



Vanja1 Jokic1

TDEE:1969.08 kcal/dan

BMI:24.45 kg/m<sup>2</sup>

Ukupna kalorijska vrednost:1969.08 kcal/dan

## Nutricionistički izveštaj

Dragi Vanja1, sjajno je što si ovde s namerom da zadržiš svoje aktuelno dobro zdravstveno stanje i fizičku formu. Tvoja trenutna težina od 81 kg je rezultat tvog posvećenog rada, discipline i posvećenosti. Na visinu od 182 cm, težina koju trenutno imaš je pravilan odraz tvoje odluke da vodiš računa o sebi i svom zdravlju. Inspiriše tvoja odlučnost da nemaš neki specifičan cilj za promenu, ali da ipak nastavljaš da ulažeš u svoje zdravstvene navike. Nema potrebe za promenom kada smo zadovoljni svojim trenutnim stanjem. Tvoje iskustvo pokazuje koliko je važno da cenimo ono što imamo i da radimo na održavanju težine koja je za nas najbolja.

Težina koju si postigao i koju održavaš nije samo broj na vagi. To je pokazatelj tvoje odlučnosti, discipline i brige o svom telu. Više od toga, to je simbol tvog zdravog života. Održavanje težine je dugoročna odluka koja ne donosi samo fizičke, već i mentalne benefite. Osećaj zadovoljstva kada znaš da brineš o sebi na najbolji mogući način je neprocenljiv. Upamti, tvoje zdravlje je tvoje najveće blago. Povećana energija, bolje zdravlje i kvalitet života su samo neke od prednosti održavanja zdravih navika. Nastavi da neguješ ovakav životni stil, jer na taj način sebi omogućavaš da uživaš u svim lepim trenucima koje život pruža sa punom energijom i zadovoljstvom. Sa ovakvim pristupom, tvoja budućnost je svetla i ispunjena zdravljem.

# Holistički pristup

Dragi Vanja<sup>1</sup> Jokic<sup>1</sup>,

Vaš holistički pristup zdravlju i dobrobiti je izuzetno važan za postizanje i održavanje težine, kao i za vašu dugoročnu dobrobit. Evo kako svaki stub holističkog zdravlja može doprineti vašim ciljevima.

1. Fizičko blagostanje: Vaš nivo fizičke aktivnosti je trenutno 1.2, što ukazuje na relativno nisku aktivnost. Da biste održali težinu, važno je da se umereno vežbate. To ne mora nužno značiti odlazak u teretanu; može biti bilo koja aktivnost koja vas pokreće i koju uživate, poput šetnje, biciklizma ili plesa. Fizička aktivnost je takođe ključna za jačanje vašeg imunološkog sistema. Vaša Paleo dijeta bi trebalo da obezbedi dovoljno hranljivih materija za podršku vašoj fizičkoj aktivnosti.

2. Mentalno blagostanje: Mentalno zdravlje je podjednako važno kao i fizičko. Praktikovanje tehnika za smanjenje stresa, poput meditacije ili dubokog disanja, može pomoći u održavanju mentalne ravnoteže. Takođe, redovna fizička aktivnost i pravilna ishrana su od ključnog značaja za mentalno zdravlje. Pravilna ishrana, poput Paleo dijeta, može doprineti mentalnom blagostanju poboljšavajući koncentraciju, smanjujući anksioznost i poboljšavajući raspoloženje.

3. Emocionalno blagostanje: Emocionalna stabilnost je ključna za postizanje i održavanje zdravih navika, uključujući pravilnu ishranu i vežbanje. Pronalaženje načina za izražavanje i upravljanje emocijama, bilo kroz umetnost, pisanje, terapiju ili druge metode, može biti veoma korisno. Poštovanje Paleo dijeta može takođe doprineti emocionalnom blagostanju, jer pravilna ishrana može poboljšati vaše emotivno stanje.

4. Duhovno blagostanje: Duhovno blagostanje ne odnosi se nužno na religioznu pripadnost, već na osećaj svrhe i smisla u životu. To može biti povezano sa vašim odnosom prema svetu oko vas, vašim vrednostima, moralu ili svrsi. Duhovne prakse, poput meditacije, molitve ili provođenja vremena u prirodi, mogu vam pomoći da se povežete sa svojim duhovnim ja.

