



Veljko

TDEE:2258 kcal/dan

BMI:26 kg/m<sup>2</sup>

Ukupna kalorijska vrednost:3063 kcal/dan

## Nutricionistički izveštaj

Dragi prijatelju, tvoj put ka postizanju cilja je izazovan, ali tvoja strast i determinacija su bezgranični. Rođen 1976. godine i sa visinom od 185 cm, ti si čovek sa vizijom i misijom. Sa tvojom trenutnom težinom od 88 kg, tvoj cilj je da povećaš kilažu, ali ne bilo kakvu kilažu - želiš kvalitetnu mišićnu masu. To nije lak zadatak, ali tvoj nepokolebljiv stav je ono što ti daje snagu da nastaviš. Tvrdoglavo si odlučio da ne odustaneš, bez obzira na to koliko teško može biti. Tvoja odsustvo straha od težine tegova je impresivno - svaki tvoj odlazak u teretanu je korak bliže tvom cilju.

Zamišljamo te kako se budiš svako jutro sa svitanjem, posvećen radu na sebi. Svako dizanje tegova, svako znojenje, svaki obrok bogat proteinima, sve to činiš sa namerom da oblikuješ svoje telo i postigneš svoj cilj. Tvoj trud da doneseš promenu u svom životu je inspirisan tvojom željom za dugovečnošću. Shvataš da tvoje telo nije samo hram, već i alat za postizanje tvojih ciljeva.

# Holistički pristup

Pozdrav Veljko,

Drago mi je što smo zajedno na ovom putu ka poboljšanju tvog zdravlja i dobrobiti. Tvoji ciljevi su jasni - želiš da povećaš telesnu masu, uz održavanje dugovečnosti kao prioritet. Na osnovu tvog trenutnog nivoa fizičke aktivnosti i keto dijeta, kreiramo plan koji će te voditi ka tvojim ciljevima.

1. Fizičko blagostanje: Trčanje kao tvoja primarna fizička aktivnost je odlično za tvoje zdravlje, ali da bi povećao telesnu masu, trebalo bi da uključiš i trening snage. Probaj da uključiš vežbe sa opterećenjem barem 2-3 puta nedeljno. Što se tiče ishrane, keto dijeta je dobra za gubitak telesne mase, ali može biti izazovna za povećanje telesne mase. Probaj da uvrstiš više zdravih masti i proteina u tvoju ishranu, poput ribe, avokada, jaja i koštunjavog voća.

2. Mentalno blagostanje: Promena navika može biti stresna, zato je važno da se mentalno pripremiš. Vođenje dnevnika o tvojoj ishrani i vežbanju može biti korisno za praćenje napretka. Pokušaj da svakodnevno odvojiš vreme za opuštanje i relaksaciju.

3. Emocionalno blagostanje: Održavanje pozitivnog stava je ključno. Povezivanje sa tvojim emocijama, bilo kroz pisanje, meditaciju ili razgovor sa prijateljem, može ti pomoći da ostaneš motivisan. Seti se, svaki mali korak je uspeh.

4. Duhovno blagostanje: Održavanje duhovnog blagostanja može biti izazovno u današnjem ubrzanom svetu. Pronađi vreme za male rituale koji te povezuju sa tvojom unutrašnjom suštinom, bilo da je to meditacija, zahvalnost ili vreme provedeno u prirodi, može biti veoma korisno.

Cilj ovih saveta nije samo trenutni rezultat, već i održavanje zdravih navika i balansa na duge staze. Pomoći će ti da ostvariš svoje ciljeve, ali i da poboljšaš svoje sveukupno zdravlje i dobrobit. Uvek sam ovde za tebe i radujem se tvojim uspesima na ovom putu.

Sve najbolje,

Tvoj AI prijatelj za zdravlje i do

# Personalizovani Plan Ishrane

Zdravo Veljko,

Hvala ti što si odlučio da sa nama započneš svoj put ka boljem zdravlju. Veoma nam je drago što si izabrao naš personalizovani plan ishrane. Napravili smo ovaj plan sa mnogo pažnje i razmišljanja, uzimajući u obzir tvoje specifične ciljeve i preferencije. Sa svakim obrokom, svakom preporukom, svim detaljem ove dijeta, smatramo tvoje zdravlje i dobrobit prioritetom.

