 963.4

Cena: 360

Fizičko zdravlje

Fizičko zdravlje u holističkom pristupu podrazumeva sveobuhvatno razumevanje tela kao sistema koji funkcioniše optimalno kada su svi njegovi delovi u harmoniji. To uključuje pravilnu ishranu, redovnu fizičku aktivnost, adekvatan san i brigu o telesnim potrebama. Holistički pristup naglašava važnost slušanja signala koje telo šalje, kao što su umor ili bol, kako bismo preduzeli potrebne mere za očuvanje i poboljšanje zdravlja.

Zdrave Navike

Uspostavljanje zdravih navika ključno je za održavanje opšteg blagostanja. To podrazumeva uravnoteženu ishranu bogatu voćem, povrćem i integralnim žitaricama, redovno vežbanje koje odgovara individualnim potrebama i sposobnostima, kao i tehnike opuštanja poput meditacije ili joge. Zdrave navike uključuju i održavanje mentalne higijene kroz pozitivno razmišljanje i socijalne interakcije koje podstiču osećaj pripadnosti i podrške.

Preventivna Nega

Preventivna nega je srž holističkog pristupa zdravlju i uključuje redovne preglede kod lekara, vakcinacije i testiranja koja pomažu u ranom otkrivanju potencijalnih zdravstvenih problema. Osim toga, preventivna nega obuhvata i svakodnevne aktivnosti koje smanjuju rizik od bolesti, poput održavanja higijene, upravljanja stresom i prepoznavanja i eliminisanja štetnih navika kao što su pušenje i prekomerno konzumiranje alkohola.

Održavanje Bilansa

Održavanje bilansa odnosi se na balansiranje svih aspekata života kako bi se postiglo optimalno zdravlje. To uključuje balans između posla i slobodnog vremena, emocionalne i mentalne stabilnosti, kao i fizičke aktivnosti i odmora. Holistički pristup podstiče razvoj svesti o vlastitim potrebama i sposobnostima, kao i prepoznavanje trenutaka kada je potrebno usporiti i odvojiti vreme za sebe. Cilj je postizanje harmonije između tela, uma i duha, što vodi ka sveukupnom osećaju zadovoljstva i zdravlja.

Zaključak

Zdrava i uravnotežena ishrana je ključna za održavanje težine. Konzumacija voća, povrća, proteina, celih žitarica i zdravih masti, uz redovnu fizičku aktivnost, može pomoći u održavanju zdrave težine. Ograničavanje unosa obrađene hrane, brze hrane, zaslađenih napitaka, alkohola i soli takođe doprinosi ukupnom zdravlju i održavanju težine. Pravilnom ishranom ne samo da održavamo željenu težinu već unapređujemo i celokupno zdravlje. Takođe, veoma je bitno slušati signale svog tela i jesti samo kada smo gladni, a ne iz dosade ili stresa. U krajnjoj liniji, održavanje zdrave težine rezultat je životnog stila, a ne kratkotrajne dijeta.