



# POKRENI SVOJU TRANSFORMACIJU



**Nik Gbi**

**2025-03-10**

# 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>100</b>
 <b>Visina (cm)</b>	<b>160</b>
 <b>Primarni cilj</b>	<b>Mršavljenje</b>
 <b>Motivacija</b>	<b>Samopouzdanje</b>
 <b>Nivo aktivnosti</b>	<b>Sedentaran</b>
 <b>Datum rođenja</b>	<b>1991-03-15</b>
 <b>TDEE (kcal)</b>	<b>2208</b>
 <b>Vrsta fizičke aktivnosti</b>	
 <b>Obim struka (cm)</b>	
 <b>Obim kukova (cm)</b>	
 <b>Krvna grupa</b>	
 <b>Alergije</b>	
 <b>Ishrana</b>	<b>Tvoja ishrana</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>2169</b>
 <b>BMI</b>	<b>39</b>
 <b>BMR (kcal)</b>	<b>2008</b>



## Pokreni svoju transformaciju

Nik, dobrodošao na početak tvog putovanja ka zdravlju i samopouzdanju

Osim što si već postigao hrabar korak ka promeni, tvoji 33 godine, visina od 160 cm i težina od 100 kg pružaju osnovu za značajan napredak. Tvoj Body Mass Index (BMI) je 39,2, što te svrstava u kategoriju gojaznosti.

Razumem da je sedentarni stil života dodatni izazov, ali veruj mi, svaki korak koji učiniš prema mršavljenju će značajno doprineti tvom samopouzdanju. Iz ovog trenutnog stanja može se krenuti ka bitnoj transformaciji.

U našem planu ishrane fokusiraćemo se na tvoje lične afinitete i postepeno ćemo ti pomagati da praviš održive promene. Plan će te voditi kroz izbor hranljivih namirnica koje su ne samo ukusne, već i lako dostupne. Uveli smo strategije koje ti omogućavaju da uživaš u svakom obroku – tri puta dnevno, bez osećaja gladi ili uskraćenosti.

Veruj mi, promena nije nemoguća i u jednoj generaciji

Naša strategija će se temeljiti na zdravoj i uravnoteženoj ishrani, koja uključuje sve neophodne nutrijente i podržava tvoje ciljeve mršavljenja. Fokusiraćemo se na smanjenje unosa kalorija, ali ne zaboravljajući da jedemo raznoliko i ukusno. Uz to, prioritet će biti povećanje unosa vode i okrenuće se lakšim, zdravijim obrocima koji podstiču tvoju energiju i dobrobit. Postepene promene će ti pomoći da izbegneš osećaj uskraćenosti i stresa, dok istovremeno postepeno preuzimaš kontrolu nad svojom prehranom.

U ovom procesu, očekuj konkretne benefite poput poboljšanja energičnosti, smanjenja prohteva za nezdravim grickalicama i poboljšanja celokupnog zdravlja. Sa svakim kilograma koji izgubiš, tvoje samopouzdanje će rasti. Rezultati će se ogledati ne samo u tvom fizičkom izgledu već i u tvom mentalnom blagostanju. Pored toga, zdrava ishrana te može dovesti do poboljšanja kvaliteta sna, smanjene razdražljivosti i povećane koncentracije.

Kako bismo započeli, predlažem ti da napraviš bilješku o svemu što jedeš tokom nedelje; ovo će ti pomoći da uočiš obrasce i oblasti za poboljšanje. Takođe, pokušaj da uneseš više voća i povrća – male promene mogu napraviti veliku razliku. Upamti, ključ uspeha leži u doslednosti i postepenim promenama koje su održive u dugoročnom smislu.

Nik, tvoje putovanje ka ostvarivanju ciljeva je pred tobom, a mi ćemo zajedno raditi na tvom zdravlju i samopouzdanju. Verujem u tvoju sposobnost da postigneš ono što želiš. U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje.