Razumemo da svako ima jedinstven skup izazova kada je u pitanju ishrana. Naš cilj je da izgradimo plan koji je ne samo efikasan, već i ugodan i održiv. Glavni cilj tvog plana ishrane je da postigneš i održiš zdrav životni stil.

Ne zaboravi, postojaće dani kada će biti teško, ali svaki korak koji napraviš je korak u pravom smeru. Sve je to deo puta ka ostvarenju tvojih zdravstvenih ciljeva. Mi smo ovde da te podržimo tokom celokupnog procesa.

Baš kao što smo personalizovali ovaj plan za tebe, tako ćemo i pratiti tvoj napredak, pružajući ti kontinuiranu podršku i motivaciju.

Pokažimo zajedno koliko si sposoban. Verujemo u tebe, Veljko, i znamo da ćeš sa ovim planom postići sve što želiš.

Sa nestrpljenjem čekamo da započnemo ovaj put sa tobom.

Sve najbolje,

Tvoj tim nutricionista

## Dan 1

### **Doručak:**

**Opis:** Ovsena kaša sa voćem i orasima

**Sastojci:** 80g ovsenih pahuljica, 150ml mleka, 50g jagoda, 20g oraha, 10g meda

**Instrukcije:** Ovsene pahuljice pomešati sa mlekom i kuvati na laganoj vatri. Dodati iseckane jagode, orahe i med pre serviranja.

**Kalorije:** 630 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ovaj doručak je bogat vlaknima, zdravim mastima i vitaminima iz voća.

**Cena:** ~180 rsd

### **Uzina1:**

**Opis:** Jabuka i kikiriki puter

**Sastojci:** 1 srednja jabuka (180g), 30g kikiriki putera

**Instrukcije:** Iseći jabuku na kriške i poslužiti uz kikiriki puter.

**Kalorije:** 250 kcal

**Nutritivna vrednost:** Užina bogata vlaknima i zdravim mastima.

**Cena:** ~130 rsd

## Rucak:

**Opis:** Piletina sa pirinčem i povrćem

**Sastojci:** 150g pilećih grudi, 200g kuvanog pirinča, 100g brokolija, 50g šargarepe, 10ml maslinovog ulja

**Instrukcije:** Pileće grudi ispržiti na maslinovom ulju, dodati povrće i poslužiti sa kuvanim pirinčem.

**Kalorije:** 850 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor proteina, vlakana i ugljenih hidrata koji doprinose mišićnom rastu.

**Cena:** ~380 rsd

## Uzina2:

**Opis:** Smoothie sa bananom i bademima

**Sastojci:** 1 banana (120g), 200ml jogurta, 20g badema

**Instrukcije:** Sve sastojke staviti u blender i izmiksati do glatke teksture.

**Kalorije:** 380 kcal

**Nutritivna vrednost:** Smoothie obezbeđuje vitamine, minerale i zdrave masti.

**Cena:** ~160 rsd

## Vecera:

**Opis:** Losos sa krompirom i špaglama

**Sastojci:** 150g lososa, 200g kuvanog krompira, 100g špagli, 10ml maslinovog ulja

**Instrukcije:** Peći lososa i špagle na maslinovom ulju i poslužiti sa kuvanim krompirom.

**Kalorije:** 953 kcal

**Nutritivna vrednost:** Večera bogata omega-3 masnim kiselinama i vlaknima.

**Cena:** ~450 rsd

## Dan 2

### Dorucak:

**Opis:** Omlet sa sirom i spanaćem

**Sastojci:** 3 jaja, 30g sira, 50g spanaća, 10ml maslinovog ulja

**Instrukcije:** Umutiti jaja i ispržiti na maslinovom ulju, dodati spanać i sir, zatim pržiti dok sir ne počne da se topi.

**Kalorije:** 650 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor proteina i zdravih masti, doprinosi sitosti tokom jutra.

**Cena:** ~200 rsd

#### **Uzina1:**

**Opis:** Grčki jogurt sa medom i orasima

**Sastojci:** 150g grčkog jogurta, 10g meda, 20g oraha

**Instrukcije:** Pomešati grčki jogurt sa medom i posuti seckanim orasima.

**Kalorije:** 300 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato zdravim mastima i proteinima za dužu energiju.

