



# POKRENI SVOJU TRANSFORMACIJU



  
Vanja Jokic  
2025-02-28

# 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 isrhane

 <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>1.725</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

Vanja, spremna si za put ka zdravijem i jačem „ja“

U svojim 27 godina, sa visinom od 190 cm i težinom od 90 kg, postavljaš izvrstan temelj za buduće promene. Tvoj BMI iznosi 24.9, što te svrstava u normalan opseg, ali tvoj primarni cilj – povećanje težine – ukazuje na želju za izgradnjom snage i zdravlja. Kroz naš rad, fokusiraćemo se na izgradnju mišićne mase i postizanje ravnoteže u ishrani koja će ti dati energiju za sve tvoje porodične obaveze i odgovornosti. Osećaš da je vreme da preuzmeš kontrolu nad svojim zdravljem, i to je divna odluka.

Naš plan ishrane biće osmišljen tako da se usredsredi na nutrijente koji će ti pomoći da povećaš telesnu težinu na zdrav način. Kroz holistički pristup, naglasićemo važnost uravnoteženih obroka i poboljšanja tvoje fizičke kondicije, čak i ako trenutno nisi u prilici da jasno definišeš nivo aktivnosti. Postepene promene donose održivost i dugoročne koristi, a naš fokus će biti na tome da uvodimo toksine u njegovu ishranu, dok ti pružamo podršku na tom putu.

U planu ćemo se orijentisati na konkretne ciljeve kao što su povećanje unosa proteina, zdravih masti i kompleksnih ugljenih hidrata. Svi ovi elementi će doprineti ne samo povećanju težine, već i boljem opštem zdravlju i energiji. Povezivaćemo naučne uvide sa praktičnim savetima koji će ti pomoći da ostvariš željene rezultate. Na primer, fokusiraćemo se na obroke koji se sastoje od integralnih žitarica, orašastih plodova, mesa i mliječnih proizvoda, sve obogaćene biljem i začinskim biljkama koje voliš.

Kao konkretne korake možeš početi sa planiranjem dodatnog obroka ili užine između obroka, kao i uključivanje suplemenata kada je to potrebno. Malim, ali značajnim promenama, poput dodavanja kvalitetnih masti kao što su avokado ili maslinovo ulje, možeš znatno unaprediti svoju ishranu. Održavaj hidraciju tako da piješ dovoljno vode tokom dana, jer je to ključno za metabolizam i opšte blagostanje.

Spremna si da napraviš ovaj korak, Vanja Tvoj put ka savršenoj ravnoteži i vitalnosti je već započeo. Zajedno ćemo raditi na ovim ciljevima, beležeći svaki uspeh na tom putu. U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje. Ne zaboravi, svaka transformacija započinje sa jednim izborom, i ti si donela taj izbor – sada je vreme da unapredimo tvoj put ka uspehu

# Holistički pristup

## Holistički pristup

U ovoj fazi vašeg putovanja ka zdravlju, važno je prepoznati snage koje već posedujete. Vaša motivacija da unapredite svoje zdravlje zbog porodične odgovornosti pokazuje koliko cenite svoje bližnje i koliko želite da budete najbolja verzija sebe. Iako se možda suočavate s izazovima u postizanju ciljeva, holistički pristup može vam pomoći da prevaziđete prepreke i postignete dugoročne rezultate. Povezivanje fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog blagostanja može stvoriti čvrstu osnovu na kojoj možete graditi zdraviji i srećniji život.

### Fizičko blagostanje:

Vaša bezglutenska dijeta je odličan temelj za poboljšanje fizičkog zdravlja. Preporučujem da uključite više proteina u obroke kako biste podržali povećanje kilaže. Namirnice poput jaja, orašastih plodova, mahunarki i mesa su odlične opcije. Takođe, povećanje unosa zdravih masti, poput avokada i maslinovog ulja, može vam pomoći da dobijete potrebne kalorije. Što se tiče fizičke aktivnosti, ako niste redovno aktivni, započnite sa laganim šetnjama od 15 minuta dnevno, a zatim postepeno povećavajte trajanje. S obzirom na vaš jak imunitet, redovno plivanje, vožnja bicikla i joga mogu dodatno ojačati vašu fizičku izdržljivost i energiju.

### Mentalno blagostanje:

Upravljanje stresom je ključno za mentalno blagostanje. Preporučujem vam da praktikujete mindfulness, što može biti jednostavno kao nekoliko minuta dubokog disanja svakog dana. Vođenje dnevnika može biti izuzetno korisno – zabeležite svoje misli i osećanja kako biste pratili napredak i ostali fokusirani na svoje ciljeve. Svaki put kada zabeležite postignuće, ma koliko malo bilo, to će vam pomoći da ojačate samopouzdanje i motivaciju.