# Holistički pristup

## Holistički pristup

### Uvod (motivaciona poruka):

Nik, vaša motivacija za promenu i postizanje samopouzdanja je snažna osnova na kojoj možete izgraditi svoj put ka zdravlju. Iako se suočavate sa izazovima poput sedentarnih navika i slabog imuniteta, važno je znati da ste već na pravom putu. Holistički pristup zdravlju, koji obuhvata fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje, može vam pomoći da prevaziđete prepreke i postignete dugoročne ciljeve. S obzirom na vašu težnju ka mršavljenju, ovaj pristup će vas usmeriti ka održivim promenama koje će vas osnažiti i inspirisati.

### Fizičko blagostanje:

Vaša ishrana igra ključnu ulogu u postizanju fizičkog blagostanja. Preporučujem vam da uključite više voća i povrća bogatog vitaminima i mineralima, kao što su šargarepa, brokoli i citrusno voće, kako biste ojačali svoj imunitet. Pored toga, smanjite unos prerađene hrane i šećera. Što se tiče fizičke aktivnosti, ako ste početnik, započnite sa laganim šetnjama od 15 minuta dnevno. Postepeno povećavajte trajanje i intenzitet kako se vaša izdržljivost poboljšava. Ove promene će vam pomoći da se osećate energičnije i zdravije, što je ključno za mršavljenje.

### Mentalno blagostanje:

Upravljanje stresom je od suštinske važnosti za mentalno blagostanje. Predlažem vam da praktikujete mindfulness, što možete postići kratkim vežbama disanja ili meditacijom od 5 minuta dnevno. Takođe, vođenje dnevnika može vam pomoći da pratite svoj napredak i ostanete fokusirani na ciljeve. Svaki put kada zabeležite svoj napredak, jačate svoje samopouzdanje i motivaciju. Verujte u sebe, jer ste sposobni da ostvarite sve što želite.

### Emocionalno blagostanje:

Mali, ali značajni koraci mogu doprineti vašoj emocionalnoj stabilnosti. Povežite se sa prijateljima, čak i ako je to kratka poruka ili poziv, kako biste osetili podršku. Dnevne refleksije, poput zapisivanja onoga za šta ste zahvalni, takođe mogu unaprediti vaše emocionalno blagostanje. Šetnja u prirodi može vam pružiti potrebnu ravnotežu i osveženje, čime se osnažuje vaša emocionalna otpornost.

### Duhovno blagostanje:

Duhovno blagostanje može se postići kroz rituale zahvalnosti i meditacije. Preporučujem vam da svaki dan odvojite nekoliko minuta da razmislite o malim uspesima i stvarima na kojima ste zahvalni. Ova praksa može vas motivisati da nastavite sa pozitivnim promenama. Osim toga, provođenje vremena u prirodi može vam pomoći da se povežete sa sobom i svojim unutrašnjim mirom.

#### Praktični saveti i alati:

Da biste olakšali put ka zdravlju, preporučujem da postavite male, dostižne ciljeve. Na primer, postavite cilj da dodate jedan deo voća ili povrća u svaki obrok. Takođe, razmislite o vođenju dnevnika ishrane, gde ćete beležiti ne samo ono što jedete, već i to kako se osećate nakon obroka. Ovo će vam pomoći da postanete svesniji svojih navika i kako one utiču na vaše blagostanje. Uključivanje fizičke aktivnosti, poput šetnji ili laganih vežbi kod kuće, može postati deo vaše svakodnevice.