Svi ovi stubovi holističkog zdravlja su međusobno povezani i doprinose održavanju težine, jačanju imunološkog sistema i podržavanju vašeg dugoročnog zdravlja. Sve ovo doprinosi stvaranju zdravih navika koje mogu podržati vašu dobrobit tokom vremena.

Nadam se da vam ovi saveti mogu biti korisni u vašem nastojanju da održite težinu i poboljšate svoje holističko zdravlje.

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Zobena kaša sa medom i bananom

**Sastojci:** Zobene pahuljice 80g, Med 10g, Banana 100g

**Instrukcije:** Skuvavajte zobene pahuljice u vodi ili mleku dok ne budu meke, zatim dodajte med i narezanu bananu.

**Kalorije:** 320 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ovo jelo je bogato vlaknima, vitaminima i zdravim šećerima za dobru energiju.

**Cena:** ~150 rsd

### Rucak:

**Opis:** Grilovan pileći file sa kvinojom i brokolijem

**Sastojci:** Pileći file 150g, Kvinoja 100g, Brokoli 100g

**Instrukcije:** Grilujte pileći file dok nije kuvan. Servirajte sa kivanom kvinojom i brokolijem.

**Kalorije:** 720 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ovaj obrok je visokoproteinski i pruža esencijalne amino kiseline i vlakna.

**Cena:** ~400 rsd

### Vecera:

**Opis:** Salata od tunjevine i leblebija

**Sastojci:** Tunjevina u vodi 100g, Leblebije 100g, Cherry paradajz 50g, Krastavac 50g

**Instrukcije:** Pomešajte sve sastojke i začinite po ukusu.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ovaj obrok je bogat omega-3 masnim kiselinama i proteinima.

**Cena:** ~250 rsd

## Dan 2

### Dorucak:

**Opis:** Jogurt sa muslijem i borovnicama

**Sastojci:** Grčki jogurt 150g, Musli 50g, Borovnice 50g

**Instrukcije:** Pomiješajte musli s jogurtom i dodajte svježe borovnice.

**Kalorije:** 310 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži zdravu dozu kalcijuma i antioksidansa iz borovnica.

**Cena:** ~160 rsd

### Rucak:

**Opis:** Pečeni losos sa smeđim pirinčem

**Sastojci:** File lososa 150g, Smeđi pirinač 100g

**Instrukcije:** Pecite losos u rerni i poslužite uz kuhani smeđi pirinač.

**Kalorije:** 730 kcal

**Nutritivna vrednost:** Pruža visokokvalitetni protein i zdrave omega-3 masne kiseline.

**Cena:** ~600 rsd

### Vecera:

**Opis:** Rižoto sa pečurkama

**Sastojci:** Pirinač Arborio 100g, Pečurke 150g, Parmezan 20g

**Instrukcije:** Pripremite rižoto sa seckanim pečurkama i parmezanom.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato ugljenim hidratima i esencijalnim mikronutrijentima.

**Cena:** ~300 rsd

## Dan 3

### Dorucak:

**Opis:** Ovsena kaša sa bademima i medom

**Sastojci:** Ovsene pahuljice 80g, Bademi 15g, Med 10g

**Instrukcije:** Skuvavajte ovsene pahuljice dok ne omekšaju, zatim dodajte seckane bademe i med.

**Kalorije:** 318 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor zdravih masti i kalorija za stabilnu energiju.

**Cena:** ~170 rsd

### Rucak:

**Opis:** Kuvana pileтина s krompirom i šargarepom

**Sastojci:** Pileći batak 200g, Krompir 150g, Šargarepa 100g

**Instrukcije:** Kuvajte piletinu sa krompirom i šargarepom do mekoće.

**Kalorije:** 722 kcal

**Nutritivna vrednost:** Pruža kompletan balans proteina, ugljenih hidrata i vlakana.

**Cena:** ~450 rsd

### Vecera:

**Opis:** Pasta sa pestom i cherry paradajzom

**Sastojci:** Integralna pasta 100g, Pesto sos 20g, Cherry paradajz 50g

**Instrukcije:** Skuvajte pastu, dodajte pesto sos i cherry paradajz.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato energijom iz ugljenih hidrata i zdravim mastima.