### Emocionalno blagostanje:

Mali koraci mogu značajno doprineti vašoj emocionalnoj stabilnosti. Povežite se sa prijateljima ili porodicom, bilo putem telefona ili uživo. Dnevne refleksije, čak i samo nekoliko minuta, mogu vam pomoći da obradite svoja osećanja i misli. Šetnja u prirodi može doneti osećaj mira i pomoći vam da se povežete sa okruženjem, a to može biti osvežavajuće za vašu dušu.

### Duhovno blagostanje:

Uključivanje rituala zahvalnosti u vašu dnevnu rutinu može značajno poboljšati vaše duhovno blagostanje. Započnite dan tako što ćete zapisati tri stvari na kojima ste zahvalni, što će vas podsećati na pozitivne aspekte vašeg života. Meditacija, čak i u trajanju od nekoliko minuta, može vam pomoći da pronađete unutrašnji mir. Provođenje vremena u prirodi, bilo da je to šetnja parkom ili vožnja bicikla, može vas povezati sa svetom oko vas i doneti vam dodatnu inspiraciju.

### Praktični saveti i alati:

Kako biste sve ovo lakše implementirali, razmislite o vođenju nedeljnog plana aktivnosti i obroka. Planiranje unapred može smanjiti stres i pomoći vam da se držite svojih ciljeva. Takođe, postavite male ciljeve za svaku sedmicu, kao što su dodavanje jednog novog obroka ili vežbe u svoj režim. Održavanje pozitivnog stava i verovanje u svoje sposobnosti ključno je za uspeh u postizanju ciljeva.

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.

# Personalizovani Plan Ishrane

## Motivacioni uvod:

"Personalizovani plan ishrane koji vam predstavljamo nije samo običan jelovnik; to je vaša prilika za transformaciju i jačanje zdravlja. Sa svakim obrokom koji pripremite, ulažete u svoje telo, energiju i opšte blagostanje. Svi mi imamo jedinstvene potrebe i ciljeve, a naš plan je pažljivo dizajniran da podrži vas na putu ka povećanju kileža i vitalnosti. S fokusom na zdravu, bezglutensku ishranu, osiguravamo da svaki vaš obrok doprinosi vašim ciljevima i pruža energiju potrebnu za snažan i ispunjen život."

## Smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Visokoprocenirani proizvodi: Izbegavajte industrijske grickalice, brzu hranu i napitke bogate šećerom. Ovi proizvodi često sadrže dodatke i trans masti koje mogu narušiti vaš imunitet i opšte zdravlje.
- Nepotrebni šećeri i soli: Važno je paziti na unos dodatnih šećera i natrijuma, jer prekomerni unos može dovesti do problema sa težinom i zdravljem krvnih sudova.

### Na šta obratiti pažnju:

- Kvalitetni proteini: Uključite morske plodove, piletinu, jaja, grašak i integralne mahunarke za izgradnju mišićne mase.
- Vlaknaste namirnice: Povrće i integralne žitarice su od suštinskog značaja za dobru probavu i kontrolu apetita.
- Zdrave masti: Birajte orašaste plodove, avokado i maslinovo ulje kako biste poboljšali unos zdravih masti.
- Hidratacija: Dnevni unos vode od 2 do 3 litra pomaže u očuvanju fizičke i mentalne funkcije, uz održavanje zdrave težine.

### Kvalitet pripreme hrane:

- Zdrave metode: Priprema hrane kroz kuvanje na pari, pečenje u rerni ili grilovanje pomaže u očuvanju hranljivih sastojaka, dok kuvanje na visokoj temperaturi ili prženje može dodati štetne masnoće.
- Sveže i neprerađene namirnice: Fokusirajte se na korišćenje svežeg voća i povrća, kao i neprerađenih belančevina kako biste osigurali maksimalnu nutritivnu vrednost.