#### Završetak i tranzicija:

Kombinovanjem fizičke aktivnosti, pravilne ishrane i unutrašnjeg mira, postavljate temelje za dugoročno zdravlje. U sledećoj sekciji predstavimo detaljan plan ishrane prilagođen vašim ciljevima i svakodnevnim potrebama. Pripremite se da otkrijete kako možete da unapredite svoj život kroz pravilnu ishranu

# Personalizovani Plan Ishrane

Motivacioni uvod:

"Vaš personalizovani jelovnik je više od jednostavnog plana ishrane – on je ključni alat na vašem putu ka zdravijem i ispunjenijem životu. Svaki obrok postaje prilika da ulažete u svoje zdravlje, energiju i samopouzdanje. Ovaj plan je pažljivo osmišljen sa ciljem mršavljenja, uzimajući u obzir vaše jedinstvene potrebe i preferencije. Kroz balansirane, hranljive obroke, pružaće vam podršku na putu ka boljoj vitalnosti i energiji."

Smernice:

Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoproceniranu hranu koja sadrži aditive, dodatne šećere, i zasićene masti. Ove namirnice mogu smanjiti vašu energiju i negativno uticati na zdravlje.
- Pripazite na gazirane napitke, industrijske grickalice i brzu hranu, jer donose nepotrebne kalorije i ne doprinose nutritivnom unosu.

Na šta obratiti pažnju:

- Fokusirajte se na kvalitetne proteine (piletina, riba, mahunarke), vlakna (povrće, integralne žitarice), i zdrave masti (maslinovo ulje, avokado, orašasti plodovi).
- Unosite dovoljno vode tokom dana – najmanje 2 litra, jer je hidratacija ključna za optimizaciju fizioloških funkcija.

Kvalitet pripreme hrane:

- Birajte metode pripreme kao što su kuvanje na pari, pečenje ili grilovanje, kako biste sačuvali nutritivne vrednosti i smanjili unos štetnih masti. Sveže i neprerađene namirnice postavite u centar svoje ishrane.

Motivacioni zaključak:

"Verujte u proces i ustrajte u primeni ovog jelovnika. Svaki izbor koji napravite u skladu sa ovim planom približava vas vašem cilju. Male, konzistentne promene vremenom mogu doneti velike rezultate. Vaša posvećenost se isplati"

Inspirativni dodatak:

"Svaka promena počinje prvim korakom. Zdravlje je vaša najveća imovina – investirajte u njega svaki dan i budite najbolja verzija sebe"