**Cena:** ~270 rsd

## Dan 4

### Dorucak:

**Opis:** Banana palačinke

**Sastojci:** Banane 120g, Jaja 2, Zobeno brašno 30g

**Instrukcije:** Izgnječite banane, pomešajte ih sa jajima i zobenim brašnom, a zatim pržite palačinke.

**Kalorije:** 325 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar izvor proteina i zdrave energije.

**Cena:** ~140 rsd

### Rucak:

**Opis:** Ćufte od leblebija sa jogurt prelivom

**Sastojci:** Leblebije 150g, Beli luk 5g, Jogurt 50g

**Instrukcije:** Isblendajte leblebije sa začinima, formirajte ćufte i ispecite. Servirajte sa jogurt prelivom.

**Kalorije:** 718 kcal

**Nutritivna vrednost:** Biljni protein s probiotskim efektima jogurta.

**Cena:** ~300 rsd

### Vecera:

**Opis:** Quesadilla sa graškom i sirom

**Sastojci:** Tortilje 100g, Grašak 100g, Sir 50g

**Instrukcije:** Stavite grašak i sir u tortilju, preklopite i ispecite dok se sir ne sjedini.

**Kalorije:** 426.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Odlična kombinacija proteina i vlakana za večer.

**Cena:** ~320 rsd

## Dan 5

### Dorucak:

**Opis:** Omlet sa spanaćem i fetom

**Sastojci:** Jaja 3, Spanać 50g, Feta sir 30g

**Instrukcije:** Ispržite omlet od jaja, spanaća i feta sira.

**Kalorije:** 310 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato proteinima i mikronutrijentima iz spanaća.

**Cena:** ~180 rsd

### Rucak:

**Opis:** Tjestenina sa tunjevinom i cherry paradajzom

**Sastojci:** Integralna tjestenina 100g, Tunjevina 100g, Cherry paradajz 50g

**Instrukcije:** Skuvajte tjesteninu i dodajte tunjevinu i cherry paradajz.

**Kalorije:** 730 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar izvor proteina i zdravih masti.

**Cena:** ~290 rsd

### Vecera:

**Opis:** Grčka salata

**Sastojci:** Krastavac 100g, Cherry paradajz 100g, Feta sir 50g, Masline 30g

**Instrukcije:** Pomešajte sve sastojke u zdjeli i začinite po volji.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Osvežavajuća salata bogata vlaknima i zdravim mastima.

**Cena:** ~240 rsd

## Dan 6

### Dorucak:

**Opis:** Smoothie sa breskvom i jogurtom

**Sastojci:** Breskve 150g, Jogurt 100g, Med 10g

**Instrukcije:** Isblendajte sve sastojke dok ne dobijete glatku smesu.

**Kalorije:** 320 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži mnogo vitamina i probiotika za dobar početak dana.

**Cena:** ~160 rsd

### Rucak:

**Opis:** Piletina sa avokadom i kinoom

**Sastojci:** Pileći file 150g, Avokado 70g, Kvinoja 100g

**Instrukcije:** Grilujte piletinu i poslužite sa kinoom i kriškama avokada.

**Kalorije:** 720 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izbalansiran obrok sa zdravim mastima i proteinima.

**Cena:** ~480 rsd

### Vecera:

**Opis:** Gulaš od povrća i leblebija

**Sastojci:** Leblebije 100g, Crvena paprika 50g, Tikvica 50g, Paradajz 100g

**Instrukcije:** Kuvajte sve sastojke zajedno dok ne omekšaju.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato vlaknima i biljnim proteinima.

