



# POKRENI SVOJU TRANSFORMACIJU



Vanja Jokic  
2025-03-03

# SADRŽAJ

**01**

UVOD

**02**

HOLISTIČKI  
PRISTUP

**03**

PERSONALIZOVANI PLAN  
ISHRANE

**04**

PLAN FIZIČKE  
AKTIVNOSTI

**05**

PREPORUKA ZA  
IMUNITET

**06**

PREPORUKA ZA  
SAN

**07**

PREPORUKA ZA  
UNOS VODE

**08**

KONZUMIRANJE  
DUVANA

**09**

KONZUMIRANJE  
ALKOHOLA

**10**

ZAKLJUČAK

## Podaci za kreiranje ishrane

 <b>Težina (kg)</b>	<b>90</b>
 <b>Visina (cm)</b>	<b>190</b>
 <b>Primarni cilj</b>	<b>Povećanje kilaže</b>
 <b>Motivacija</b>	<b>Porodična odgovornost</b>
 <b>Nivo aktivnosti</b>	<b>Nepoznat nivo aktivnosti</b>
 <b>Datum rođenja</b>	<b>1997-04-02</b>
 <b>TDEE (kcal)</b>	<b>3016</b>
 <b>Vrsta fizičke aktivnosti</b>	<b>Joga,Pilates,Vožnja bicikla,Plivanje</b>
 <b>Obim struka (cm)</b>	<b>80</b>
 <b>Obim kukova (cm)</b>	<b>105</b>
 <b>Krvna grupa</b>	<b>AB-</b>
 <b>Alergije</b>	<b>astma</b>
 <b>Ishrana</b>	<b>Bezglutenska dijeta</b>
 <b>Obroci nedeljno</b>	<b>doručak, ručak, večera</b>
 <b>Pušenje</b>	<b>ne</b>
 <b>Alkohol</b>	<b>ne</b>
 <b>Ukupna kalorijska vrednost (kcal)</b>	<b>3167</b>
 <b>BMI</b>	<b>25</b>
 <b>BMR (kcal)</b>	<b>1749</b>



## Pokreni svoju transformaciju

Draga Vanja,

Započinjanje ovog uzbudljivog putovanja ka unapređenju vašeg zdravlja i ishrane donosi mnogo pozitivnih očekivanja. Sa 27 godina, visinom od 190 cm i težinom od 90 kg, jasno je da kreiramo plan koji će vam pomoći da ostvarite svoj primarni cilj – povećanje kileže. Razumem da je vaša motivacija za promenu snažno povezana sa porodičnom odgovornošću, što je divan razlog da investiraš u svoje zdravlje. U ovoj fazi, vaša trenutna telesna masa daje BMI od otprilike 24.9, što je na granici između normalne težine i prekomerne težine. S obzirom na vašu visinu, važno je usmeriti se na strategije koje će vam omogućiti da postignete cilj na zdrav način, dok ostajete energični i vitalni.

U okviru ovog personalizovanog plana ishrane, pristupićemo holistički, uzimajući u obzir vaše trenutne prehrabene navike i način života. Počinjemo sa osnovama – obrocima koji su bogati nutrijentima i energijom. U vašoj situaciji, važno je osigurati da redovno jedete obroke, kao što su doručak, ručak i večera, ali takođe ćemo se potruditi da uključimo užinu između obroka, kako bismo povećali unos kalorija na siguran i zdrav način. Razvijamo plan koji će vam pomoći da otkrijete nekoliko ukusnih namirnica koje volite, a da istovremeno iskažete ljubav prema drugima koje možda ne preferirate – sve s ciljem da povećate kalorijski unos i energiju.

Za postizanje ciljeva koje želite, ovaj plan će naglasiti važnost uravnoteženosti u ishrani. Fokusiraćemo se na izvore proteina i zdrave masti, što će vam pomoći u izgradnji mišićne mase, kao i na složenim ugljenim hidratima koji će vam dati energiju tokom dana. Očekujte da vaš metabolizam postane efikasniji, što će doprineti vašem ukupnom fizičkom i mentalnom blagostanju. Prvo što možete učiniti je dodati jedan obrok više tokom dana i uključiti više nutrientno bogatih užina, kao što su orašasti plodovi ili proteinski napici. Takođe, pripazite na pristojnu hidrataciju, jer je to ključ uspeha. Tijelo će imati koristi od redovnog unošenja tečnosti, što takođe pomaže u održavanju energije i jačanju metabolizma.