## Dan 1

**Dorucak:**

*Opis:* Zobena kaša sa voćem i jogurtom

**Sastojci:** Zobene pahuljice, banana, jagode, nemasni jogurt.

**Instrukcije:** Skuhajte zobene pahuljice prema uputama na pakiranju. Dodajte nasjeckane jagode, bananu i jogurt.

**Kalorije:** 541 kcal

**Nutritivna vrednost:** 25% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 65 %
- Masti: 20 %

## **Rucak:**

**Opis:** Grilovana piletina sa lećom i povrćem

**Sastojci:** Pileći file, leća, paprika, tikvice, maslinovo ulje.

**Instrukcije:** Grilujte pileći file i narežite povrće. Kuhajte leću dok ne omekša, zatim povežite sve sastojke.

**Kalorije:** 914 kcal

**Nutritivna vrednost:** 42% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 45 %
- Masti: 20 %

## **Vecera:**

**Opis:** Losos sa špinatom i kvinojom

**Sastojci:** File lososa, špinat, kvinoja, limun, maslinovo ulje.

**Instrukcije:** Ispecite losos u rerni. Kuhajte kvinoju prema uputstvu pa dodajte špinat. Poslužite s limunom.

**Kalorije:** 648 kcal

**Nutritivna vrednost:** 29% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

## **Dan 2**

### **Dorucak:**

**Opis:** Smoothie od špinata i banana

**Sastojci:** Špinat, banana, soja mlijeko, chia sjemenke.

**Instrukcije:** Izmiksajte sve sastojke u blenderu do glatke smese.



**Kalorije:** 542 kcal

**Nutritivna vrednost:** 25% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 70 %
- Masti: 15 %

### **Rucak:**

**Opis:** Pečena puretina s brokolijem i smeđim rižom

**Sastojci:** Pureći file, brokoli, smeđa riža, maslinovo ulje.

**Instrukcije:** Pecite pureći file u rerni. Skuhajte brokulu i rižu, te sve povežite i poslužite.

**Kalorije:** 925 kcal

**Nutritivna vrednost:** 43% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 45 %
- Masti: 15 %

### **Vecera:**

**Opis:** Grilovana skuša sa pečenim slatkim krompirom

**Sastojci:** File skuše, slatki krompir, limun, maslinovo ulje.

**Instrukcije:** Skušu grilujte i poslužite uz pečeni slatki krompir začinjen limunom.

**Kalorije:** 656 kcal

**Nutritivna vrednost:** 30% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

## **Dan 3**

### **Dorucak:**

**Opis:** Omlet sa spanaćem i sirom

**Sastojci:** Jaja, sir niske masnoće, spanać.

**Instrukcije:** Napravite omlet od jaja, dodajte spanać i naribani sir.

**Kalorije:** 550 kcal

**Nutritivna vrednost:** 25% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 25 %
- Ugljeni hidrati: 30 %
- Masti: 45 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Gladak pasulj sa povrćem

**Sastojci:** Bijeli pasulj, mrkva, celer, paradajz.

**Instrukcije:** Kuhajte pasulj dok ne omekša, dodajte povrće i poslužite toplo.

**Kalorije:** 951 kcal

**Nutritivna vrednost:** 44% ukupnih dnevnih kalorija

##### **Makronutrijenti:**

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

#### **Vecera:**

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

**Sastojci:** Bakalar, krompir, šargarepa, luk.

**Instrukcije:** Sve sastojke stavite u rernu i pecite dok bakalar ne omekša.

**Kalorije:** 652 kcal

**Nutritivna vrednost:** 30% ukupnih dnevnih kalorija

##### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 40 %
- Masti: 25 %

## **Dan 4**

#### **Dorucak:**

**Opis:** Pirinčane palačinke sa voćem

**Sastojci:** Pirinčano brašno, mlijeko, jaje, breskve, bobičasto voće.

**Instrukcije:** Napravite tijesto za palačinke, pečite ih i poslužite uz voće.

**Kalorije:** 534 kcal

**Nutritivna vrednost:** 25% ukupnih dnevnih kalorija

##### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 10 %
- Ugljeni hidrati: 75 %
- Masti: 15 %