**Cena:** ~280 rsd



## Dan 7

### Dorucak:

**Opis:** Francuski tost sa voćnim prelivom

**Sastojci:** Hleb 2 kriške, Jaja 2, Med 10g, Bobičasto voće 50g

**Instrukcije:** Pržite hleb umočen u smesu od jaja, poslužite sa medom i voćem.

**Kalorije:** 315 kcal

**Nutritivna vrednost:** Energija iz ugljenih hidrata i proteina, bogata vitaminima.

**Cena:** ~200 rsd

### Rucak:

**Opis:** Rižoto s morskim plodovima

**Sastojci:** Pirinač Arborio 100g, Škamp 100g, Parmezan 20g

**Instrukcije:** Pripremite rižoto sa škampima i pospite parmezanom.

**Kalorije:** 725 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor omega-3 masnih kiselina i proteina visoke biološke vrednosti.

**Cena:** ~540 rsd

### Vecera:

**Opis:** Sendvič sa piletinom i povrćem

**Sastojci:** Integralni hleb 100g, Pileći file 100g, Zelena salata 30g, Paradajz 30g

**Instrukcije:** Napravite sendvič koristeći sve sastojke.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteinski bogat obrok sa dodatnim vitaminima i mineralima.

**Cena:** ~350 rsd

## Dan 8

### Dorucak:

**Opis:** Zobena kaša sa medom i borovnicama

**Sastojci:** Zobene pahuljice 80g, Med 10g, Borovnice 50g

**Instrukcije:** Skuvajte zobene pahuljice dok ne omekšaju, zatim dodajte med i borovnice.

**Kalorije:** 318 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogat vlaknima i antioksidansima za energičan dan.

**Cena:** ~150 rsd

### Rucak:

**Opis:** Pastrmka sa spanaćem i pirinčem

**Sastojci:** File pastrmke 150g, Pirinač 100g, Spanać 100g

**Instrukcije:** Pecite pastrmku i servirajte uz kuhani pirinač i spanać.

**Kalorije:** 722 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visokokvalitetne masnoće i minerali iz ribe i povrća.

**Cena:** ~500 rsd

### Vecera:

**Opis:** Tjestenina sa pestom i povrćem

**Sastojci:** Integralna tjestenina 100g, Pesto sos 20g, Tikvice 50g, Cherry paradajz 50g

**Instrukcije:** Skuvajte tjesteninu i dodajte pesto i povrće.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Odličan izvor energije sa zdravim mastima.

**Cena:** ~270 rsd

## Dan 9

### Dorucak:

**Opis:** Smoothie od jagode i banane

**Sastojci:** Jagode 100g, Banana 100g, Jogurt 50g

**Instrukcije:** Isblendajte sve sastojke do glatke konzistencije.

**Kalorije:** 315 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ovaj smoothie je bogat vitaminima i prirodnim šećerima.

**Cena:** ~170 rsd

### Rucak:

**Opis:** Ćuretina sa povrćem i kinoom

**Sastojci:** Ćureći file 150g, Kvinoja 100g, Brokoli 100g

**Instrukcije:** Grilujte ćuretinu i poslužite sa kuhani kinoom i brokolijem.

**Kalorije:** 730 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izuzetno bogat obrok proteinima i esencijalnim mineralima.

**Cena:** ~450 rsd

### Vecera:

**Opis:** Salata od piletine i avokada

**Sastojci:** Pileći file 100g, Avokado 50g, Zelena salata 50g, Paradajz 50g

**Instrukcije:** Pomešajte sve sastojke i poslužite.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zdrava kombinacija proteina i esencijalnih masti.

**Cena:** ~260 rsd

## Dan 10

### Dorucak:

**Opis:** Palačinke od zobenih pahuljica s voćnim prelivom

**Sastojci:** Jaja 2, Zobene pahuljice 50g, Mleko 100ml, Bobičasto voće 50g

**Instrukcije:** Pomešajte sve sastojke za palačinke i ispecite u tiganju, poslužite sa voćnim prelivom.

**Kalorije:** 312 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži zdrave masti i proteine, obogaćeno voćnim vlaknima.