U narednim danima, postepene promene će biti vaša tajna strategija. Ovaj pristup će vam omogućiti da izgradite stabilne navike koje će trajati i nakon što postignete svoj cilj povećanja kilaže. Ukoliko usmerite vašu predanost, zajedno možemo postići izvanredne rezultate. Nadam se da ste uzbuđeni zbog ovog putovanja koje je pred vama. Uveravam vas da sam ovde da vas podržim na svakom koraku ovog važnog puta.

U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje.

# Holistički pristup

## Holistički pristup

### Uvod:

Draga Vanja, tvoje želje za promenom i porodična odgovornost su inspirativne snage koje te pokreću ka zdravijem načinu života. S obzirom na tvoju visinu i težinu, jasno je da imaš potencijal da postigneš svoje ciljeve. Znam da se suočavaš sa izazovima vezanim za povećanje kilaže i preuzimanje kontrole nad svojom ishranom, ali uz holistički pristup, možeš stvoriti ravnotežu koja će ti pomoći da prevaziđeš prepreke. Ova sekcija će ti pomoći da razumeš kako fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje zajedno doprinose tvom ukupnom zdravlju.

### Fizičko blagostanje

Tvoje fizičko blagostanje je ključni stub holističkog zdravlja. Kako bi povećala kilažu na zdrav način, fokusiraj se na nutritivne bogate namirnice koje će ti pružiti potrebne kalorije i hranjive materije. Uključi više proteina u svoju ishranu, kao što su jaja, riba, orašasti plodovi i mahunarke. Takođe, dodaj zdrave masti, poput avokada i maslinovog ulja, koje su odlične za povećanje kalorijskog unosa.

Što se tiče fizičke aktivnosti, uživaj u jogi i pilatesu, ali razmotri dodavanje kratkih vožnji bicikla ili plivanja nekoliko puta nedeljno. Ako si početnik, započni sa laganim šetnjama od 15 minuta dnevno i postepeno povećavaj vreme. S obzirom na tvoj jak imunitet, nastavi sa redovnim unosom voća i povrća, posebno onih bogatih vitaminom C, poput citrusa i zelenog lisnatog povrća.

### Mentalno blagostanje

Mentalno blagostanje je važno za tvoje opšte zdravlje. Razvijanje tehnika upravljanja stresom može ti pomoći da se osećaš bolje i ostaneš fokusirana na svoje ciljeve. Pokušaj sa mindfulness vežbama, kao što su meditacija ili vežbe disanja. Dnevnik ti može pomoći da pratiš svoj napredak i zabeležiš pozitivne misli, što će ti ojačati samopouzdanje.

Postavi sebi male ciljeve i nagradi se kada ih postigneš. Na primer, "Danas ću se posvetiti vežbanju 20 minuta" ili "Napraviti ću zdravu užinu". Ove male pobjede će ti dati motivaciju da nastaviš dalje.

### Emocionalno blagostanje

Emocionalno blagostanje je ključno za održavanje stabilnosti u životu. Mala promena u svakodnevnim navikama može značajno poboljšati tvoje emocionalno stanje. Povezivanje sa prijateljima i porodicom, čak i putem video poziva, može ti pružiti emocionalnu podršku i jačati tvoje odnose.

Razmisli o vođenju dnevnih refleksija kako bi se oslobodila stresa i nagomilanih emocija. Dnevna šetnja u prirodi može ti pomoći da se opustiš i povežeš sa sobom, što je od suštinskog značaja za emocionalno blagostanje. Uživaj

u malim stvarima i postavi sebi izazove da svaki dan pronađeš nešto na čemu si zahvalna.

#### Duhovno blagostanje

Duhovno blagostanje može doneti unutrašnji mir i osećaj ispunjenosti. Razvijanje rituala zahvalnosti može ti pomoći da se fokusiraš na pozitivne aspekte svog života, a to može biti od velike koristi u trenucima izazova. Pokušaj da svakodnevno odvojiš nekoliko minuta za meditaciju ili refleksiju o stvarima na kojima si zahvalna.

Provođenje vremena u prirodi može biti izuzetno obogaćujuće. Poveži se sa okolinom tako što ćeš provoditi vreme vani, bilo da se radi o vožnji bicikla ili jednostavno šetnji. Ovi trenuci ti mogu pomoći da se oslobodiš stresa i pronađeš unutrašnji mir.

#### Praktični saveti i alati

Sada kada razumeš značaj holističkog pristupa, evo nekoliko praktičnih saveta koje možeš odmah primeniti. Pokušaj da vodiš dnevnik ishrane i fizičke aktivnosti kako bi pratila svoj napredak. Postavi sebi male ciljeve za svaku nedelju i nagradi se kada ih postigneš. Uključi vežbe disanja ili meditaciju u svoju dnevnu rutinu. Poveži se sa prijateljima barem jednom nedeljno i razgovarajte o svojim ciljevima i izazovima.

