



# 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>Zdrava ishrana</b>
 <b>Motivacija</b>	<b>Porodična odgovornost</b>
 <b>Nivo aktivnosti</b>	<b>Veoma aktivan</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>3016</b>
 <b>BMI</b>	<b>25</b>
 <b>BMR (kcal)</b>	<b>1749</b>



# Pokreni svoju transformaciju

Personalizovani pozdrav

Vanja, mogu samo da kažem da je nesebična želja da unaprediš svoje zdravlje zbog porodične odgovornosti inspirativna

Uvod sa analizom BMI

Sa svojih 27 godina, visinom od 190 cm i težinom od 90 kg, tvoje telo može delovati kao da je na prekretnici. Izračunavanjem BMI (indeks telesne mase), tvoja trenutna vrednost iznosi otprilike 24.9, što te svrstava u kategoriju "normalne težine", ali je važno imati na umu da je ukupno zdravstveno stanje mnogo više od samog broja. Uz tvoje aktivne životne navike, ključni deo tvoje ishrane treba da se fokusira na održavanje energije i zdravlja, bez obzira na trenutnu težinu. Razumem da je za tebe prioritet zdrava ishrana, a ohrabrujuće je to što si već na dobrom putu sa tom željom. Tvoj motiv za promenu, posebno kada je u pitanju porodica, stavlja te na put koji vodi ka boljem zdravlju i blagostanju, ne samo za tebe, već i za tvoje najmilije.

Pregled plana i objašnjenje pristupa

Put ka zdravoj ishrani nije isključivo povezan sa restrikcijom ili rigoroznim dijetama, i ono što ćemo zajedno kreirati jeste personalizovani plan ishrane koji odražava tvoje jedinstvene potrebe i ciljeve. Naš holistički pristup će se fokusirati na uravnoteženje makronutrijenata kao i na uvođenje raznovrsnih mikroelemenata koji su esencijalni za tvoje zdravlje. U ovom planu, osiguraćemo da tvoja ishrana uključuje dovoljno proteina, zdravih masti i složenih ugljenih hidrata kako bismo podržali tvoju aktivnost. Takođe, pokušaćemo da uvedemo hranu bogatu vlaknima koja će doprineti osećaju sitosti i poboljšati probavu. Postepenim promenama, poput povećanja učestalosti obroka kroz doručak, ručak i večeru, stvorićemo stabilan energetske nivo koji će ti pomoći da se osećaš bolje i manje umorno tokom dana.

Konkretni benefiti i ciljevi

Uvođenjem ovog plan će doneti brojne benefite, poput povećane energije, bolje koncentracije i lakšeg održavanja ciklusa spavanja. Takođe, usmerićemo se na važnost hidratacije, jer čak i blago dehidracija može negativno uticati na energiju i raspoloženje. Ova promena može izgledati jednostavno, ali će doneti značajne rezultate u tvom svakodnevnom životu. Očekuj poboljšanje u raspoloženju i smanjenje stresa kroz pravilnu ishranu, a dugi trajniji učinak na tvoje zdravlje i energiju se neće čekati. Kroz svaki obrok i užinu, zasadićeš temelje za zdraviji životni stil koji će ti omogućiti da se više uživaš u svakom trenutku provedenom sa porodicom.

Motivacioni zaključak

Kroz ovaj put ka zdravijem načinu ishrane, važna je svesnost da je svaki korak koristan. Neka ti promena bude inspirativna, a ne zastrašujuća. U redu je ići postepeno, jer održivost je ključ uspeha, a stvaranje zdravih navika će postati prirodnije tokom vremena. Uz podršku i vašu posvećenost, značajne promene su na dohvata ruke. U

narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje.  
Spremni smo za ovu avanturu

# Holistički pristup

## Holistički pristup

### Uvod (motivaciona poruka)

Draga Vanja, tvoje snage leže u tvojoj posvećenosti i aktivnom načinu života. Sa 27 godina i snažnim imunitetom, imaš savršenu osnovu za postizanje zdravih ciljeva. Razumem da se suočavaš s izazovima u postizanju ravnoteže između ishrane, fizičke aktivnosti i mentalnog blagostanja, ali holistički pristup može ti pomoći da prevaziđeš te prepreke. Ovaj pristup će ti omogućiti da se povežeš sa svim aspektima svog blagostanja i postigneš dugoročne rezultate. Pripremi se da istražiš kako fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno zdravlje rade zajedno i kako ih možeš unaprediti