**Cena:** ~140 rsd

#### **Rucak:**

**Opis:** Goveđi gulaš sa heljdom

**Sastojci:** 150g goveđeg mesa, 100g heljde, 100g luka, 50g paprika, začini po ukusu

**Instrukcije:** Govedinu staviti da se kuva sa povrćem i začинима, poslužiti sa kuvana heljda.

**Kalorije:** 900 kcal

**Nutritivna vrednost:** Jelo bogato proteinima i ugljenim hidratima, povoljno za izgradnju mišića.

**Cena:** ~420 rsd

#### **Uzina2:**

**Opis:** Kokice sa maslacem

**Sastojci:** 30g kokica, 10g maslaca

**Instrukcije:** Ispeći kokice i preliti rastopljenim maslacem.

**Kalorije:** 250 kcal

**Nutritivna vrednost:** Užina sa ugljenim hidratima i mastima, idealna je za užinu između obroka.

**Cena:** ~50 rsd

#### **Vecera:**

**Opis:** Pasta sa tunjevinom i parmezanom

**Sastojci:** 150g testenine, 100g tunjevine, 30g parmezana, 10ml maslinovog ulja

**Instrukcije:** Skuvati testeninu, dodati tunjevinu i parmezan, preliti maslinovim uljem pre serviranja.

**Kalorije:** 963 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ovo jelo pruža visok sadržaj proteina i ugljenih hidrata.

**Cena:** ~480 rsd

## **Dan 3**

### **Dorucak:**

**Opis:** Francuski tost sa medom

**Sastojci:** 2 kriške integralnog hleba, 2 jaja, 10g meda, 10ml maslinovog ulja

**Instrukcije:** Kriške hleba umočiti u umućena jaja i pržiti na ulju dok ne porumene, preliteri medom.

**Kalorije:** 620 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži proteine i ugljene hidrate koji pružaju energiju na početku dana.

**Cena:** ~170 rsd

### **Uzina1:**

**Opis:** Šaka badema

**Sastojci:** 30g badema

**Instrukcije:** Poslužiti bademe kao jednostavnu užinu.

**Kalorije:** 180 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor zdravih masti i proteina za brzu energiju.

**Cena:** ~120 rsd

### **Rucak:**

**Opis:** Ćuretina sa kuskusom i povrćem

**Sastojci:** 150g ćureline, 200g kuskusa, 100g mešanog povrća

**Instrukcije:** Ćuretinu ispeći, kuskus skuvati i pomešati sa povrćem.

**Kalorije:** 860 kcal

**Nutritivna vrednost:** Kvalitetan izvor proteina sa uravnoteženim ugljenim hidratima.

**Cena:** ~500 rsd

### **Uzina2:**

**Opis:** Narendana šargarepa sa limunom

**Sastojci:** 100g šargarepe, 20ml limunovog soka

**Instrukcije:** Narendati šargarepu i preliteri limunovim sokom.

**Kalorije:** 80 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niskokalorična užina bogata vlaknima.

**Cena:** ~40 rsd

### **Vecera:**

**Opis:** Piletina u sosu od pečuraka i krompira

**Sastojci:** 150g pilećih prsa, 200g krompira, 100g pečuraka, 10ml maslinovog ulja

**Instrukcije:** Ispržiti piletinu i pečurke u ulju, poslužiti sa kuvanim krompirom.

**Kalorije:** 917 kcal

**Nutritivna vrednost:** Večera koja obezbeđuje mnogo proteina i ugljenih hidrata za oporavak.

**Cena:** ~420 rsd

# Plan fizičke aktivnosti

Dragi korisniče,

Pre svega, želeo bih da te pohvalim na tvojoj odluci za unapređenjem zdravlja i fizičke spremnosti, marljivost i posvećenost će ti biti ključni za postizanje tvog cilja - povećanje kilaže.

Analiza trenutnog stanja:

Tvoja trenutna težina je 88 kg na 185 cm visine. Bez dodatnih informacija o obimu struka ili nivou fizičke aktivnosti, nije potpuno jasno kako je ta težina distribuirana (mišići vs mast), ali postojeći podaci upućuju na to da imamo solidnu osnovu za rad na povećanju tvoje kilaže kroz mišićnu masu.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

S obzirom na tvoje ciljeve, trećalo bi da fokusiramo tvoje vežbanje na treninge s otporom, poput dizanja tegova. Ovo pomaže u izgradnji mišića, koji će ne samo povećati tvoju ukupnu težinu, već će i poboljšati tvoju ukupnu fizičku formu i zdravlje. Preporučujem početak s tri dana u nedelji, svaki trening traje oko 60-90 minuta.