**Rucak:**

**Opis:** Ćuretina i quion salata

**Sastojci:** Kuvana ćuretina, kvinoa, paradajz, krastavac, feta sir.

**Instrukcije:** U mješavinu sa quion salatam dodajte naređenu ćuretinu i povrće, pospite feta sirom.

**Kalorije:** 947 kcal

**Nutritivna vrednost:** 44% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

**Vecera:**

**Opis:** Piletina sa cvjetačom i bademima

**Sastojci:** Pomalo karamelizirana cvjetača, pileći file, bademi.

**Instrukcije:** Grilujte pileći file i poslužite uz cvjetaču i bademe.

**Kalorije:** 664 kcal

**Nutritivna vrednost:** 31% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

**Dan 5****Dorucak:**

**Opis:** Kinoa sa jogurtom i voćem

**Sastojci:** Kuvana kinoa, grčki jogurt, med, bobičasto voće.

**Instrukcije:** Pomiješajte kinoa i jogurt, dodajte med i voće.

**Kalorije:** 530 kcal

**Nutritivna vrednost:** 24% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 65 %
- Masti: 20 %

**Rucak:**

**Opis:** Pasta sa piletinom i povrćem

**Sastojci:** Integralna pasta, pileći file, brokoli, grašak, paradajz sos.

**Instrukcije:** Skuvajte pastu, dodajte grilovanu piletinu i povrće sa sosom.

**Kalorije:** 939 kcal

**Nutritivna vrednost:** 43% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

## **Vecera:**

**Opis:** Grilovani tofu sa rižom i povrćem

**Sastojci:** Tofu, smeđa riža, šargarepa, grah, soja sos.

**Instrukcije:** Grilujte tofu i poslužite uz rižu i povrće.

**Kalorije:** 700 kcal

**Nutritivna vrednost:** 33% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

## **Dan 6**

### **Dorucak:**

**Opis:** Avokado tost sa jajem

**Sastojci:** Integralni hleb, avokado, jaje.

**Instrukcije:** Prepržite hleb, dodajte avokado i jaje na vrh.

**Kalorije:** 532 kcal

**Nutritivna vrednost:** 25% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 40 %
- Masti: 45 %

### **Rucak:**

**Opis:** Pizza sa povrćem i piletinom

**Sastojci:** Tiesto za pizzu, povrće, pileći file, mozzarella sir.

**Instrukcije:** Ispremazati tijesto sosom, dodati povrće i piletinu te ispecite pizzu do zlatno-smeđe boje.

**Kalorije:** 940 kcal

**Nutritivna vrednost:** 43% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

**Vecera:**

**Opis:** Batat sa jogurtom i spanaćem

**Sastojci:** Pečeni batat, grčki jogurt, špinat.

**Instrukcije:** Poslužite pečeni batat uz špinat preliven grčkim jogurtom.

**Kalorije:** 697 kcal

**Nutritivna vrednost:** 32% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 20 %
- Ugljeni hidrati: 55 %
- Masti: 25 %

**Dan 7****Dorucak:**

**Opis:** Musli sa bobičastim voćem i jogurtom

**Sastojci:** Musli, grčki jogurt, med, bobičasto voće.

**Instrukcije:** Pomiješajte sve sastojke u posudu za doručak.

**Kalorije:** 540 kcal

**Nutritivna vrednost:** 25% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 70 %
- Masti: 15 %

**Rucak:**

**Opis:** Riba sa povrtnim pireom

**Sastojci:** Bela riba, krumpir, mrkva, grašak, maslinovo ulje.

**Instrukcije:** Ispecite ribu i napravite pire od povrća uz ulje.

**Kalorije:** 957 kcal

**Nutritivna vrednost:** 44% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 45 %

- Masti: 20 %

**Vecera:**

**Opis:** Bakalar u paradajz sosu sa integralnim hlebom

**Sastojci:** Bakalar, paradajz sos, integralni hleb.

**Instrukcije:** Skuvajte bakalar u paradajz sosu i poslužite uz hleb.

**Kalorije:** 672 kcal

**Nutritivna vrednost:** 31% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %

- Ugljeni hidrati: 40 %

- Masti: 30 %

# Smernice

## Uvod

Svet u kojem živimo oblikuje naše navike, a to uključuje i ishranu i telesnu težinu. Brojna istraživanja pokazuju da su faktori okruženja ključni u oblikovanju naših prehrambenih izbora. U poslednjih nekoliko decenija, globalna prevalencija gojaznosti se povećala, a ovo se često pripisuje promenama u načinu života. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije iz 2022. godine, više od 1,9 milijardi odraslih ima prekomernu telesnu težinu, što uzrokuje ozbiljne zdravstvene probleme. U nastavku se razmatra sedam ključnih faktora koji utiču na telesnu težinu i zdravlje.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost, koja postaje sve prisutnija u savremenom društvu, ima značajan uticaj na metabolizam, hormone gladi i telesnu težinu. Istraživanja pokazuju da smanjen nivo fizičke aktivnosti dovodi do smanjenja potrošnje energije i povećanja telesne mase. U Americi, samo 23% odraslih se redovno bavi fizičkom aktivnošću.