### Fizičko blagostanje

Da bi tvoje fizičko blagostanje bilo na visokom nivou, važno je da se fokusiraš na ishranu koja odgovara tvojoj bezglutenskoj dijeti. Uključi raznovrsne voće i povrće, proteine iz mahunarki i ribe, kao i zdrave masti iz avokada i orašastih plodova. Ove namirnice ne samo da će ti pomoći da se osećaš energično, već će i podržati tvoj jak imunitet. Kada je reč o fizičkoj aktivnosti, nastavi sa jogom, pilatesom, vožnjom bicikla i plivanjem, jer su to aktivnosti koje jačaju telo i um. Pokušaj da dodaješ svakodnevne šetnje od 20 minuta kako bi se dodatno povezala sa prirodom i povećala nivo fizičke aktivnosti.

### Mentalno blagostanje

Mentalno blagostanje je ključno za tvoju svakodnevnu funkcionalnost i sreću. Uvedi tehnike upravljanja stresom kao što su mindfulness vežbe ili vođenje dnevnika. Svakodnevno vođenje dnevnika može ti pomoći da pratiš svoj napredak i ostaneš fokusirana na svoje ciljeve. Takođe, vežbe disanja mogu biti odličan način da se oslobodiš nagomilanog stresa. Kada se fokusiraš na sadašnji trenutak, možeš poboljšati svoju koncentraciju i smanjiti anksioznost.

### Emocionalno blagostanje

Mala poboljšanja u svakodnevnim navikama mogu značajno doprineti tvom emocionalnom blagostanju. Povezivanje sa prijateljima i voljenima stvara osećaj zajedništva i podrške. Dnevne refleksije o onome što si postigla ili ono na čemu si zahvalna mogu dodatno stabilizovati tvoje emocije. Takođe, šetnje u prirodi ne samo da će ti pružiti fizičku aktivnost, već će ti omogućiti i da se povežeš sa sobom i svojim osećanjima.

### Duhovno blagostanje

Duhovno blagostanje često se zanemaruje, ali je od suštinskog značaja za celokupno zdravlje. Uvedi rituale zahvalnosti u svoj svakodnevni život, poput zapisivanja tri stvari na kojima si zahvalna svakog dana. Ovo će ti pomoći da ostaneš motivisana i fokusirana na pozitivne aspekte svog života. Takođe, meditacija može biti moćan alat za postizanje unutrašnjeg mira. Provođenje vremena u prirodi i usmeravanje pažnje na lepotu oko sebe može

dodatno osnažiti tvoju duhovnu povezanost.

#### Praktični saveti i alati

Za održavanje holističkog zdravlja, preporučujem ti da postaviš svaki dan mali cilj koji ćeš ispuniti, bilo da je to nova zdrava receptura ili dodatna minuta meditacije. Koristi aplikacije za vođenje dnevnika ili mindfulness vežbe kako bi ti olakšali proces. Uveče, odvoji vreme za refleksiju kako bi se povezala sa svojim emocijama i postavila namere za sutra. Ove male promene mogu imati veliki uticaj na tvoje opšte blagostanje i pomoći ti da ostaneš motivisana i usredsređena.

#### Završetak i tranzicija

Kombinovanjem fizičke aktivnosti, pravilne ishrane i unutrašnjeg mira, postavljaš temelje za dugoročno zdravlje. U sledećoj sekciji predstavimo detaljan plan ishrane prilagođen tvojim ciljevima i svakodnevnim potrebama. Pripremi se da otkriješ kako možeš još više unaprediti svoje zdravlje kroz personalizovane savete o ishrani

# Personalizovani Plan Ishrane

## Motivacioni uvod:

"Vaš personalizovani jelovnik nije samo niz obroka – to je ključ za otključavanje vašeg potencijala, energiju i zdravlje koje zaslužujete. Izradili smo plan prilagođen vašim potrebama i stilovima života, kako bismo vam pomogli da se osećate bolje i živite sa većim zadovoljstvom. Kada investirate u svoje zdravlje, stavljate temelje za bolju budućnost za sebe i vašu porodicu."

## Smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoprocenirane proizvode sa visokim sadržajem aditiva, šećera i zasićenih masti, jer oni mogu smanjiti vašu energiju i negativno uticati na zdravlje.
- Ograničite unos brze hrane, gaziranih napitaka i industrijskih grickalica koje često skrivaju visoke nivoe praznih kalorija.

### Na šta obratiti pažnju:

- Fokusirajte se na unos hrane bogate kvalitetnim proteinima, vlaknima i zdravim mastima. Ovo će vam pomoći da se duže osećate siti i energični.
- Voda je ključna. Preporučuje se unos od 2 do 3 litra vode dnevno, što je ključno za optimalnu hidrataciju organizma.

## Kvalitet pripreme hrane:

- Preferirajte metode pripreme poput kuvanja na pari, grilovanja i pečenja, koje će sačuvati nutritivne vrednosti hrane, dok istovremeno smanjuju unos nepotrebnih masnoća.

## Motivacioni zaključak:

"Verujte u proces i ustrajte u primeni ovog jelovnika. Svaki mali korak koji napravite u skladu sa ovim planom postavlja vas bliže vašim ciljevima. Promene koje sada implementirate mogu značiti transformaciju koja vodi ka zdravijem i ispunjenijem životu. Vaš trud i zalaganje će se isplatiti"

## Inspirativni dodatak:

"U zdravlju ne postoji magična formula, samo posvećenost. Svaki trenutak kada izaberete zdravije opcije, korak ste bliže osobi koju želite postati."

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Smoothie od banane i badema



**Sastojci:** Banana, bademovo mleko, bademi, med

**Instrukcije:** Izmiksajte bananu, bademovo mleko, bademe i med u blenderu dok ne postignete glatku konzistenciju.

**Kalorije:** 875 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogata kalijumom i zdravim mastima

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 60 %
- Masti: 25 %

## **Rucak:**

**Opis:** Grilovana piletina sa kvinojom i salatnom od špinata

**Sastojci:** Pileća prsa, kvinoja, špinat, cherry paradajz, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Ispeći piletinu na grilu, skuvati kvinoju prema uputstvu na pakovanju, sve pomešati sa svežim spanaćem i paradajzom, preliti maslinovim uljem.

**Kalorije:** 1325 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok unos proteina i vlakana

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 25 %
- Ugljeni hidrati: 50 %
- Masti: 25 %

## **Vecera:**

**Opis:** Losos pečen u rerni sa povrćem

**Sastojci:** File lososa, špargle, crvena paprika, limun, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Losos posuti limunovim sokom i malo maslinovog ulja, peći u rerni zajedno sa šparglama i paprikom.

**Kalorije:** 816 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj omega-3 masnih kiselina

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 40 %
- Masti: 30 %

## **Dan 2**

### **Dorucak:**

**Opis:** Jaja sa avokadom i paradajzom

**Sastojci:** Jaja, avokado, cherry paradajz, maslinovo ulje, začini

**Instrukcije:** Ispeći jaja na maslinovom ulju, servirati sa narezanom avokadom i paradajzom.

**Kalorije:** 875 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor zdravih masti i proteina

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 20 %
- Ugljeni hidrati: 50 %
- Masti: 30 %

## **Rucak:**

**Opis:** Tuna salata sa jajima i povrćem

**Sastojci:** Konzerve tunjevine, kuhana jaja, zelena salata, krastavci, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Pomešajte tunu, jaja i povrće, prelijte maslinovim uljem.

**Kalorije:** 1325 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogata proteinima i omega-3 masnim kiselinama

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 40 %
- Masti: 30 %

## **Vecera:**

**Opis:** Piletina sa brokolijem i slatkim krompirom

**Sastojci:** Pileća prsa, brokoli, slatki krompir, med, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Pileća prsa i brokoli peći u rerni, servirati uz pire od slatkog krompira sa medom.