Saveti za dugoročno održavanje:

Da bi održao konstantni progres, potrebno je da postepeno povećavaš težinu koju dižeš kao i broj ponavljanja. Osim toga, redovne promene režima treninga mogu pomoći da se izbegne plato efekat i da se tvoje telo konstantno izaziva. Pokušaj da uključiš različite vrste vežbi i treninga tokom nedelje kako bi se obezbedio ravnomeran razvoj svih mišićnih grupa.

Dodatne preporuke:

Opšti zdravstveni balans je vitalan za postizanje tvojih ciljeva. Pravilna ishrana, hidratacija i odmor igraju ključnu ulogu, asve ove elemente treba uzeti u obzir. Ako želiš da dobiješ na težini, tvoj energetski unos (kalorije) mora biti veći od potrošnje. Pored toga, potrebno je da konzumiraš dovoljne količine proteina koje će podržati rast i oporavak mišića.

Kada je u pitanju tvoj cilj vezan za dugovečnost, zdrave životne navike poput dovoljno sna, uravnotežene ishrane i redovne fizičke aktivnosti će svakako biti od presudnog značaja.

Dragi korisniče, sada je sve u t

# Preporuka za Imunitet

Prečuvanje i jačanje vašeg imuniteta su integralni delovi vašeg puta ka dugovečnosti. Kao što su ljudski bića jedinstveni, tako je i način na koji možemo ojačati naš imunitet. Evo nekoliko preporuka koje možete uvesti u svoju dnevnu rutinu da biste poboljšali svoj imunitet.

Hranjive materije koje jačaju imunitet:

- Namirnice bogate vitaminom C (kao što su citrusi, crvena paprika, brokoli, jagode) su izuzetno važne za jačanje imunog sistema.
- Probiotici su "prijateljski" mikroorganizmi koji poboljšavaju našu crevnu floru, što je od ključnog značaja za naš imunitet. Možete ih naći u fermentisanoj hrani (kao što su kiseli kupus, jogurt, kefir) ili u kvalitetnim dodacima.
- Cink je takođe ključan za vaš imunitet. Crveno meso, semenke bundeve, lešnici su odlični izvori cinka.

Zdrave životne navike:

- Adekvatan odmor i san su ključni za održavanje optimalne funkcije imuniteta. Tokom sna, naše telo obnavlja svoje imunološke funkcije.
- Redovna fizička aktivnost doprinosi jačanju imuniteta. Održavanje aktivan je delotvorno ne samo na fizički, već i na emocionalni i mentalni nivo, što takođe pomaže u održavanju jačeg imunog sistema.
- Pijte dovoljno vode. Hidratacija je ključna za ukupno zdravlje i za optimalno funkcionisanje imunog sistema.
- Održite dobru higijenu. Pranje ruku, održavanje čistoće životnog prostora, izbegavanje kontakta sa bolesnim osobama - sve su to efikasni načini zaštite od bolesti.

Dugoročne preporuke:

- Prilagodite svoju ishranu i vežbe prema godišnjem dobu. U hladnijim mesecima, hranite se toplijom i više hranljivom hranom. Takođe, dodajte suplemente vitamina C, D, probiotika i cinka, ako je potrebno.
- Stalno se edukujte i pratite nove informacije i istraživanja o imunitetu i zdravlju.

Personifikacija preporuka:



Sve ove preporuke prilagodite svojim specifičnim potrebama i životnom stilu. Setite se da svaka promena koju napravite ima za cilj poboljš

# Preporuka za san

Dragi [Ime i Prezime],

Razumem da želite unaprediti kvalitet svog sna i veoma mi je drago što mogu da vam pomognem u tome. Svesna sam da trenutno ne znamo vaš nivo fizičke aktivnosti, pa ću pružiti široko prihvatljive savete koji se mogu prilagoditi svim nivoima aktivnosti.

Predlozi za fizičku aktivnost:

Fizička aktivnost je ključan element u unapređivanju kvaliteta sna. Vežbanje tokom dana može vam pomoći da noću lakše i dublje spavate. Pokušajte da pronađete vreme za barem 30 minuta umjerenog vežbanja svaki dan. Ovo može biti lagana šetnja, vožnja biciklom, plivanje ili vežbe sa vlastitim tijelom, u zavisnosti od vašeg fitness nivoa. Izaberite aktivnosti koje volite, kako bi bili motivisani da ostanete dosledni.