**Cena:** ~190 rsd

### Rucak:

**Opis:** Tjestenina sa piletinom i kremastim sosom od šampinjona

**Sastojci:** Piletina 150g, Integralna pasta 100g, Šampinjoni 50g, Pavlaka 50ml

**Instrukcije:** Skuvajte pastu i spremite piletinu sa kremastim sosom, servirajte zajedno.

**Kalorije:** 729 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato proteinom i gusti ugljeni hidrati za opterećenje energijom.

**Cena:** ~400 rsd

### Vecera:

**Opis:** Pečene tikvice sa parmezanom

**Sastojci:** Tikvice 150g, Parmezan 30g

**Instrukcije:** Isecite tikvice na kriške, pospite parmezanom i pecite dok ne postanu hrskave.

**Kalorije:** 428.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Nisko-kalorični obrok sa zdravi vlaknima i ukusnim proteinima iz sira.

**Cena:** ~230 rsd

## Dan 11

### Dorucak:

**Opis:** Puding od chia sjemenki s voćem

**Sastojci:** Chia sjemenke 30g, Mleko 150ml, Bobičasto voće 50g, Med 10g

**Instrukcije:** Pomešajte chia sjemenke sa mlekom i ostavite da odstoji dok ne zgusne, servirajte sa voćem i medom.

**Kalorije:** 310 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zdrav izvor omega-3 masnih kiselina i vlakana.

**Cena:** ~250 rsd

### Rucak:

**Opis:** Roštilj burger sa povrćem

**Sastojci:** Mlevena junetina 150g, Integralna zemička 80g, Paradajz 30g, Krastavac 30g

**Instrukcije:** Formirajte i pecite pljeskavicu, servirajte u zemički sa povrćem.

**Kalorije:** 725 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato proteinima i energentima iz cjelovitih žitarica.

**Cena:** ~380 rsd

### Vecera:

**Opis:** Boranija sa krompirom i belim mesom

**Sastojci:** Boranija 150g, Krompir 100g, Belo meso 100g

**Instrukcije:** Kuvajte boraniju i krompir uz dodatak kuvane piletine.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zadovoljava dnevne potrebe za proteinima i vlaknima.

**Cena:** ~270 rsd

## Dan 12

### Dorucak:

**Opis:** Sendvič s avokadom i jajima

**Sastojci:** Integralni hleb 2 kriške, Avokado 50g, Jaja 2

**Instrukcije:** Pripremite kajganu i stavite na hleb s avokadom.

**Kalorije:** 320 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zdrav početak dana sa visokokvalitetnim proteinima i mastima.

**Cena:** ~230 rsd

### Rucak:

**Opis:** Pečeni losos sa krompirom i graškom

**Sastojci:** Losos 150g, Krompir 150g, Grašak 100g

**Instrukcije:** Pecite losos i servirajte uz pire od krompira i grašak.

**Kalorije:** 720 kcal

**Nutritivna vrednost:** Pruža esencijalne masne kiseline i vlakna.

**Cena:** ~500 rsd

### Vecera:

**Opis:** Rižoto s pečurkama i parmezanom

**Sastojci:** Arborio pirinač 100g, Pečurke 150g, Parmezan 20g

**Instrukcije:** Pripremite rižoto sa pečurkama i pospite parmezanom po vrhu.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ukusno i bogato ugljenim hidratima i biljnim proteinima.

**Cena:** ~310 rsd

## Dan 13

### Dorucak:

**Opis:** Zobene pahuljice sa jogurtom i suvim voćem

**Sastojci:** Zobene pahuljice 80g, Jogurt 150g, Suvo voće 30g

**Instrukcije:** Pomešajte zobene pahuljice sa jogurtom i suvim voćem.

**Kalorije:** 315 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato vlaknima i energijom, idealno za dobar početak dana.

**Cena:** ~210 rsd

### Rucak:

**Opis:** Grilovana piletina sa šarenim povrćem

**Sastojci:** Pileći file 150g, Zucchini 50g, Paprika 50g, Šargarepa 50g

**Instrukcije:** Grilujte piletinu i povrće i servirajte zajedno.

**Kalorije:** 729 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visoko-proteinski obrok sa velikim sadržajem vlakana.