**Kalorije:** 816 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niskokalorična i bogata vlaknima

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 25 %
- Ugljeni hidrati: 50 %
- Masti: 25 %

## **Dan 3**

### **Dorucak:**

**Opis:** Bezglutenske palačinke sa jagodama i medom

**Sastojci:** Bezglutensko brašno, jaja, mleko, jagode, med

**Instrukcije:** Umutiti smesu od brašna, jaja i mleka, peći palačinke i servirati sa jagodama i medom.

**Kalorije:** 875 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor ugljenih hidrata i proteina

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 20 %
- Ugljeni hidrati: 60 %
- Masti: 20 %

**Rucak:**

**Opis:** Quinoa salata sa pečenim povrćem

**Sastojci:** Kvinoja, tikvice, paprika, crveni pasulj, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Pecite povrće u rerni, pomešajte sa skuvanom kvinojom i pasuljem. Prelijte maslinovim uljem.

**Kalorije:** 1325 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj biljnih proteina i vlakana

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 20 %
- Ugljeni hidrati: 60 %
- Masti: 20 %

**Vecera:**

**Opis:** Pureći file sa grilovanim povrćem

**Sastojci:** Pureći file, patlidžan, paprike, tikvice, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Ispecite puretinu i grilujte povrće, poslužite zajedno.

**Kalorije:** 816 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niskokalorični izvor proteina

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 40 %
- Masti: 30 %

# Smernice

## Uvod

U doba brzih promena u načinu života, faktori okruženja igraju ključnu ulogu u određivanju telesne težine i opšteg zdravlja pojedinca. Prema istraživanjima, globalna epidemija gojaznosti postaje sve ozbiljnija, sa porastom procenta gojaznih osoba koji je sa 28% u 1990. godini na 36% u 2016. godine. Ovaj tekst analizira sedam ključnih faktora okruženja koji utiču na ishranu i telesnu težinu.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost direktno utiče na metabolizam i hormone koji regulišu osećaj gladi, čime značajno povećava rizik od gojaznosti. U istraživanju (Gonzalez, 2018) nije iznenađujuće što se osobama koje su se bavile fizičkom aktivnošću dnevno smanjivao rizik od prekomerne težine za 22%. Povećanje dnevne aktivnosti ne mora biti komplikovano; jednostavne promene, kao što su korišćenje stepenica umesto lifta ili šetnja tokom pauze, mogu značajno doprineti.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice, karakterisane dugim spiskom sastojaka i veštačkim dodatcima, često su visoko kalorične, ali nisku hranljivu vrednost. Istraživanje iz 2019. pokazuje da potrošnja ultra-prerađene hrane može značajno povećati rizik od gojaznosti jer su njoj često dodati šećeri i zasićene masti. Mogućnost smanjivanja unosa prerađene hrane može se postići pripremanjem obroka kod kuće i biranjem svežih, neposrednih sastojaka.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, kao što su beli hleb i testenine, dramatično utiču na nivo šećera u krvi, što može rezultirati čestom pojavom gladi. Istraživanje iz 2020. godine ukazuje na to da često konzumiranje ovih namirnica dovodi do insulinske rezistencije, što je povezano sa gojaznošću. Složeniji ugljeni hidrati kao što su integralne žitarice, povrće i mahunarke, mogu poboljšati nivo energije i tako smanjiti osećaj gladi.

## Visok unos šećera

Skriveni šećeri, prisutni u gaziranim pićima i industrijski obrađenoj hrani, znatno doprinose povećanju telesne mase. Prema studiji objavljenoj 2021. godine, povećan unos šećera povezan je sa višim procentima telesne masti. Smanjivanje unosa šećera može se postići postepenim smanjenjem zaslađenih pića i uvođenjem prirodnih zaslađivača poput meda ili voća.

## Veće porcije hrane

Veličina porcija može značajno uticati na percepciju sitosti, vozeći tako potrošnju kalorija do viška. Psihološke studije su pokazale da pojedinci često unose više kalorija kada jedu iz većih tanjira ili ambalaža. Kontrola porcija može se efikasno postići korišćenjem manjih tanjira ili merača porcija, čime se može stimulisati osećaj sitosti.