#### Završetak i tranzicija

Kombinovanjem fizičke aktivnosti, pravilne ishrane i unutrašnjeg mira, postavljate temelje za dugoročno zdravlje. U sledećoj sekciji predstavimo detaljan plan ishrane prilagođen vašim ciljevima i svakodnevnim potrebama. Sprema si za sledeći korak

# Personalizovani Plan Ishrane

## Motivacioni uvod:

"Vaš personalizovani jelovnik nije samo niz obroka, već vodič ka zdravijem i kvalitetnijem životu. Kroz svaki obrok, pružate svom telu potrebne hranljive sastojke koji podržavaju vašu energiju, vitalnost i opšte zdravlje. Kada se fokusirate na plan koji je prilagođen vašem cilju povećanja kilaže, otkrivате put do boljeg blagostanja i emocionalnog zadovoljstva. Ovaj jelovnik će vam pomoći da ostvarite porodičnu odgovornost prema sebi i svojim najdražima, jer se briga o zdravlju ne tiče samo vas, već i onih koje volite."

## Smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoprosesuiranu hranu bogatu aditivima i veštačkim sastojcima, poput brze hrane, industrijskih slatkiša, i grickalica. Ove namirnice mogu izazvati brze promene u energiji, a dugoročno štete vašem zdravlju.
- Takođe, pazite na unos nepotrebnih dodataka šećera u napicima i grickalicama, kao i na zasićene i trans masti koje često nalazimo u prženim proizvodima.

### Na šta obratiti pažnju:

- Usredotočite se na unos kvalitetnih proteina, poput nemasnog mesa, jaja, ribe i mahunarki, koji će vam pomoći u izgradnji mišićne mase.
- Uključite mnogo vlakana kroz povrće, integralne žitarice i voće, što će doprineti zdravoj probavi i osećaju sitosti.
- Ne zaboravite na važne zdrave masti iz avokada, orašastih plodova i maslinovog ulja – one su esencijalne za vašu energiju i zdravlje srca.
- Pravilna hidratacija je ključna, stoga pijte dovoljno vode svakodnevno – cilj je minimum osam čaša dnevno, ili više ako ste aktivni.

### Kvalitet pripreme hrane:

- Fokusirajte se na metode pripreme koje zadržavaju nutritivne vrednosti. Preporučujem kuvanje na pari, pečenje ili grilovanje umesto prženja, koje može dodati neželjene masnoće.
- Uvek težite svežim i neprerađenim namirnicama, jer one obezbeđuju najbolje nutritivne koristi i ukus.

## Motivacioni zaključak:

"Sada je trenutak da verujete u proces. Svaki izbor koji napravite u skladu sa ovim planom oblikuje vašu budućnost. Male i dosledne promene dovešće vas do velikih rezultata. Uloženi trud i posvećenost donose ogromne nagrade i poboljšavaju kvalitet vašeg života. Povećanje kilaže može biti izazovan put, ali svaka pozitivna odluka vas vodi bliže vašim ciljevima."

## Inspirativni dodatak:

"Svaka promena zahteva vreme i trud, ali zapamtite: 'Put do uspeha je težak, ali onaj ko veruje u sebe, nikada ne odustaje.'"

S ovim personalizovanim planom ishrane imate sve što vam je potrebno da započnete putovanje ka zdravijem i aktivnijem životu. Uživajte u svakom trenutku

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Omlet sa avokadom i povrćem

**Sastojci:** 3 jaja, 1 avokado, 50g paradajza, 50g paprike, 1 kašika maslinovog ulja

**Instrukcije:** Umutiti jaja i ispržiti ih na maslinovom ulju zajedno sa narezanim povrćem. Servirati sa narezanim avokadom.

**Kalorije:** 860 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 24%, Ugljeni hidrati 35%, Masti 41%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 52 %
- Ugljeni hidrati: 77 %
- Masti: 111 %

### Rucak:

**Opis:** Pileća gril salata sa kinoom

**Sastojci:** 200g grilovana piletina, 100g kuhana kinoa, 50g rukole, 50g krastavca, 50g feta sira, 2 kašike maslinovog ulja

**Instrukcije:** Izmiješati narezanu piletinu sa povrćem, kinom i maslinovim uljem, dodati feta sir preko.

**Kalorije:** 1400 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 22%, Ugljeni hidrati 41%, Masti 37%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 81 %
- Ugljeni hidrati: 144 %
- Masti: 114 %