**Cena:** ~450 rsd

### Vecera:

**Opis:** Salata sa piletinom, fetom i maslinama

**Sastojci:** Pileći file 100g, Feta sir 50g, Masline 20g, Zelena salata 50g

**Instrukcije:** Pomešajte sve sastojke i poslužite sa dresingom po želji.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ukusna kombinacija zdravih masti i proteina.

**Cena:** ~280 rsd

## Dan 14

### Dorucak:

**Opis:** Fritata sa paprikama i krompirom

**Sastojci:** Jaja 3, Paprika 50g, Krompir 100g

**Instrukcije:** Ispržite krompir i paprike, zatim dodajte umućena jaja i pecite dok se stegne.

**Kalorije:** 320 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteinski bogat doručak koji osigurava energiju za početak dana.

**Cena:** ~220 rsd

### Rucak:

**Opis:** Riba sa pireom od graška i limunom

**Sastojci:** Bela riba 150g, Grašak 100g, Limun 20g

**Instrukcije:** Ispécite ribu i servirajte sa pireom od graška i limunom.

**Kalorije:** 725 kcal

**Nutritivna vrednost:** Osigurava omega-3 i osvežavajuće arome uz vlakna.

**Cena:** ~500 rsd

### Vecera:

**Opis:** Vegetarijanska paella

**Sastojci:** Arborio pirinač 100g, Paradajz 100g, Paprika 50g, Grašak 50g

**Instrukcije:** Pripremite paellu u tiganju sa svim sastojcima dok pirinač ne bude mek.

**Kalorije:** 429.08 kcal

**Nutritivna vrednost:** Biljni protein i vlakna čine ovo jelo zadovoljavajućim i laganim.

**Cena:** ~330 rsd



# Personalizovani Plan Ishrane

TEXT ISPOD

# Plan fizičke aktivnosti

Pozdrav Vanja1 Jokic1,

## ANALIZA TRENUTNOG STANJA

Prednosti redovne fizičke aktivnosti su brojne. Vaš trenutni indeks telesne mase je 24.4, koji je u zdravom opsegu. Međutim, obim vašeg struka sugerira da možda trebate raditi na smanjenju visceralne masnoće, što je važno za smanjenje rizika od srčanih oboljenja i dijabetesa.

## PREPORUČENI PLAN FIZIČKE AKTIVNOSTI

Vaš plan fizičke aktivnosti treba da se sastoji iz 30 minuta aerobnih vežbi dnevno pet dana u nedelji. Pokušajte sa brzim hodaњem, trčanjem, vožњom bicikla, ili plivaњem; bilo koja od ovih aktivnosti koja vam se najviše sviđa. Onda, dva puta nedeljno, uključite snagu i fleksibilne vežbe. To može biti dizanje tegova, rad sa otpornošću, joga, pilates, itd.

Ovaj plan pokriva vaše primarne potrebe za fizičkom aktivnošću, ali ostavite prostora za prilagođavanje po želji. Ako na kraju nedelje osećate bol ili ste previše iscrpeni, smanjite intenzitet treninga.

## SAVETI ZA DUGOROČNO ODRŽAVANJE

Postepeno povećavajte intenzitet vežbi kako vam se povećava kondicija. Ako vam postane dosadno, probajte nešto novo kako bi vam vežbanje ostalo zabavno i izazovno. Pronađite aktivnosti koje volite, tako ćete biti konzistentni.

## DODATNE PREPORUKE

Posle vežbanja, pružite vašem telu vreme za oporavak. To znači adekvatna hidratacija, ishrana bogata proteinima i karbohidratima, i dovoljno sna. Ako osjetite bol tokom vežbanja, odmah prekinite i posavetujte se sa stručnjakom. Bez obzira na to što nemate dijagnozu, uvek je dobra ideja da se konsultujete sa lekarom pre nego što započnete novu rutinu vežbanja.

Važno je napomenuti da će ovaj plan pomoći poboljšaњu vašeg sna i energije, kao i smanjenju stresa. Fizička aktivnost je ogroman deo zdravog načina života, ali takođe je vrlo važno obratiti pažnju na ishranu, mentalno zdravlje i redovne medicinske preglede.