## Laka dostupnost hrane

Brza hrana i grickalice lako dostupne na svakom koraku utiču na izbor obroka. Istraživanja su pokazala da kada su nezdrave namirnice dostupne, pojedinci su skloniji nesvesnom jedenju. Organizovanje okruženja tako da se zdravije opcije nalaze na dohvat ruke može poboljšati izbor hrane. Na primer, čuvanje voća na vidnom mestu umesto grickalica može podstaći zdravije navike.

## Viši nivo stresa

Stres može delovati na hormone poput kortizola, koji utiče na apetit i skladištenje masti. Istraživanje je pokazalo da hronični stres može dovesti do povećanja telesne mase zbog emocionalnog jedenja. Uvođenje tehnika smanjenja stresa kao što su meditacija, vežbe disanja ili čak fizička aktivnost može pomoći osobama da kontrolišu svoju reakciju na stres bez posezanja za hranom.

## Zaključak

Svi ovi faktori zajedno oblikuju prehrambene navike i telesnu težinu. Okruženje može biti i podrška i prepreka na putu ka zdravlju. Koji od ovih faktora smatrate najvažnijim u vašem okruženju

# Plan fizičke aktivnosti

Interesovanje za fizičku aktivnost i zdravlje je zaista divno, i želimo da vas pohvalimo što ste odlučili da se posvetite ovom važnom delu svog života. Ovaj korak ka zdravoj ishrani i ispunjenju vaših ciljeva je izuzetno značajan

Analizom trenutnih fizičkih parametara (težina: 90 kg, visina: 190 cm, obim struka: 80 cm), primetno je da imate dobar odnos između visine i težine koji može postati još bolji kroz planiranje zdravog načina života. Sa vašim primarnim ciljem fokusiranim na zdravu ishranu, vaša proaktivnost i prisustvo veće fizičke aktivnosti su ključevi uspeha. Kao veoma aktivna osoba, već ste na dobrom putu, a dodavanje strukture u vašu rutinu može dodatno poboljšati rezultate.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

Za prvi mesec, preporučujemo sledeći plan vežbanja koji odgovara nivou vaše aktivnosti:

## 1. Kardio aktivnosti:

- Hodanje ili trčanje: 30 minuta dnevno, 5 puta nedeljno. Postepeno povećavajte trajanje na 45 minuta. Ako volite trčanje, možete to preneti u tempo trčanja koji vam prija.

## 2. Vežbe snage:

- Uključite vežbe kao što su čučnjevi, sklekovi, plankovi i veslanje (ako imate pristup spravama). Vežbajte 2-3 puta nedeljno. Počnite sa 10-15 ponavljanja po vežbi i povećavajte sa vremenom. Na primer:

- Čučnjevi: 3 seta po 12 ponavljanja.
- Sklekovi: 3 seta po 10 ponavljanja.
- Plank: zadržavanje 20-30 sekundi, 3 serije.

## 3. Istezanje:

- Uključite lagano istezanje pre i posle treninga. To pomaže u oporavku mišića i prevenciji povreda, što je veoma važno.

Saveti za dugoročno održavanje:

Motivacija može varirati, stoga postavite male ciljeve, kao što je povećanje trajanja hoda za 5 minuta svake nedelje. Praćenje napretka kroz dnevnik aktivnosti može vas ohrabriti. Razmislite o treningu sa prijateljima ili pridruživanju grupi, jer to može biti dodatni podsticaj.

Uključivanje dodatnih aktivnosti koje volite, kao što su plivanje, biciklizam ili ples, može učiniti vašu rutinu

zanimljivijom i jednostavnijom za održavanje. Zdrav san, pravilna ishrana i upravljanje stresom su ključni faktori za postizanje i održavanje vaših ciljeva.

Dodatne preporuke:

Nakon treninga, obavezno se oporavite pravilno. Razmislite o masažama, hidriranju i kvalitetnoj ishrani bogatoj proteinima i vlaknima. Na kraju, redovno procenjujte svoj napredak. Dnevnik aktivnosti može pomoći da ostanete fokusirani i motivisani.