### Vecera:

**Opis:** Losos sa kvinojom i brokolijem

**Sastojci:** 200g grilovan losos, 150g kuhana kvinoja, 100g kuhan brokoli, limunov sok

**Instrukcije:** Grilovati losos sa limunovim sokom, servirati uz kuhanu kvinoju i brokoli.

**Kalorije:** 907 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 29%, Ugljeni hidrati 39%, Masti 32%

#### **Makronutrijenti:**



- Proteini: 65 %
- Ugljeni hidrati: 90 %
- Masti: 81 %

## Dan 2

### Dorucak:

**Opis:** Šejk sa bananom i kikiriki puterom

**Sastojci:** 2 banane, 50g kikiriki putera, 250ml sojinog mleka, 1 kašičica meda

**Instrukcije:** Blendirati sve sastojke dok se ne dobije glatka smesa.

**Kalorije:** 854 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 18%, Ugljeni hidrati 43%, Masti 39%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 36 %
- Ugljeni hidrati: 136 %
- Masti: 83 %

### Rucak:

**Opis:** Burger od ćuretine sa avokadom

**Sastojci:** 200g mlevena ćuretina, 1 avokado, 100g pečuraka, bezglutenska zemička, 1 kašika jogurta

**Instrukcije:** Oblikovati pljeskavicu od ćuretine, ispeći je i servirati u zemičku sa avokadom i jogurtom.

**Kalorije:** 1440 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 28%, Ugljeni hidrati 34%, Masti 38%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 100 %
- Ugljeni hidrati: 122 %
- Masti: 121 %

### Vecera:

**Opis:** Rižoto od povrća sa piletinom

**Sastojci:** 150g piletina, 100g pirinač, 100g mix povrća, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Pržiti piletinu i povrće na maslinovom ulju, dodati skuvani pirinač i sve zajedno završiti na tanjiru.

**Kalorije:** 873 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 27%, Ugljeni hidrati 44%, Masti 29%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 59 %
- Ugljeni hidrati: 97 %
- Masti: 54 %

## Dan 3

### Dorucak:

**Opis:** Palačinke od heljde sa voćem

**Sastojci:** 100g heljdino brašno, 2 jaja, 50ml kokosovog mleka, 1 kašičica meda, 100g jagoda

**Instrukcije:** Umutiti sastojke i peći palačinke na tiganju, servirati ih sa jagodama i medom.

**Kalorije:** 822 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 21%, Ugljeni hidrati 46%, Masti 33%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 43 %
- Ugljeni hidrati: 122 %
- Masti: 61 %

### Rucak:

**Opis:** Tunjevina sa krompirom i šparglama

**Sastojci:** 150g tunjevina, 200g pečen krompir, 100g pečena špargla, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Peći krompir i špargle na maslinovom ulju, servirati uz tunjevinu.

**Kalorije:** 1404 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 26%, Ugljeni hidrati 46%, Masti 28%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 91 %
- Ugljeni hidrati: 161 %
- Masti: 68 %

### Vecera:

**Opis:** Piletina sa spanaćem i pinjolama

**Sastojci:** 200g piletina, 100g kuhan spanać, 20g pinjoli, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Grilovati piletinu i servirati sa kuhanim spanaćem i tostiranim pinjolama.

**Kalorije:** 941 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini 33%, Ugljeni hidrati 23%, Masti 44%

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 78 %
- Ugljeni hidrati: 55 %
- Masti: 92 %

# Smernice

## Uvod

U savremenom svetu, telesna težina i zdravlje sve više zavise od različitih faktora okruženja. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, globalna prevalencija gojaznosti gotovo se učetvorostručila od 1975. godine. Promene u načinu života, ishrani i fizičkoj aktivnosti igraju ključnu ulogu u ovom trendu. Ovaj tekst istražuje sedam ključnih faktora koji utiču na telesnu težinu i zdravlje, kao i strategije za prevazilaženje njihovih negativnih efekata.

## Sedelački način života

Smanjena fizička aktivnost je jedan od najvažnijih faktora izgleda savremenog života. Istraživanja pokazuju da sedelački način života negativno utiče na metabolizam, hormone gladi kao što su grelin i leptin, te dovodi do povećanja telesne težine. Prema Nacionalnim institutima za zdravlje, osobe koje provode više od 6 sati dnevno u sedećem položaju imaju 20% veći rizik od prekomerne telesne težine.

Saveti: Povećanje dnevne aktivnost može se postići jednostavnim promenama, poput upotrebe stepenica umesto lifta, šetnje tokom pauza na poslu ili uključivanja u aktivne hobije.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice, koje često sadrže visoke nivoe šećera, soli i zasićenih masti, dovode do prekomernog unosa kalorija. Istraživanja pokazuju da su osobe koje konzumiraju više od 25% ultra-prerađene hrane značajno podložnije gojaznosti. Ova vrsta hrane utiče na kvalitet ishrane i povećava rizik od metaboličkih poremećaja.