## Motivacioni zaključak:

"Verujte u ovaj proces i ustrajavate u primeni jelovnika. Započinjanje ovog putovanja može delovati izazovno, ali svakim malim korakom, gradite svoju snagu i zdravlje. Zapamtite, mali, dosledni izbori mogu dovesti do velikih promena na duže staze. Vaš trud nije samo korak ka postizanju ciljeva, već i ulaganje u kvalitetniji život"

## Inspirativni dodatak:

"Svaki veliki put počinje sa prvim korakom. Uzmite tu priliku i krenite ka zdravijem i srećnijem ja"

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Smoothie sa bananom i bademovim maslom

**Sastojci:** 2 zrele banane, 2 kašike bademovog masla, 1 šolja bademovog mleka, 1 kašika meda, 10 badema

**Instrukcije:** Sastojke staviti u blender i blendati dok ne postane glatko. Poslužite odmah.

**Kalorije:** 950 kcal

**Nutritivna vrednost:** Napravljen s visokokaloričnim sastojcima, odličan za početak dana.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 13 %
- Ugljeni hidrati: 62 %
- Masti: 25 %

### Rucak:

**Opis:** Pečena pileća prsa s kvinojom i povrćem

**Sastojci:** 200 g pilećih prsa, 1 šolja kuvane kvinoje, 1 šolja brokolija, 1 šargarepa, 1 kašika maslinovog ulja

**Instrukcije:** Pileća prsa peći u rerni na 180°C 25-30 minuta. Povrće skuvati na pari, kvinoju skuvati prema uputstvu na pakovanju. Pomešati sve i poslužiti.

**Kalorije:** 1422 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ručak bogat proteinima, vlaknima i zdravim mastima.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 50 %
- Masti: 10 %

### Vecera:

**Opis:** Riba na grilu s krompirom na žaru

**Sastojci:** 200 g fileta grilovane orade, 1 krompir srednje veličine, 1 limun, začini po ukusu, 1 kašika maslinovog ulja

**Instrukcije:** Ribu grillati na srednjoj vatri s malo ulja, krompir prethodno iskuvati pa prepeći na žaru. Poslužiti uz kriške limuna.

**Kalorije:** 795 kcal

**Nutritivna vrednost:** Večera s visokim sadržajem omega-3 masnih kiselina.

#### **Makronutrijenti:**

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



## Dan 2

### Dorucak:

**Opis:** Omlet od 3 jaja s šunkom i spanaćem

**Sastojci:** 3 jaja, 50 g šunke, 1 šolja svežeg spanaća, 2 kašike maslinovog ulja

**Instrukcije:** U tiganju zagrijati ulje, dodati šunku i spanać, zatim jaja. Peći dok omlet ne bude gotov.

**Kalorije:** 900 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj proteina za dugotrajno zasićenje.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 25 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 65 %

### Rucak:

**Opis:** Ćureće ćufte s integralnim pirinčem

**Sastojci:** 200 g mlevene ćuretine, 1 šolja kuvanog integralnog pirinča, 1 jaje, začini po ukusu

**Instrukcije:** Ćuretinske ćufte praviti mešanjem sastojaka, formirati kuglice i peći u rerni na 200°C 25 minuta.

Poslužiti uz pirinač.

**Kalorije:** 1425 kcal

**Nutritivna vrednost:** Balansiran ručak sa niskim glikemijskim indeksom.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 50 %
- Masti: 15 %

### Vecera:

**Opis:** Salata sa tunjevinom i avokadom

**Sastojci:** 1 konzerva tunjevine, 1 avokado, 1 paradajz, 1 krastavac, sok od pola limuna

**Instrukcije:** Sve sastojke naseckati i pomešati, poslužiti rashlađeno.

**Kalorije:** 842 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zdrav obrok s dobrim mastima iz avokada i tunjevine.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 20 %
- Masti: 40 %

## Dan 3

**Dorucak:**

**Opis:** Jabuka s kikiriki puterom i ovsenom kašom

**Sastojci:** 1 velika jabuka, 2 kašike kikiriki putera, 1/2 šolje ovsenih pahuljica, 1 šolja bademovog mleka

**Instrukcije:** Jabuku naseckati, pomešati s ovsenim pahuljicama i prelivom od kikiriki putera, poslužiti uz bademovo mleko.

**Kalorije:** 962 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok bogat vlaknima i zdravim mastima, dobar za energije.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 55 %
- Masti: 30 %

**Rucak:**

**Opis:** Govedina sa slatkim krompirom i šparglom

**Sastojci:** 200 g govedeg filea, 1 veliki slatki krompir, 8-10 špargli, 1 kašika maslinovog ulja

**Instrukcije:** Goveđi file peći na tiganju, špargle kuvati na pari, slatki krompir peći u rerni. Poslužiti sve zajedno.