Verujemo u vašu sposobnost da ostvarite ciljeve koje ste postavili Svaki korak koji preduzmete je korak ka boljem zdravlju. Uživajte u procesu i budite ponosni na sve što činite za sebe

# Preporuka za Imunitet

Za jačanje imuniteta, važno je obratiti pažnju na ishranu bogatu vitaminima, mineralima i probioticima. S obzirom na dobre predispozicije i želju za unapređenjem zdravlja, evo nekoliko namirnica koje bi mogle biti od pomoći:

## Preporučene namirnice

1. Citrusno voće (naranče, limuni, grejpfrut) – Ove namirnice su bogate vitaminom C, koji poboljšava produkciju belih krvnih zrnaca, ključnih za imunitet. Ako voliš slatko, možeš pripremiti voćne salate ili sokove.
2. Brokoli – Ova povrća je puna vitamina C, A, i K, kao i mnogim antioksidantima. Možeš ga dodati u salate ili ga grilovati kao prilog.
3. Jogurt i kefir – To su izvrsni izvori probiotika koji pomažu u održavanju zdrave crevne flore. Ukoliko si netolerantna na laktozu, možeš probati kokosov jogurt ili druge biljne alternative.
4. Brašno od ovsenih pahuljica – Zbog visokog sadržaja vlakana pomaže u jačanju crevnih funkcija i podržava imuni sistem. Od ovsenih pahuljica možeš praviti smoothie ili zdrave kekse.
5. Bademi i orasi – Sadrže vitamin E, važan za jačanje imuniteta. Dobri su za užinu ili kao dodatak jogurtu.
6. Smešane bobičasto voće (borovnice, maline, jagode) – Smatraju se superhranom bogatom antioksidantima i vitaminima. Savršeni su kao užina ili u smoothie napicima.

## Zdrave navike

Za održavanje jakog imuniteta, važno je usvojiti zdrave navike. U prethodnoj sekciji istaknut je značaj fizičke aktivnosti, a sada ćemo povezati to sa dnevnim rutinama.

- Fizička aktivnost: Ako želiš više energije tokom dana, prati program vežbanja 3-4 puta nedeljno. Čak i šetnja od 30 minuta može imati pozitivan efekat na imunološki sistem. Pokušaj sa kombinovanjem kardiovaskularnih i vežbi snage.
- Hidratacija: Pij najmanje 2 litra vode dnevno kako bi tvoj organizam bio dobro hidriran i efikasno eliminisao toksine.
- Higijena: Redovno pranje ruku i održavanje lične higijene može značajno smanjiti rizik od infekcija.



## Dugoročne preporuke

Sezonalnost ishrane je ključna za održavanje jakog imuniteta. Tokom zime, kada je obično malo sunčeve svetlosti, vitamin D je posebno važan. Možeš ga dobiti iz ribljeg ulja ili suplemenata. U proleće i leto, fokusiraj se na voće i povrće koje je u sezoni.

Što se tiče suplemenata, preporučujem da razmotriš multivitamin koji uključuje vitamin C, D i cink. Uvek se konsultuj sa lekarom pre nego što dodaš suplemente u svoju rutinu, posebno ako imaš poznate alergije ili intolerancije.

## Zaključak

Povećanje snažne nutritivne baze, održavanje fizičkih aktivnosti, kao i postavljanje strategija za prevenciju bolesti doprinosi jačanju imuniteta i postizanju zdravijeg, energičnijeg života, što je u skladu sa tvojom porodičnom odgovornošću. Sledeća sekcija će se fokusirati na značaj kvalitetnog sna, ističući kako san igra ključnu ulogu u jačanju imunološkog sistema, uz konkretne preporuke za izgradnju zdrave rutine spavanja.

## Preporuka za san

Optimalno vreme za lagane fizičke aktivnosti koje smiruju telo i um je obično nekoliko sati pre spavanja. Preporučuje se praktikovanje joge, laganog istezanja ili šetnje u prirodi. Ove aktivnosti mogu pomoći da se smirite i pripremite za odmor. Ako ste veoma aktivni tokom dana i imate specifične ciljeve vezane za kondiciju, možete još više individualizovati ove aktivnosti. Na primer, ako ste početnik, probajte vežbe disanja koje se fokusiraju na opuštanje pre spavanja, kao i lagano istezanje da bih oslobodili zategnute mišiće.