Saveti: Smanjiti unos prerađene hrane može se postići kuvanjem kod kuće, izborom svežih namirnica na pijacama i pripremom obroka unapred.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, kao što su beli hleb i peciva, brzo se razlažu u šećer, dovodeći do naglog porasta insulina i gladi. Časopis "American Journal of Clinical Nutrition" je objavio studiju koja ukazuje na jasnu vezu između visokog unosa rafinisanih ugljenih hidrata i gojaznosti.

Saveti: Uključiti složene ugljene hidrate kao što su ovsenih pahuljice, integralne žitarice i povrće može poboljšati osećaj sitosti i stabilizovati nivo šećera u krvi.

## Visok unos šećera

Skriveni šećeri u gaziranim pićima i prerađenoj hrani imaju značajan uticaj na telesnu masu. Prema istraživanju objavljenom u "Journal of the American Medical Association", visok unos fruktoze povezan je sa povećanjem telesne težine i rizikom od dijabetesa tipa 2.

Saveti: Smanjenje unosa šećera može se postići izbegavanjem zaslađenih pića i čitanjem etiketa proizvoda kako bi se identifikovali dodati šećeri.

## Veće porcije hrane

Veličina porcija direktno utiče na percepciju sitosti i rizik od prekomernog unosa kalorija. Psihološke studije pokazuju da veći tanjiri i pakovanja hrane mogu podstaći ljude na konzumiranje većih količina, ne obraćajući pažnju na stvarne potrebe tela.

Saveti: Kontrola porcija može se postići korišćenjem manjih tanjira, služenjem hrane u kuhinji umesto na stolu, i pazeći na vizuelne signale sitosti.

## Laka dostupnost hrane

Brza hrana i grickalice su uvek tu, što može voditi do nesvesnog jedenja. Studije pokazuju da lakša dostupnost hrane dovodi do povećanog unosa kalorija. Istraživanje "Obesity" pokazuje da su ljudi koji žive blizu restorana brze hrane podložniji gojaznosti.

Saveti: Prilagodite svoje okruženje tako da bude ispunjeno zdravim grickalicama, kao što su voće i orašasti plodovi, dok brzu hranu ostavite "izvan vida".

## Viši nivo stresa

Hronični stres može povećati apetit i promeniti način na koji telo skladišti masti. Prema istraživanjima, stres uzrokuje porast hormona kortizola, koji je povezan s povećanjem telesne mase, posebno u predelu stomaka.

Saveti: Strategije za smanjenje stresa uključuju praktikovanje tehnika relaksacije kao što su meditacija, vežbe disanja ili joga, čime se može smanjiti potreba za emocionalnim jedenjem.

## Zaključak

Svi ovi faktori zajedno oblikuju naše prehrambene navike i zdravstveni status. Razumevanje njihovog uticaja može omogućiti pojedincima da donesu bolje izbore i postignu zdraviji način života. Koji od ovih faktora smatrate

najvažnijim u svom okruženju

# Plan fizičke aktivnosti

Pohvaljujemo vas za vašu posvećenost zdravlju i interesovanje za fizičku aktivnost. Ovo je odličan korak ka postizanju vašeg cilja – povećanja telesne mase.

Na osnovu vaših parametara (težina: 90 kg, visina: 190 cm, obim struka: 80 cm) i trenutnog nivoa fizičke aktivnosti, osmislili smo plan koji odgovara vašim potrebama i ciljevima. Povećanje telesne mase zahteva način života koji uključuje redovne fizičke aktivnosti, pravilnu ishranu i ostale zdrave navike.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

Kardio aktivnosti:

- Hodanje: Počnite sa 30 minuta hoda dnevno, 5 puta nedeljno. Cilj je da se postepeno poveća trajanje hoda na 45 minuta do kraja meseca.
- Plivanje ili vožnja bicikla: Ako uživate u tim aktivnostima, dodajte 1-2 seanse nedeljno, svaka od po 30-45 minuta.

Vežbe snage:

- Osnovne vežbe: Fokusirajte se na čučnjeve, sklekove i vežbe sa sopstvenom težinom (poput plankova). Radite 2-3 puta nedeljno, počnite sa manjim brojem ponavljanja (npr. 2 serije po 8-10 ponavljanja) i postepeno povećavajte.
- Težine: Ukoliko ste spremni, savetuje se uvođenje laganih težina, 1-2 puta nedeljno, nakon prvog meseca.

Istezanje:

- Uključite istezanje pre i nakon vežbanja kako biste olakšali oporavak mišića i prevenirali povrede.