**Kalorije:** 1430 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ručak bogat proteinima i dijetetskim vlaknima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 50 %
- Ugljeni hidrati: 40 %
- Masti: 10 %

**Vecera:**

**Opis:** Piletina sa tikvicama na žaru

**Sastojci:** 200 g pilećih grudi, 1 tikvica, začini po ukusu, 1 kašika maslinovog ulja

**Instrukcije:** Pileće grudi peći na žaru, tikvicu narezanu na kolutiće takođe grillati. Poslužiti toplo.

**Kalorije:** 775 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagani obrok sa niskim sadržajem ugljenih hidrata.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 20 %
- Masti: 40 %

# Smernice

## Uvod

Savremeni način života donosi brojne promene u ishrani i navikama, što je rezultiralo i porastom gojaznosti. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, globalna prevalencija prekomerne telesne težine i gojaznosti dramatično je porasla u poslednjih nekoliko decenija. Ključni faktori okruženja, kao što su fizička neaktivnost i dostupnost prerađene hrane, značajno utiču na telesnu težinu i zdravlje. Razumevanje ovih faktora može pomoći u oblikovanju boljih životnih navika i pristupa ishrani.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost direktno utiče na metabolizam i hormone gladi, čime povećava rizik od gojaznosti. Istraživanje iz 2016. godine pokazuje da svakodnevno zadržavanje u sedećem položaju povećava masnoću u telu i smanjuje oslanjanje na energetske rezerve.

Saveti: Jednostavne promene, poput korišćenja stepenica umesto lifta ili hodanja tokom telefonskih razgovora, mogu pomoći u povećanju dnevne aktivnosti. Organizovanje mini vežbi tokom dana može takođe doprineti poboljšanju fizičke forme.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice, koje često sadrže dodatne šećere, soli i konzervanse, značajno utiču na unos kalorija i kvalitet ishrane. Istraživanja su pokazala da konzumacija ultra-prerađene hrane može povećati rizik od gojaznosti do 30%. Takva hrana obično gubi hranljive tvari i povećava želju za još jednim obrokom.

Saveti: Smanjenje unosa prerađene hrane i uključivanje svežih, celovitih namirnica može doprineti boljim nutritivnim navikama. Priprema obroka kod kuće sa prirodnim sastojcima može biti koristan korak ka poboljšanju ishrane.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, poput belog hleba i testenina, mogu izazvati naglo povećanje nivoa šećera u krvi, što dovodi do brzog osećaja gladi. Studije su pokazale da visok unos ovih namirnica povećava proizvodnju insulina i doprinosi nagomilavanju masti.

Saveti: Uključivanje složenih ugljenih hidrata, kao što su integralne žitarice i povrće, može stabilizovati nivo šećera u krvi i produžiti osećaj sitosti. Planiranje obroka unapred može pomoći u postizanju balansa u ishrani.

## Visok unos šećera

Industrijska hrana i zaslađeni napici često sadrže skrivene šećere koji na kraju povećavaju telesnu masu. Istraživanja pokazuju da je konzumacija napitaka sa visokim sadržajem šećera povezana s rastom rizika od gojaznosti, dijabetesa tipa 2 i drugih metaboličkih poremećaja.

Saveti: Postepeno smanjivanje unosa šećera, kroz zamenu zaslađivača naturalnim opcijama poput meda ili voća, može doneti značajna poboljšanja. Pročitajte deklaracije proizvoda kako biste osigurali da unosite manje šećera.

## Veće porcije hrane

Veličina porcija može značajno uticati na percepciju sitosti, često dovodeći do prekomernog unosa kalorija. Psihološki efekti kao što je veća percipirana vrednost hrane na većim tanjirima mogu povećati unos, a tržišna strategija često naglašava veće porcije.

Saveti: Kontrolisanje porcija može se postići korišćenjem manjih tanjira ili posuda za posluž enje. Smanjenje dostupnosti velikih pakovanja hrane kod kuće može pomoći u izbegavanju prekomernog jedenja.

## Laka dostupnost hrane

Brza hrana i grickalice su danas lako dostupne i često nude brza rešenja za obrok. Studije sugerišu da lakoća dostupnosti brze hrane može doprineti nesvesnom prejedanju.

Saveti: Organizovanje i planiranje obroka, kao i priprema zdravih grickalica unapred, može smanjiti potrebu za nezdravim izborima kada se oseća glad.

## Viši nivo stresa

Hronični stres može izazvati povećanje hormona kortizola, što se smatra jednim od uzroka povećanja telesne mase. Istraživanja su pokazala da stres može povećati apetit, posebno za visokokalorične namirnice.

Saveti: Tehnike poput meditacije, vežbanja ili vođenja dnevnika mogu pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju mentalnog zdravlja bez posezanja za hranom.