### Saveti:

Povećanje dnevne aktivnosti može biti jednostavno. Čak i male promene, kao što su korišćenje stepenica umesto lifta ili svakodnevna šetnja, mogu poboljšati metaboličko zdravlje. Razmislite o dodavanju 30 minuta aktivnosti u svakodnevnicu, što može drastično promeniti način na koji se osećate.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice, kao što su brza hrana i grickalice, često su bogate dodanim šećerima, soli i nezdravim mastima, što povećava ukupan unos kalorija. Studije pokazuju da su ljudi koji redovno konzumiraju ultra-prerađenu hranu skloniji gojaznosti. U Francuskoj je utvrđeno da za svako povećanje od 10% unosa prerađene hrane, postoji 12% povećanja rizika od gojaznosti.

### Saveti:

Smanjenje unosa prerađene hrane može se postići planiranjem obroka unapred i izborom celih, neprerađenih sastojaka. Umesto grickalice, izaberite voće ili povrće, a obroke pripremajte kod kuće kada god je to moguće.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, kao što su beli hleb, testenine i peciva, mogu negativno uticati na nivo šećera u krvi i podsticati osećaj gladi. Istraživanja ukazuju da visok unos ovih ugljenih hidrata dovodi do povećanja insulina, što prema studijama može izazvati gojaznost i metaboličke poremećaje.

Saveti:

Uključivanje složenih ugljenih hidrata, kao što su integralne žitarice, povrće i mahunarke, može pomoći u održavanju stabilnog nivoa šećera u krvi i produžiti osećaj sitosti. Razmislite o zameni belog hleba sa integralnim ili zobenim.

Visok unos šećera

Skriveni šećeri u pićima i industrijskoj hrani doprinose povećanju telesne mase. Studije pokazuju da visok unos šećera može rezultirati gojaznošću i raznim metaboličkim poremećajima. U SAD-u, potrošnja šećera godišnje je u proseku preko 150 kalorija dnevno po osobi.

Saveti:

Smanjenje unosa šećera može se postići izbegavanjem gaziranih pića i grickalica sa visokim sadržajem šećera. Umesto toga, može se favorizovati voda ili nesladjeni čajevi.

Veće porcije hrane

Veće porcije hrane mogu promeniti percepciju sitosti, što vodi do prekomernog unosa kalorija. Psihološki efekti veličine tanjira, kao i strategije prehrambene industrije da ponude veće porcije, dovode do povećanog unosa hrane.

Saveti:

Kontrolisanje veličine porcija može se postići korišćenjem manjih tanjira ili posuda. Takođe, preporučuje se služenje hrane direktno u kuhinji kako bi se smanjila mogućnost ponovnog doziranja.

Laka dostupnost hrane

Obilje brze hrane i grickalica olakšava izbor nezdravih obroka. Različite studije ukazuju da lako dostupna hrana može podstaći nesvesno jedenje i povišiti unos kalorija, što povećava rizik od gojaznosti.

Saveti:



Prilagođavanje okruženja može značajno poboljšati izbore hrane. Držite zdrave grickalice na dohvat ruke, dok se brza hrana i grickalice drže van domaćinstva.

#### Viši nivo stresa

Hronični stres može uticati na apetit i skladištenje masti, što često dovodi do povećanja telesne mase. Istraživanja pokazuju da su osobe pod stresom sklonije prekomernom konzumiranju hrane bogate mastima i šećerima.

#### Saveti:

Strategije za smanjenje stresa uključuju vežbe disanja, meditaciju ili fizičku aktivnost, što može značajno smanjiti nivo stresa i umanjiti osećaj gladi povezan sa stresom.

#### Zaključak

Svi ovi faktori zajedno oblikuju naše prehrambene navike i utiču na telesnu težinu. Razumevanje kako okruženje deluje može pomoći svima da donesu bolje odluke u vezi sa ishranom. Koji od ovih faktora smatrate najvažnijim u svom okruženju

# Plan fizičke aktivnosti

Pohvaljujem vas na odlučnosti da se posvetite fizičkoj aktivnosti i zdravlju. Vaša svest o potrebi za promenom je ključni korak ka ostvarenju vašeg primarnog cilja – mršavljenja.