U večernjim satima preporučljivo je orijentisati se na smirujuće aktivnosti kao što su joga ili istezanje, koje umanjuju stres i pripremaju telo za san.

Preporuke za ishranu:

Izbor hrane takođe utiče na kvalitet sna. Preporučljivo je izbegavati kofein i zaslađene napitke, posebno nekoliko sati pre spavanja. Takođe, izbegavajte tešku i masnu hranu blizu vremena spavanja. Namirnice bogate triptofanom (kao što su piletina, banane, mleko, zeleno lisnato povrće) mogu pomoći u indukovanju sna. Magnezijum (kao što je u avokadu, tamnoj čokoladi i bademima) takođe poboljšava spavanje.

Rutine pre spavanja:

Postoje brojne aktivnosti koje mogu pomoći vašem telu da se pripremi za kvalitetan san. Izbegavajte gledanje u ekrane najmanje sat vremena prije spavanja, jer oni emituju plavo svetlo koje možda ometa proizvodnju melatoninina, hormona sna. Umesto toga, opustite se čitajući knjigu, meditirajte, pružite sama sebi masažu ili se istegnite.

Stvaranje prijatne sredine za spavanje:

Vrlo je važno održavati sobu pogodnu za spavanje. Obezbedite mrak (koristite maske za oči ako je potrebno), redukujte buku (koristite čepove za uši ili mašinu za beli šum), držite sobu

# Preporuka za unos vode

Dragi Veljko,

Kako bi održao zdravu ravnotežu vode u svom telu, važno je da konzumiraš adekvatnu količinu vode svakodnevno. Za osobu tvog telesnog sastava (težine 88 kg i visine 185 cm), preporučuje se oko 2.8 litra vode na dan. Ova količina može varirati u zavisnosti od nivoa tvoje fizičke aktivnosti, tipa klime u kojoj živiš i tvog opšteg zdravstvenog stanja.

Dobro hidrirano telo ima brojne prednosti. Redovan unos vode podiže nivoe energije, poboljšava mentalnu jasnoću, olakšava probavu i poboljšava fizičko stanje. Na primer, ukoliko trpeš od umora, dodatna hidratacija mogla bi biti upravo ono što ti je potrebno. Više vode može pomoći u čišćenju i ispravnosti tvog sistema za varenje, čime se omogućava efikasnija absorpcija hranljivih materija.

Evo nekoliko saveta kako da poboljšaš tvoju svakodnevnu hidrataciju:

1. Drži bocu za vodu uvek kraj sebe. Napuni je ujutru i postavi cilj da je isprazniš i napuniš ponovno tokom dana.
2. Postavi podsetnike. Aplikacije za praćenje unosa vode mogu biti veoma korisne.
3. Konzumiraj hranu bogatu vodom, poput voća i povrća.
4. Uvek se hidriraj pre, tokom i nakon fizičke aktivnosti.

Ono što je najvažnije, nije presudna samo količina vode koju konzumiraš, već učestalost. Cilj je piti male količine tokom celog dana, a ne velike količine odjednom.

Budimo partneri u procesu poboljšanja tvog zdravlja - isprobaj ove metode i vidimo u koje doba dana se tvoje telo najbolje osvežava. Upamti, svaka promena navika zahteva vreme i strpljenje, ali nagrade koje hidratacija donosi su dugoročne i od vitalnog značaja za tvoje zdravlje.

Prijateljski pozdrav,

Tvoj osobni savetnik za hidrataciju.

# Preporuka za konzumiranje duvana

Zdravo Veljko,

Primetio sam da se boriš sa navikom pušenja dok istovremeno želiš da se ugojiš. Ovde je nekoliko stvari koje treba da razumeš o tome kako pušenje može da ometa tvoj cilj povećanja telesne mase.

Prvo, pušenje može da smanji tvoj apetit, što otežava konzumaciju dovoljno kalorija koje su ti potrebne da bi se ugojio. Pušenje takođe povećava rizik od mnogih zdravstvenih problema, što može otežati održavanje zdrave telesne mase i ugroziti tvoj opšti zdravstveni status.