Saveti za motivaciju i održavanje rutine:

- Postavite male ciljeve, kao što je povećanje hoda za 5 minuta svake nedelje ili dodavanje novih vežbi snage.
- Pratite svoj napredak; možete voditi dnevnik aktivnosti, što će vam pomoći da pratite promene u svojoj snazi i kondiciji.
- Ove vežbe možete raditi sa prijateljima, što može dodatno poboljšati vašu motivaciju i uživanje u aktivnostima.

Praktične preporuke za početak:

- Započnite rutinu sa laganim zagrevanjem pre svake sesije (npr. 5-10 minuta laganog hoda ili dinamičkog istezanja).
- Slušajte svoje telo—ako osećate umor ili bol, prilagodite intenzitet vežbi.
- Na kraju svake sesije, odvojite 5-10 minuta za istezanje mišića, što će vam pomoći da se opustite i sprečite povrede.

Dodatne preporuke:

- Fokusirajte se na pravilnu ishranu kako biste podržali svoj cilj povećanja mase—razgovarajte sa nutricionistom o mogućim strategijama.
- Održivost fizičkih aktivnosti je ključna; postavite raspored koji možete dugoročno pratiti.
- Razmislite o oporavku—redovne masaže, hidratacija i kvalitetan san su takođe važni za postizanje vaših ciljeva.

Verujemo da ćete uz ovaj pristup ne samo postići svoje ciljeve već i uživati u svakom koraku procesa. Sva vaša trud i posvećenost su na putu ka uspehu, i uverite se da ste sposobni da postignete sve što ste zamislili

# Preporuka za Imunitet

Ishrana bogata pravim nutrijentima igra ključnu ulogu u jačanju imuniteta. Za osobu sa 27 godina, visinom od 190 cm i težinom od 90 kg, predlažem sledeće namirnice koje su poznate po svojim svojstvima za poboljšanje imunološkog sistema:

1. Citrusi i bobičasto voće: Pomorandže, limuni, jagode i borovnice su bogati vitaminom C, koji pomaže u podsticaju proizvodnje krvnih zrnaca i poboljšava otpornost organizma. Ove voćke su savršen zalogaj, posebno kada ti zatreba nešto slatko.
2. Zeleni povrće: Spanać, kelj i brokoli su puni vitamina A, C i K, kao i antioksidanata koji pomažu u očuvanju imuniteta. Razmisli o pripremi zelenih smutija ili salata koje će obezbediti dovoljno hranljivih sastojaka.
3. Mahunarke: Sočivo, pasulj i grašak su odlični izvori proteina i cinka, što je ključno za zdravlje imunog sistema. Mogu se lako dodati u čorbe i variva ili koristiti kao osnova za salate.
4. Fermentisane namirnice: Jogurt i kiseli kupus sadrže probiotike koji pomažu u ravnoteži crijevne flore, što direktno utiče na jačanje imuniteta. Nakon vežbanja, uživaj u klasičnom jogurtu kao hranjivom zalogaju.

U vezi sa zdravim navikama koje će pomoći svom imunitetu, evo nekoliko praktičnih koraka:

1. Fizička aktivnost: Kao što je već pomenuto, redovno vežbanje doprinosi jačanju imuniteta. Uključivanje aerobnih aktivnosti, kao što su trčanje, vožnja bicikla ili plivanje, može ti pomoći da se osećaš energičnije tokom dana. Ako želiš više energije, pokušaj da ustaneš ranije i ugradiš 30 minuta vežbanja u jutarnju rutinu.
2. Hidratacija: Pijenje dovoljno vode je neophodno za održavanje optimalnog funkcionisanja organizma. Ciljaj na barem 2 litre vode dnevno, posebno tokom fizičke aktivnosti ili vrućih dana.
3. Higijena: Redovno pranje ruku i izbegavanje bliskog kontakta s osobama koje su bolesne će umanjiti rizik od oboljenja.
4. San: Kvalitetan san od 7-9 sati svake noći je od presudne važnosti za jačanje imuniteta i regeneraciju organizma. Ako imaš problema s usvajanjem, razmislite o uvođenju opuštajućih večernjih rituala, poput čitanja ili laganog istezanja pre spavanja.

Što se tiče dugoročnih preporuka, važno je prilagoditi ishranu sezonskim promenama. Na primer, tokom zime, povećaj unos vitamina D kroz namirnice poput masne ribe ili dodataka prehrani, jer su sunčeve svetlosti manje tokom hladnijih meseci.



Ako se uoče specifični nedostaci ili ako razmišljaš o suplementima, ukoliko njihova primena bude potrebna, konsultuj se sa zdravstvenim stručnjakom kako bi pronašao pravu kombinaciju koja će se uklopiti u tvoje trenutne potrebe i ciljeve.