Što se tiče ishrane, važno je obratiti pažnju na izbor namirnica pre spavanja. Izbegavajte unos kofeina, masne i začinjene hrane koja može izazvati nelagodnost u stomaku, čime ometate san. Umesto toga, uključite namirnice koje podržavaju opuštanje i uspavlivanje. Primeri su hrana bogata triptofanom, magnezijumom ili melatoninom, kao što su banana, bademi ili toplo mleko. Ove namirnice mogu vam pomoći da se prirodno uspavate i osigurate kvalitetan san.

Kreirajte rutinu pre spavanja koja će uključivati nekoliko smirujućih aktivnosti. Na primer, izbegavajte ekrane sat vremena pre odlaska na spavanje. Umesto toga, praktikujte meditaciju ili lagano istezanje, ili se opustite uz toplo kupanje. Takođe, stvorite prijatno okruženje za spavanje; pobrinite se da soba bude tamna, tiha i dovoljno hladna. Razmotrite upotrebu belog šuma ili smirujuće muzike kako biste se dodatno opustili.

Za dugoročno održavanje kvaliteta sna, važno je postepeno usvajati zdrave navike. Odlazak na spavanje u isto vreme svakog dana, čak i vikendom, može stvoriti stabilan ritam. Doslednost pomaže vašem telu da se prilagodi, što može poboljšati kvalitet sna i doprineti jačanju imuniteta, kao što je već naglašeno. Razvijajući ove rutine, ne samo da unapređujete svoj san, već pozitivno utičete na sveukupno blagostanje.

Završno, doslednost u primeni ovih saveta je ključna za postizanje i održavanje kvaliteta sna. Svaka mala promena može napraviti veliku razliku u vašem dnevnom funkcionisanju i opštem zdravlju. U sledećoj sekciji ćemo raspraviti o unosu vode i njenoj ulozi u podršci zdravim navikama, osveženju i opštem blagostanju.

## Preporuka za unos vode

Dnevni preporučeni unos vode za Vanju Jokic, žene od 27 godina, težine 90 kg i visine 190 cm, kao veoma aktivne osobe, može se izračunati na sledeći način. Osnovna preporuka je 30 ml vode po kilogramu telesne mase. U ovom slučaju,  $90 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 2700 \text{ ml}$ . Pored toga, preporučuje se dodatnih 500 ml vode za svaki sat fizičke aktivnosti. Ako Vanja, na primer, vežba 2 sata dnevno, treba dodati još 1000 ml. Na kraju, optimalna količina vode koju bi Vanja trebala da unosi dnevno iznosi oko 3700 ml. Pravilna hidratacija pomaže održavanju nivoa energije, poboljšava izgled kože, podržava probavu i pomaže u efikasnijem funkcionisanju tela.

Prednosti pravilne hidratacije su višestruke. Voda je ključna za mentalnu jasnoću, energiju, probavu i fizičku formu. Na primer, dovoljan unos vode može poboljšati koncentraciju na poslu, što je ključno za tvoju produktivnost. Kada si dobro hidrirana, osećaš se budnije, što može povećati tvoju energiju i motivaciju tokom celog dana, posebno ako praktikujete intenzivne fizičke aktivnosti.

Da bi se održala pravilna hidratacija tokom dana, preporučujem nekoliko jednostavnih navika. Nošenje boce za vodu sa sobom može ti pomoći da redovno pijete, postavljanjem podsetnika na telefonu podstičeš sebe da ne zaboraviš na vodu, a uključivanje hidratantnih namirnica poput krastavca i lubenice u ishranu može dodatno pomoći. Takođe, tokom fizičkih aktivnosti ili toplih dana, posveti dodatnu pažnju unosu vode kako bi nadoknadila izgublenu tečnost.

Povezivanje saveta sa tvojim individualnim potrebama je ključ. Na primer, kao visok i težak sportista, tvoje potrebe za vodom su veće. Kreativno uvođenje rutine možeš ostvariti tako što ćeš postaviti čašu vode pored kreveta, što će ti omogućiti da odmah po buđenju započneš dan hidratacijom. Možeš pratiti svoj unos vode korišćenjem aplikacija koje pomažu u evidenciji, što može biti dodatna motivacija za postizanje ciljeva.