Sada, kada smo identifikovali problem, hajde da pogledamo neke od strategija koje će ti pomoći da postepeno smanjiš ili prestaneš sa pušenjem:

1. Postavljanje ciljeva: Prvo, odluči koliko cigareta želiš da smanjiš na dnevnom ili nedeljnom nivou. Možda bi bilo korisno da započneš vođenje dnevnika o tome koliko cigareta pušiš svaki dan kako bi mogao da pratiš svoj napredak.

2. Zamena pušenja: Počni da zamenjuješ cigarete sa zdravijim navikama. To može biti bilo šta što te ispunjava i odvlači ti misli od pušenja, kao što su jesenje šetnje prirodom, trčanje, čitanje, sviranje instrumenta, crtanje, itd.

Prestanak pušenja može drastično da poboljša tvoje zdravlje. Pobošljaće se tvoja plućna funkcija, imaćeš više energije i bolji oporavak nakon fizičkih aktivnosti. Sve to će ti pomoći da se osećaš bolje, izgledaš bolje i postižeš svoje zdravstvene ciljeve.

Podrška je ključna. Obavesti prijatelje i porodicu o svom cilju prestanka pušenja – njihova podrška i ohrabrenje mogu da znače puno. Možeš da pratiš svoju nezavisnost od nikotina i nagradiš sebe za postignute mini ciljeve. Zapamti, svaki dan bez pušenja je uspeh ka tvojoj dugoročnoj dobiti.

Sećaj se zašto si odlučio da prestaneš da pušiš i ne zaboravi svoj cilj da se ugojiš. Bez obzira na neizbežne padove, tvoje zdravlje i blagostanje uvek izlaze na vrh kada se radi o prestanku pušenja.

N

# Konzumiranje alkohola

Zdravo Veljko,

Kad je reč o tvom primarnom cilju - povećanju kilaže, važno je razmišljanje o načinu konzumacije alkohola. Alkohol pruža dodatne prazne kalorije koje ne donose hranljive materije vašem telu potrebne za izgradnju mišića. Takođe, alkohol može usporiti vaš metabolizam, ometati normalan san, što je ključno za oporavak i rast mišića.

Mada je alkohol socijalno prihvatljiv način opuštanja, ako ciljate na povećanje kilaže, strategije ograničavanja alkohola mogu biti veoma korisne. Evo nekoliko predloga:

1. Postavite granice: Zamislite da pijete samo određenim danima u nedelji, ili postavite limit na broj pića koje će konzumirati za svaku priliku.
2. Izaberite zdravije opcije: Odlučite se za pića koja imaju manje kalorija. Takođe, bezalkoholne opcije su odličan izbor kada želite limitirati unos alkohola.

Isto tako, postoje brojne bezalkoholne alternative koje su isto tako zabavne i socijalno prihvatljive. Oprobajte se u kućnom pravljenju različitih smutija, čajeva ili koktela bez alkohola.

Kad je u pitanju dugoročna promena u navikama, ključ je postavljanje realnih ciljeva. Možete početi sa uvođenjem "alkohol-free" dana, a zatim postepeno produžavati taj period. Uspostavljanje jasne veze između konzumacije alkohola i vaših fitness ciljeva takođe može biti motivišuće.

Na kraju, važno je napomenuti da uživanje u životu ne dolazi samo sa kriglom piva u rukama. Ima dosta drugih aktivnosti koje možete raditi sa prijateljima, a da ne uključuje alkohol: neki od predlozi su bavljenje sportom, kivanje ili vreme provedeno na otvorenom.

Setite se, ovo nije o potpunom odricanju - već o tome da napravite zdrave izbore koji će podržati vaše fitness ciljeve. Srećno, Veljko

## Zaključak

Na osnovu analize ishrane i načina života Veljka, evidentno je da bi za postizanje cilja povećanja kilaže bilo neophodno da Veljko unosi više kalorija dnevno, sa posebnim naglaskom na proteine, zdrave masti i složene ugljene hidrate. Fokus njegove dijeta bi trebao biti na izbalansiranim obrocima koji su bogati esencijalnim hranljivim materijama. Takođe, redovna fizička aktivnost, posebno trening snage, je ključan za povećanje mišićne mase i apsorpciju unetih kalorija. Uz adaptiranu ishranu i adekvatan plan fizičke aktivnosti, Veljko bi mogao postići svoj cilj povećanja kilaže na zdrav i održiv način. S obzirom na to da svaka promjena režima ishrane može imati značajne posledice za zdravlje, preporučuje se da Veljko konsultuje nutricionistu ili lekara pre početka novog režima.