## Zaključak

Faktori okruženja igraju ključnu ulogu u oblikovanju naših prehrambenih navika i telesne težine. S obzirom na njihov složen interakcijski odnos, važno je razmisliti o strategijama koje će olakšati usvajanje zdravijih navika. Koji

od ovih faktora smatrate najvažnijim u svom okruženju

# Plan fizičke aktivnosti

Vaša posvećenost zdravlju i interesovanje za fizičku aktivnost je zaista pohvalno. Prvi korak ka ostvarenju vaših ciljeva - povećanje telesne mase - izuzetno je važan. Uzimajući u obzir vašu težinu (90 kg), visinu (190 cm), obim struka (80 cm) i trenutni nepoznati nivo fizičke aktivnosti, predložićemo plan koji će vam pomoći da postignete svoje ciljeve na zdrav način.

## Analiza trenutnog stanja:

S obzirom na vaše fizičke parametre, BMI iznosi oko 24.9, što označava normalnu telesnu težinu; međutim, vaš cilj je da povećate telesnu masu, što zahteva adekvatan pristup ishrani i fizičkoj aktivnosti. Bez zdravstvenih dijagnoza, možete se fokusirati na izgradnju mišićne mase kroz trening snage i uravnoteženu ishranu.

## Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

Kako biste započeli, fokusiraćemo se na kombinaciju kardio vežbi i vežbi snage:

### 1. Kardio aktivnosti:

- Hodanje: 30 minuta dnevno, 5 puta nedeljno. Ovo možete postepeno povećavati na 45 minuta nedeljno. Tijelo će se prilagoditi i poboljšati vašu izdržljivost.
- Plivanje: 2 puta nedeljno po 30 minuta da biste dodali varijaciju i smanjili pritisak na zglobove.

### 2. Vežbe snage:

- Osnovne vežbe: Čučnjevi, sklekovi, plankovi, i vežbe sa slobodnim težinama, 2-3 puta nedeljno. Počnite sa 2 serije od 8-10 ponavljanja i postepeno povećavajte do 3 serije od 12-15 ponavljanja.
- Uključite vežbe za gornji deo tela kao što su veslanje sa tegovima ili povlačenja.

### 3. Istezanje:

- Posvetite 5-10 minuta za istezanje nakon svake vežbe da biste poboljšali fleksibilnost i sprečili povrede.

## Saveti za dugoročno održavanje:

Da biste održali rutinu, postavite male, dostižne ciljeve. Na primer, povećajte trajanje kardio treninga za 5 minuta svake nedelje ili postavljanjem cilja da dodate još jednu vežbu snage svake dve nedelje. Vodi dnevnik aktivnosti da pratite svoj napredak i motivaciju. Razmislite o pridruživanju grupi ili vežbanju sa prijateljem za dodatnu podršku.

## Praktične preporuke za početak:

Započnite svaki trening sa 5-10 minuta zagrevanja, poput laganog hoda ili jednostavnog kruženja rukama. Nakon vežbanja, obavezno istegnite mišiće kako biste poboljšali oporavak. Osećajte se slobodno da prilagodite intenzitet vežbi kako biste odgovarali svom trenutnom stanju. Slušajte svoje telo i izbegavajte prekomerno opterećenje.

Dodatne preporuke:

Oporavak je jednako bitan kao i vežbanje. Pobrinite se da se pravilno hidrirate i praktikujete dobru ishranu bogatu proteinima nakon vežbanja kako biste podržali rast mišića. Redovno pratite svoj napredak i razmislite o konsultacijama sa stručnjacima za dodatne savete i podršku.

Uveravam vas da ste na dobrom putu. Uz dosledan rad i spremnost na promene, sigurno ćete postići svoje ciljeve. Napredak je proces, i vi to možete. Ostanite motivisani i uživajte u putovanju

# Preporuka za Imunitet

Poboljšanje imuniteta i održavanje zdravlja su prioriteti koje je važno posmatrati u kontekstu celokupnog načina života. Kada razmotrimo izbor namirnica bogatih vitaminima, mineralima i probioticima, kao i zdrave navike koje je lako implementirati, dobijamo jasne korake prema jačanju imuniteta.

Preporučene namirnice koje jačaju imunitet:

1. Citrusi (narandže, limuni, grejpfrut) - Ovi plodovi su bogati vitaminom C, koji je ključan za jačanje imunološkog sistema i poboljšanje funkcije leukocita, što doprinosi borbi protiv infekcija. Pokazalo se i da vitamin C skraćuje trajanje prehlade i gripalnih oboljenja.
2. Bobičasto voće (borovnice, maline, jagode) - Sadrže mnogo antioksidanata, uključujući vitamin C, ali i flavonoide koji deluju antiinflamatorno i poboljšavaju imunitet.
3. Zeleni lisnati povrće (spanać, kelj) - Puni su vitamina A, C, E i K, kao i minerala poput gvožđa. Ovi nutrijenti su esencijalni za održavanje zdravlja imunološkog sistema.
4. Jogurt - Probiotske bakterije u jogurtu pomažu u održavanju ravnoteže crevne flore, što je ključno za jačanje imunološkog odgovora. Ako postoji netolerancija na laktozu, alternativne jogurte na bazi kokosovog mleka ili badema mogu biti odlična zamena.
5. Orašasti plodovi i semena (bademi, orasi, seme bundeve) - Ovi prirodni izvori vitamina E i cinka pomažu u očuvanju zdravlja ćelija imunološkog sistema i smanjuju oksidativni stres.
6. Masna riba (losos, sardine) - Sadrži omega-3 masne kiseline koje imaju protuupalna svojstva, što može održati imunitet jakim.

Zdrave navike za svakodnevno održavanje imuniteta:

Da bi se postigla optimalna funkcija imuniteta, važno je uvesti svakodnevne zdrave navike. Tu spadaju:

- Fizička aktivnost: Redovno vežbanje, uključujući aerobne vežbe i trening snage, poboljšava cirkulaciju krvi i pomaže u borbi protiv bolesti. Ako želiš više energije tokom dana, pokušaj sa 30 minuta aktivnosti kao što su hodanje, trčanje ili vežbe sa tegovima nekoliko puta nedeljno.
- Hidratacija: Održavaj nivo hidratacije tako što ćeš piti dovoljno vode tokom dana. Voda pomaže u transportu nutrijenata i detoksikaciji tela.



- Higijena: Pridržavaj se osnovnih pravila higijene, kao što su redovno pranje ruku, kako bi se smanjila izloženost patogenima.

Dugoročne preporuke za održavanje jakog imuniteta:

Vremenske prilike mogu značajno uticati na imunitet, pa se preporučuje prilagođavanje ishrane sezonskim promenama. Tokom zimskih meseci, povećaj unos vitamina D putem sunčeve svetlosti ili dodataka, ako je to potrebno. Razmotri dodavanje suplemenata poput probiotika ili vitamina C, posebno u periodima povećane izloženosti bolestima.

Da bi se postigao dugoročan uspeh, razmotri mogućnosti pripreme hrane i plana ishrane za svakodnevni život, koji će biti bogat vitaminima uz minimalne alergene ili intolerancije.

Zdravlje se direktno odražava na energiju i produktivnost, stoga će poboljšanje imuniteta doprineti ne samo fizičkom zdravlju, već i uspehu u ostvarenju ciljeva vezanih za porodičnu odgovornost.

Na kraju, važno je naglasiti da su zdrave navike kao što su redovno vežbanje i dobre prehrambene prakse komplementarne kvalitetnom spavanju, koje je ključno za regeneraciju i oporavak organizma. U sledećoj sekciji detaljno ćemo razraditi preporuke za san i rutine spavanja kako bismo dodatno osnažili tvoj imunitet.

# Preporuka za san

Optimizacija sna je ključna za opšte zdravlje, a posebno za jačanje imunološkog sistema. Kvalitetan san pomaže telu da se regeneriše, poboljšava mentalnu jasnoću i doprinosi opštem blagostanju, čime se stvara čvrsta osnova za postizanje specifičnih ciljeva. Evo nekoliko saveta kako poboljšati kvalitet sna.

## Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san

Lagane fizičke aktivnosti poput joge ili istezanja pre spavanja mogu znatno smanjiti stres i napetost. Idealno vreme za ove aktivnosti je između 30 minuta i sat pre odlaska na spavanje. Ukoliko je nivo fizičke aktivnosti nepoznat, počnite sa vežbama disanja ili laganom šetnjom kako biste umirili um i telo pre odlaska na spavanje. Ako se osećate udobno, integrisanje kraćeg sklopa vežbi istezanja ili joge može dodatno pomoći u opuštanju.

## Preporuke za ishranu

U večernjim satima, izbegavajte kofein, visokokaloričnu, masnu i začinjenu hranu koje mogu otežati uspavlivanje. Fokusirajte se na namirnice bogate triptofanom (npr. puran, mlečni proizvodi, orašasti plodovi), magnezijumom (banane, špinata) i melatoninom (višnje, bademi). Ove namirnice mogu pomoći u prirodnoj produkciji hormona sna i olakšati uspavlivanje.

## Rutine pre spavanja

Pre odlaska na spavanje, izbegavajte ekranske uređaje barem sat vremena kako ne biste ometali prirodne ritmove tela. Umesto toga, uključite tehnike opuštanja kao što su meditacija, lagano istezanje ili toplo kupanje. Stvaranje prijatnog okruženja za spavanje je ključno – pobrinite se da soba bude tamna, tiha i na optimalnoj temperaturi (oko 18-20°C). Korišćenje bele buke, poput ventilatora, može pomoći u maskiranju neželjenih zvukova.