Zaključno, doslednost u održavanju pravilne hidratacije je bitna za tvoje opšte zdravlje i dobrobit. Zdrav način života počinje s vodom — vodi se računa o hidrataciji da bi tvoje telo optimalno funkcionisalo. U sledećoj sekciji ćemo se osvrnuti na tvoje prethodne dijete i njihov uticaj na trenutne navike i ciljeve, što će pomoći u dodatnoj personalizaciji tvog pristupa brizi o telu.

# Zaključak

Draga Vanja Jokic, čestitam ti na izboru da se fokusiraš na zdravu ishranu. Tvoj cilj je izuzetno važan za tvoje zdravlje i blagostanje, a sa tvojim osobinama, visinom od 190 cm i težinom od 90 kg, možemo stvoriti plan koji će ti pomoći da postigneš željene rezultate. S obzirom na tvoje godine (27) i pol (ženski), saveti koje ću ti dati biće prilagođeni tvojoj situaciji i potrebama.

## 1. Postavljanje ciljeva

Da bi tvoja transformacija bila uspešna, postavi SMART ciljeve. Na primer: „Želim da izgubim 5 kg za dva meseca“ ili „Želim da se osećam energičnije i zdravije kroz izbalansiranu ishranu“. Kratkoročni ciljevi kao što su praćenje unosa kalorija ili redovno vežbanje, takođe su važni, jer pomažu u održavanju motivacije i usmerenosti.

## 2. Analiza trenutnog stanja

Pogledaj svoja trenutna prehrambena i fizička zanimanja. Preporučujem ti da vodiš dnevnik ishrane i aktivnosti. To će pomoći u identifikaciji obrazaca, kao i napredovanja. Merenje napretka (telesna težina, obim struka, energičnost) je ključno za svakodnevno osveščivanje tvog napretka.

## 3. Prilagođavanje ishrane

Preporučujem ti unos od 2000-2200 kalorija dnevno, uz fokus na nutritivno bogate namirnice kao što su voće, povrće, integralne žitarice i nemasni proteini. Izbegavaj prerađene namirnice i one sa visokim sadržajem šećera. Jedna od odličnih opcija može biti dodavanje više ribe, piletine, mahunarki i orašastih plodova u tvoju ishranu.

## 4. Fizička aktivnost

Uvedi fiziku aktivnost kroz lagane vežbe — počni sa hodanjem od 30 minuta dnevno, a kasnije dodaj i vežbe snage, kao što su čučnjevi i sklekovi. Kombinacija kardiovaskularne i vežbi snage pomoći će ti da poboljšaš metabolizam i toniraš telo.

## 5. Upravljanje stresom i spavanje

Imaj na umu koliko je važan kvalitetan san i upravljanje stresom. Nađi tehnike opuštanja koje ti prijaju, poput meditacije ili joga. Dobar san (7-9 sati noću) podržava tvoj fizički i mentalni napor.

## 6. Praćenje napretka

Postavi načine kako ćeš pratiti svoj napredak, bilo da je to beleženje težine nedeljno ili snimanje svojih rezultata u dnevniku. Odredi male ciljeve i slavi svako postignuće.

## 7. Podrška i motivacija

Razgovaraj sa članovima porodice i prijateljima o svojim ciljevima. Njihova podrška može biti ključna u trenucima kada osećaš da ti je teško i zaglavljen si.

#### 8. Fleksibilnost i prilagođavanje

Ne zaboravi da je doslednost ključ, ali i da budeš fleksibilna. Iskoristi povremene „prekršaje“ kao deo svog putovanja, jer je život prepun izazova.

#### 9. Edukacija i informisanost

Preporučujem da istražuješ više o zdravim načinima ishrane kroz knjige, članke ili online kurseve. Što više znaš o ishrani, to ćeš lakše donositi bolje odluke.

#### 10. Individualizacija plana

Tvoj plan treba da bude prilagođen tvojim ličnim preferencijama i mogućnostima. Nađi načine kako da uživaš u pripremi obroka i fizičkoj aktivnosti, jer će ti to pomoći da izgradiš dugoročne navike.

Započni odmah, Vanja, i ne zaboravi da je ključ u doslednosti i strpljenju. Svaka proslava malih pobeda je korak bliže tvom cilju. Veruj u sebe, ti to možeš.