Nadam se da je ovo korisno - radujem se vašem procesu uspostavljanja zdravih navika i putovaњu do boljeg

zdravlja.

# Preporuka za Imunitet

Draga Vanja,

Razumem da ti je trenutno teško da pronađeš motivaciju za promenu, ali želja za poboljšanjem tvog imuniteta je već prvi korak ka tome. Evo nekoliko saveta koji mogu da ti pomognu u tome:

1. Ishrana: Uravnotežena i zdrava ishrana je ključna za jačanje imunog sistema. Omogući svojoj ishrani dovoljno voća, povrća, proteina, zdravih masti i složenih ugljenih hidrata. Kada je moguće, bavi se kuhanjem kod kuće kako bi imala kontrolu nad sastojcima koje koristiš i konzumiraš.

2. Dovoljan unos vode: Voda je esencijalna za pravilno funkcionisanje svih tela u našem telu, uključujući i imuni sistem. Pokušaj da povećaš unos vode kroz dan kako bi tvoje telo moglo efikasno da funkcioniše.

3. Povećaj unos vitamina: Vitamini, posebno vitamin C, D i cink, igraju važnu ulogu u održavanju zdravog imunog sistema. Ponekad je teško pružiti svima njima kroz dijetu, ali u tom slučaju možeš razmisliti o dodacima.

4. Fizička aktivnost: Iako je teško naći motivaciju za vežbanje, čak i samo 30 minuta brze šetnje svaki dan može pomoći da se tvoj imuni sistem poboljša. Fizička aktivnost pomaže u poboljšanju cirkulacije, što omogućava imunim ćelijama da efikasnije putuju kroz tvoje telo.

5. Dovoljno sna: Važno je da svake noći dobiješ dovoljno sna. Nedostatak sna može oslabiti imuni sistem i učiniti te podložnijom bolestima.

6. Smanji stres: Stres može imati negativan uticaj na tvoj imuni sistem. Razvijanje tehnika za smanjenje stresa, kao što su meditacija, jogi ili duboko disanje, može pomoći da se tvoje telo bolje bori protiv infekcija.

Veoma je važno da se ne osećaš preplavljeno ovim promenama. Bilo kakva promena, bez obzira koliko mala, je korak ka poboljšanju. Fokusiraj se na ono što možeš da uradiš, a ne na ono što ne možeš. Svako putovanje počinje prvim korakom. Srećno

# Preporuka za san

Draga Vanja,

Ukoliko želite da poboljšate kvalitet svog sna, važno je da uzmete u obzir niz faktora, uključujući vaše dnevne navike, okruženje u kojem spavate i vašu fizičku aktivnost. Evo nekoliko preporuka kako možete optimizovati vaše uslove za spavanje:

1. Fizička aktivnost: Vaš nivo fizičke aktivnosti je 1.2, što ukazuje da imate neki nivo umerene do intenzivne vežbe. Svaka fizička aktivnost je dobra za poboljšanje sna, ali pokušajte da ne vežbate previše blizu vremena spavanja, jer to može ometati vaš san. Najbolje je planirati vežbe najmanje 3 sata pre odlaska na spavanje.
2. Rutina pre spavanja: Vaše telo voli rutinu. Pokušajte da idete na spavanje i budite se svaki dan u isto vreme, čak i vikendom. Ovo će pomoći da regulišete svoj unutrašnji biološki sat i može vam pomoći da lakše zaspate i ostanete u snu.
3. Ambijent za spavanje: Uverite se da je vaša spavaća soba tiha, tamna i hladna. Razmislite o upotrebi maski za oči, čepova za uši, ventilatora, klima uređaja i drugih uređaja koji bi mogli poboljšati okruženje za spavanje.
4. Izloženost svetlu: Izloženost svetlu tokom dana čini vas budnim, a tamnina vas signalizira da spavate. Pokušajte da provodite više vremena napolju tokom dnevnog svetla i olakšajte prelaz na spavanje time što će vaše okruženje biti tiho i tamno blizu vremena spavanja.
5. Upravljanje stresom: Jedna od najčešćih prepreka dobrim noćnim snom je stres i negativne misli. Pokušajte da radite na načinima upravljanja stresom, kao što su duboko disanje, vežbe opuštanja i meditacije.
6. Prehrana: Izbegavajte teške obroke i previše kofeina blizu vremena spavanja. Oboje mogu ometati vaš san.
7. Alkohol i nikotin: Ljudi često misle da alkohol pomaže spavanju, ali zapravo može ometati kvalitet sna. Nikotin je još jedna supstanca koja može ometati san.