Jedan od budućih koraka u tvojoj borbi za jačanje imuniteta će se fokusirati na kvalitetan san. Kvalitetan san ne samo da poboljšava izvedbu i energiju već direktno utiče na sposobnost tvog imunog sistema da se bori protiv infekcija. U sledećoj sekciji, detaljno ćemo govoriti o preporukama za san i rutine spavanja koje će dodatno podržati tvoje ciljeve za jačanje imuniteta.

## Preporuka za san

Za poboljšanje kvaliteta sna, posebno je važno integrisati fizičke aktivnosti, ishranu, rutine pre spavanja i dugoročne strategije u svakodnevnicu. Uzimajući u obzir da Vanja ima 27 godina, visinu od 190 cm i težinu od 90 kg, kao i nepoznat nivo fizičke aktivnosti, ovi saveti mogu biti prilagođeni njenim potrebama.

Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san:

Lagane fizičke aktivnosti poput joge, laganih istezanja ili šetnje mogu značajno smiriti telo i um pre spavanja. Idealno vreme za ovakve vežbe je između 30 minuta i sat vremena pre odlaska na spavanje. Ako si početnik, probaj sa vežbama disanja ili kratkim šetnjama u prirodi, što će pomoći da se oslobodiš stresa i pripremiš za san.

Preporuke za ishranu:

Večernji obroci imaju značajnu ulogu u kvalitetu sna. Izbegavaj kofein, alkohola, masnu i začinjenu hranu jer mogu otežati uspavlјivanje. Umesto toga, u svoju ishranu uključi namirnice bogate triptofanom (kao što su banane i orasi), magnezijumom (bademi, spanać) i melatoninom (toplo mleko, višnje). Ove namirnice mogu doprineti opuštanju i boljem snu.

Rutine pre spavanja:

Usvajanje jednostavne rutine pre spavanja može učiniti veliku razliku. Izbegavaj ekrane sat vremena pre odlaska na spavanje, i umesto toga, posveti se meditaciji, laganom istezanju ili toplom kupanju. Takođe, stvori optimalno okruženje za spavanje: tamna soba, ugodna temperatura (oko 18-20°C) i tišina ili beli šum mogu dodatno pomoći. Doslednost u ovim koracima minimizuje stres i olakšava prelazak u mirniji san.

Dugoročno održavanje:

Da bi se postigao kvalitetan san na duže staze, odlazak na spavanje i buđenje u isto vreme svakog dana je ključno. Čak i tokom vikenda, pokušaj da ostaneš dosledna, što će poboljšati tvoj biološki ritam i doprineti jačanju imuniteta, povezano sa prethodnom sekcijom. Ove navike ne samo da će ti pomoći da ostvariš svoje specifične ciljeve, već će podržati i tvoje opšte blagostanje.

U zaključku, doslednost je ključ za postizanje i održavanje kvalitetnog sna. Ulaganje u dobre navike sna čini tvoje telo otpornijim na bolesti, što je ključno za jačanje imuniteta. Sledeća sekcija će se baviti unosom vode i njenom ulogom u podršci zdravim navikama, osveženju i opštem zdravlju.

## Preporuka za unos vode

Dnevni preporučeni unos vode je ključni faktor za održavanje optimalnog zdravlja, posebno za nekoga poput tebe. Tvoj idealan dnevni unos vode može se izračunati koristeći pravilo od 30 ml po kilogramu telesne mase, što znači da bi za težinu od 90 kg trebalo da unosiš oko 2700 ml (2,7 litara) vode dnevno. Ako uzmemo u obzir nepoznat nivo fizičke aktivnosti, možeš dodati još dodatnih 500 ml za svaki sat umerenog vežbanja. Na taj način, ukoliko u istom danu vežbaš, tvoj unos može dostići i 3200 ml.

Pravilna hidratacija nije važna samo za količinu vode u telu, već igra vitalnu ulogu u energiji, zdravlju kože, probavi i mentalnoj jasnoći. Kada si dovoljno hidriran, osećaš se energičnije i tvoje telo lakše obavlja svoje funkcije. Na primer, dovoljan unos vode može poboljšati tvoju koncentraciju na poslu, što je posebno važno za tvoje profesionalne ciljeve.

Evo nekoliko korisnih saveta za održavanje pravilne hidratacije tokom dana:

- Uvek imaj bočicu vode pored sebe, bilo u kancelariji ili kod kuće.
- Postavi podsetnike na telefonu kako bi ti ukazivali na vreme da popiješ vodu.
- Uključi sveže voće i povrće bogato vodom kao što su krastavci, lubenica i jagode.
- U vrućim danima ili tokom fizičkih aktivnosti, posebno obrati pažnju na dodatni unos vode.