## Dugoročno održavanje

Doslednost je ključ za postizanje kvalitetnog sna. Trudite se da odlazite na spavanje u isto vreme svakog dana, čak i za vikende, kako biste regulisali svoj cirkadijalni ritam. Ove navike ne samo da podržavaju specifične ciljeve, već igraju i bitnu ulogu u jačanju imunološkog sistema. Povezivanje rutine spavanja sa opštim zdravljem može doprineti poboljšanju fizičkog i mentalnog stanja.

U zaključku, dosledno primenjivanje ovih saveta može znatno poboljšati kvalitet sna, što će doprineti jakom imunitetu i opštem blagostanju. Sledeća sekcija će govoriti o unosu vode i njenoj ulozi u podršci zdravim navikama, osveženju i opštem zdravlju.

## Preporuka za unos vode

Pravilna hidratacija je ključna za zdravlje, dobro raspoloženje i optimalno funkcionisanje organizma, posebno za osobu kao što je Vanja Jokic, 27-godišnja žena sa težinom od 90 kg i visinom od 190 cm, koja ima neodređen nivo fizičke aktivnosti. U nastavku su preporuke, saveti i informacije o važnosti unosa vode.

Dnevni preporučeni unos vode:

Da bismo izračunali optimalnu količinu vode koju bi Vanja trebala da unosi, možemo primeniti opštu preporuku od 30 ml vode po kilogramu telesne mase. Po ovoj proračunu, količina vode bi bila:

- Težina: 90 kg
- Optimalan unos vode:  $90 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 2700 \text{ ml}$  (2,7 litara)

Ukoliko se Vanja bavi fizičkom aktivnošću, preporučuje se dodati još 500 ml za svaki sat aktivnog vežbanja. Na primer, ako se redovno vežba 3 sata nedeljno, to bi dodalo dodatnih 1500 ml u nedelji, ali ako je nivo aktivnosti neodređen, početni cilj od 2,7 litara je dobra osnova.

Zdravstvene koristi:

Dovoljan unos vode doprinosi boljem zdravlju kroz povećanje energije, poboljšanje kvaliteta kože, bolju probavu i regulaciju telesne temperature. Osim toga, hidratacija ima pozitivan uticaj na kvalitet sna, što je važno za regeneraciju i oporavak tokom noći.

Prednosti pravilne hidratacije:

Dovoljan unos vode može poboljšati energetska razinu i mentalnu jasnoću, što je ključ za produktivnost na poslu. Na primer, ako Vanja želi da poveća svoju koncentraciju, redovno pijenje vode može da pomogne da se oseća budnije i manje umorno. Takođe, hidratacija pomaže u održavanju zdrave probave, čime se smanjuje rizik od probavnih problema i nelagodnosti.

Saveti za održavanje pravilne hidratacije tokom dana:

1. Nošenje boce za vodu: Uvek imaj sa sobom bocu vode od najmanje 1 litra i veći deo dneva nosi je sa sobom.
2. Postavljanje podsetnika: Koristi mobilne aplikacije ili alarmler da podsećaš sebe da popiješ vodu svakih sat vremena.
3. Hidratantne namirnice: Uključi voće i povrće bogato vodom, kao što su krastavci, lubenice, dinje ili citrusi, u svoju ishranu.
4. Povećanje unosa tokom aktivnosti: Kada vežbaš ili se znojíš, uvek pij vodu pre, tokom i posle treninga –

preporučuje se 250 ml pre i nakon svakog fizičkog napora.

Personalizacija prema individualnim potrebama:

Kako bi Vanja povećala unos vode na efikasan način, može započeti dan sa čašom vode odmah nakon buđenja. Takođe, može postaviti ličnu rutinu kao što je popijanje čaše vode pre svakog obroka. Ako tokom dana oseća glad, neka prvo proveri osećaj žeđi, jer su ti signali često slični.

Uvođenje rutine:

Postavljanje boce vode pored kreveta može pomoći Vanji da započne dan s hidratacijom. Takođe, može koristiti aplikacije za praćenje unosa vode kao što su "Hydro Coach" ili "My Water Balance" kako bi lako pratila svoj napredak, što će joj omogućiti da bude svesna svojih navika.