Primena gore navedenih saveta može vam pomoći da poboljšate kvalitet svog sna. Pokušajte sa jednim ili dva saveta prvo, i obraćajte pažnju na to kako se osećate. Za najbolje rezultate, uvek je dobro konsultovati se s profesionalcima, kao što su lekari ili spavanje terapeuti.

# Preporuka za unos vode

Dragi Vanja1 Jokic1,

Kao prvo, važno je da znate da unos vode zavisi od mnogih faktora uključujući vašu težinu, visinu i nivo fizičke aktivnosti. Dakle, uzimajući u obzir da imate 81 kg, visoki ste 182 cm i vaš nivo fizičke aktivnosti je 1.2, možemo izračunati koliko vode bi trebali da konzumirate svakodnevno.

Jedna uobičajena formula za izračunavanje unosa vode jeste da pomnožite težinu (u kilogramima) sa 30 - 35 mL. Dakle, u vašem slučaju to bi bilo:  $81 \text{ kg} \times 30 \text{ mL} = 2430 \text{ mL}$  ili oko 2.4 litre vode na dan.

Međutim, s obzirom da je vaša fizička aktivnost na relativno niskom nivou (1.2), mogli biste smanjiti ovu količinu. Generalno, osobe sa manje napornom fizičkom rutinom mogu smanjiti svoj unos vode za oko 500 mL. Dakle, u vašem slučaju, idealan unos vode mogao bi biti negde oko 2 litre na dan.

Evo nekoliko saveta kako da povećate svoj unos vode:

1. Držite bocu vode uvek uz sebe: Ovo je jedan od najlakših načina da povećate unos vode. Bilo bi dobro da nabavite bocu od 1 litre, tako da znate da trebate da popijete barem dve takve boce tokom dana.
2. Jedite voće i povrće bogato vodom: Neke vrste voća i povrća sadrže mnogo vode i mogu vam pomoći da povećate unos. To uključuje dinju, lubenicu, krastavac i zelenu salatu.
3. Pijte vodu pre svakog obroka: Ovo je dobar način da se naviknete na redovno pijenje vode, a takođe može pomoći da se osećate sitijim što može biti korisno ako želite da kontrolišete svoju težinu.
4. Pokušajte sa aromatiziranom vodom: Ako niste veliki ljubitelj obične vode, možete probati da dodate malo prirodnih aroma, poput kriški limuna, krastavaca ili svežih listova nane.

Podsetnik: Ove preporuke o unosa vode variraju u zavisnosti od mnogih faktora, tako da je važno pratiti signale svog tela. Ako ste često žedni ili imate tamnu mokraću, to bi mogli biti znakovi dehidracije i trebalo bi da pijete više vode.

Nadam se da su vam ovi saveti korisni, Vanja1 Jokic1, dobro se hidrirajte

## **Preporuka za unos vode**

## **Zaključak**

U zaključku, ishrana je ključna za održavanje težine. Uravnotežen unos zdravih masti, proteina i ugljenih hidrata, zajedno sa redovnom fizičkom aktivnošću, može pomoći da se održi optimalna težina. Dobro je uključiti raznovrsne izvore vitamina i minerala u svakodnevnu ishranu kako bi se osiguralo da telo dobija sve potrebne hranljive materije. Preventivna ishrana i održavanje zdravih životnih navika ključni su za održavanje težine i promociju sveukupnog zdravlja. Izbor zdravih namirnica i redovna kontrola obroka mogu pomoći ljudima da ostanu na pravom putu ka njihovom cilju, bilo da je to gubitak, održavanje ili povećanje težine.