Svaka navika koja ti može pomoći da redovno unosiš vodu doprinosi tvom zdravlju. Na primer, možeš postaviti čašu vode pored kreveta kako bi započeo dan s hidratacijom. Praćenje napretka možeš ostvariti kroz aplikacije koje beleže unos vode, što ti može pomoći da ostaneš posvećen svom cilju.

Završno, doslednost je ključ. Održavanje dobre hidratacije ne samo da poboljšava tvoje opšte zdravlje, već i može pozitivno uticati na kvalitet sna, jer je dobro hidrirano telo manje sklono umoru i stresu, što može rezultirati mirnijim snom. U sledećoj sekciji ćemo istražiti tvoje prethodne dijete i njihov uticaj na trenutne navike i ciljeve, čime ćemo dodatno prilagoditi pristup tvojoj hidrataciji.

# Zaključak

Draga Vanja Jokić, čestitam ti na odlučujućem koraku prema stvaranju pozitivnih promena u tvom životu. Tvoj cilj da povećaš kilažu jeste potpuno dostižan i ostvariv, a ja sam tu da ti pomognem na tom putu. Na osnovu tvojih podataka (27 godina, visina 190 cm, težina 90 kg), evo nekoliko ključnih koraka koje možeš preduzeti kako bi postigla svoj cilj:

- 1 Postavljanje ciljeva - Preporučujem ti da definišeš ciljeve prema SMART metodi, na primer: „Želim da povećam težinu za 5 kg u naredna tri meseca.“ Ovi postavljani ciljevi pomoći će ti da ostaneš fokusirana i motivisana tokom celog procesa. Dugoročni cilj može biti održavanje zdrave težine i poboljšavanje opšteg zdravstvenog stanja.
- 2 Analiza trenutnog stanja - Počni da vodiš dnevnik ishrane i aktivnosti. Beleži šta jedeš i kako se osećaš. Ova praksa će ti pomoći da bolje razumeš svoje navike i pronađeš oblasti koje možeš poboljšati. Osim toga, redovno merenje napretka (težina, obim struka, energičnost) može biti odličan motivator.
- 3 Prilagođavanje ishrane - Tvoj dnevni kalorijski unos trebao bi biti veći od potrošnje kako bi postigla povećanje težine. Preporučujem da se fokusiraš na nutritivno bogate, kalorične namirnice, poput orašastih plodova, avokada, maslinovog ulja, punomasnih mlečnih proizvoda i integralnih žitarica. Povećanje unosa proteina je takođe ključno – pokušaj uključiti više mesa, ribe, jaja, mahunarki i mlečnih proizvoda.
- 4 Fizička aktivnost - Redovni treninzi pomoći će ti da izgradiš mišićnu masu. Predlažem da započneš sa kombinacijom vežbi snage i aerobnih vežbi. Možeš raditi s utezima ili koristiti sopstvenu težinu za vežbe (poput čučnjeva, sklekova). Ako si nova u vežbanju, počni s 2-3 kratke sesije nedeljno, postepeno povećavajući frekvenciju.
- 5 Upravljanje stresom i spavanje - Kvalitetan san (7-9 sati noću) i upravljanje stresom su ključni za uspešnu transformaciju. Preporučujem tehnike poput meditacije, joga ili lagane šetnje kako bi smanjila stres i poboljšala kvalitet sna.
- 6 Praćenje napretka - Stvaraj vizualne načine da pratiš svoj napredak, kao što su fotografije ili grafikoni. Zapiši svoje postignuće i svaku sitnicu koju ćeš proslaviti.
- 7 Podrška i motivacija - Ne zaboravi koliko je važno okružiti se pozitivnim i podržavajućim osobama. Bilo da su to prijatelji, porodica ili online zajednice, deljenje iskustava može biti motivišuće.
- 8 Fleksibilnost i prilagođavanje - Budi dosledna u svom pristupu, ali ne zaboravi da se prilagodiš situacijama. Ponekad je važno slušati svoje telo i ostati otvorena za male promene u planu.

9     Edukacija i informisanost - Informiši se o zdravim načinima ishrane i vežbanja, postoji mnogo resursa, knjiga i online platformi koje ti mogu pomoći.

Individualizacija plana - Sve preporuke prilagodi svojim preferencijama i mogućnostima. Izaberi obroke i aktivnosti koje voliš, jer ćeš ih tako lakše pratiti i održavati dugoročno.

Započni sa ovim koracima odmah i postepeno posmatraj kako tvoje telo reaguje. Ti to možeš Uveravam te da je svaki mali korak ka tvom cilju značajan i doprinosi tvojoj transformaciji. Verujem u tebe i tvoj potencijal