Zaključak:

Doslednost u održavanju hidratacije je esencijalna za opšte zdravlje, energiju i mentalnu jasnoću. Pravilna hidratacija, pored ostalog, može doprineti i boljem kvalitetu sna, što je važno za regeneraciju. U narednoj sekciji ćemo istražiti kako prethodne dijete mogu uticati na trenutne navike i ciljeve, što će dodatno pomoći u postavljanju ciljeva o hidrataciji.

# Zaključak

Draga Vanja Jokic, čestitam ti na odlučnosti da postigneš svoj cilj povećanja kilaže. Tvoj cilj da povećaš svoju težinu je potpuno dostižan i ja sam ovde da ti pomognem kroz ovaj proces. S obzirom na tvoje podatke: 27 godina, visina 190 cm, težina 90 kg, tvoja misija je više nego moguća. Hajde da zajedno napravimo plan:

## 1 Postavljanje ciljeva

Definiši svoje SMART ciljeve. Na primer, možeš postaviti cilj da povećaš svoju težinu za 2-3 kg u naredna dva meseca. Ovi ciljevi će ti pomoći da ostaneš fokusirana i motivisana. Kratkoročni ciljevi su važni jer ti omogućavaju da vidiš napredak, dok dugoročni ciljevi (poput postizanja određene težine ili građe tela) pružaju širu perspektivu.

## 2 Analiza trenutnog stanja

Preporučujem ti da vodiš dnevnik ishrane i aktivnosti. Zapiši sve što jedeš i koliko vežbaš tokom nedelje. Ovaj alat će ti pomoći u identifikaciji obrazaca i razumevanju šta funkcioniše za tvoje telo. Takođe, prati svoju telesnu težinu i energičnost kako bi mogao/la da vidiš pravac svog napretka.

## 3 Prilagođavanje ishrane

Za povećanje kilaže, tvoj dnevni kalorijski unos treba da bude veći nego što trošiš. Uzimajući u obzir tvoju visinu i težinu, preporučujem da ciljaš na unos od oko 300-500 kalorija dnevno iznad tvoje trenutne potreba. Fokusiraj se na nutritivno bogate namirnice – avokado, orašaste plodove, mlečne proizvode sa punim masnoćama, meso i celozrnatne žitarice. Jedno od rešenja može biti dodavanje zdravih grickalica između obroka.

## 4 Fizička aktivnost

Preporučujem ti da uvedeš laganu do umerenu fizičku aktivnost, po mogućstvu kombinovanu sa vežbama snage. Kreni sa vežbama kao što su čučnjevi, sklekovi i veslanje kako bi izgradila mišićnu masu. Takođe, uvek dodaj kardiovaskularne vežbe (poput trčanja ili vožnje bicikla) koje će ti pomoći da poboljšaš kondiciju.

## 5 Upravljanje stresom i spavanje

San je ključan za regeneraciju i dobijanje na težini. Pokušaj da osiguraš 7-9 sati sna svake noći. Pronađi tehnike za upravljanje stresom, kao što su meditacija ili joga, kako bi održala mentalni sklop.

## 6 Praćenje napretka

Prati svoj napredak redovno. Merenje rezultata će ti dati motivaciju i pomoći ti da vidiš gde moraš da se prilagodiš. Pored težine, obrati pažnju na svoje energičnosti i to kako tvoja odeća prija, što takođe može ukazivati na promene.

## 7 Podrška i motivacija

Okolna podrška može napraviti veliku razliku. Razgovaraj sa prijateljima i porodicom o svom cilju. Motivacija dolazi i iz pozitivnog mentalnog stava, stoga se fokusiraj na dugoročan uspeh.

## 8    Fleksibilnost i prilagođavanje

Budi dosledna, ali i fleksibilna. Ponekad će ti biti potrebna adaptacija plana, bilo zbog rasporeda ili ličnih preferencija. To je u redu – važno je naći pristup koji ti najbolje odgovara.

## 9    Edukacija i informisanost

Informiši se o zdravoj i uravnoteženoj ishrani. Postoje mnogi resursi na internetu koji mogu pomoći. Čitaj o različitim vrstama dijeta i vežbi koji su relevantni za tvog cilja, ali uvek se konsultuj sa stručnjacima pre nego što doneseš ključne odluke.

### Individualizacija plana

Zadovoljstvo je prilagoditi plan tvom načinu života, preferencijama i mogućnostima. Razmislite o namirnicama koje voliš i vežbama koje uživaš. Ključ je u tome da uživaš u procesu i pronadeš ono što ti najbolje prija.

Započni sa ovim koracima već danas i vidi kako tvoje telo reaguje. Tvoj put ka cilju je putovanje, svaka promena je proces i tvoja doslednost je najvažnija. Verujemo u tebe, Vanja Daj sebi priliku da zablistaš