Analiza trenutnog stanja pokazuje da sa težinom od 100 kg i visinom od 160 cm vaša trenutna tjelesna masa ukazuje na povećan rizik od problema sa zdravljem, ali to ne mora biti prepreka. Uzimajući u obzir vašu sedentarnu aktivnost, važno je započeti polako i postepeno povećavati nivo fizičke aktivnosti.

## Preporučeni plan fizičke aktivnosti

U skladu sa vašim trenutnim nivoom aktivnosti, preporučujem sledeći plan za prvi mesec:

### 1. Hodanje:

- Učestalost: 5 puta nedeljno
- Trajanje: Počnite sa 30 minuta, postepeno povećavajte na 45 minuta.
- Intenzitet: Umjereno, tako da možete razgovarati tokom hodanja.

### 2. Vežbe snage:

- Učestalost: 2 puta nedeljno
- Tip vežbi: Počnite sa vežbama poput čučnjeva (5-10 ponavljanja), sklekova na kolenima (5-10 ponavljanja), i plank (držite 10-20 sekundi).
- Napredovanje: Postepeno povećavajte broj ponavljanja i vremena izvođenja.

### 3. Istezanje:

- Ove vežbe radite posle svake sesije vežbanja. Fokusirajte se na glavne mišićne grupe, kao što su noge, ruke i leđa.

## Saveti za motivaciju

- Postavite realne ciljeve (npr. hodati 30 minuta bez prestanka ili izvesti 10 čučnjeva) i beležite napredak.
- Razmislite o treniranju sa prijateljima ili članovima porodice, što može dodatno povećati vašu motivaciju.
- Pronađite aktivnosti koje volite, kako bi vežbanje postalo uživanje, a ne obaveza.

## Praktične preporuke za početak

Započnite svoju rutinu sa zagrevanjem, kao što je lagano hodaње ili istezanje, kako bi pripremili telo za vežbe. Nakon svakog treninga, istegnite se kako biste smanjili bol u mišićima. Obratite pažnju na signale svog tela – ako

se osećate umorno ili preopterećeno, smanjite intenzitet ili uzmite odmor.

#### Saveti za dugoročno održavanje

Postepeno povećavajte intenzitet i dodajte nove aktivnosti, poput biciklizma ili plivanja, koje su manje opterećujuće za zglobove. Uključite zdrav način ishrane, pobrinite se za kvalitetan san i upravljajte stresom – sve to doprinosi uspehu vaših ciljeva mršavljenja.

Pazite na prevenciju povreda, postavljanjem granica u vezi sa intenzitetom vežbi, i slušajući svoje telo.

#### Dodatne preporuke

Ne zaboravite na oporavak nakon vežbanja. Hidrirajte se, jedite uravnotežene obroke bogate vitaminima i mineralima, i razmislite o masaži kao načinu relaksacije mišića.

S praćenjem napretka i vođenjem dnevnika aktivnosti, možete biti sigurni da ste na dobrom putu. Uveravam vas da razvoj zdravih navika može doneti promene koje želite. U investicije u vaše zdravlje su dugoročne i veoma važne. Verujte u sebe, jer vi to možete, a mi smo ovde da vas podržimo na ovom putu

# Preporuka za Imunitet

Poboljšanje imuniteta može se postići kroz kvalitetnu ishranu koja uključuje namirnice bogate vitaminima, mineralima i probioticima. Preporučujem:

1. Voće i povrće: Citrusno voće poput pomorandži i limuna bogato je vitaminom C, koji jača odbrambeni sistem. Osim toga, tamnozeleno povrće poput spanaća i brokolija sadrži vitamine A, C i E, koji su ključni za imunološki sistem. Uzimanje raznog povrća svaki dan osigurava unos neophodnih nutrijenata.
2. Probiotici: Jogurt, kefir i kiseli kupus sadrže korisne bakterije koje pomažu u održavanju zdrave crevne flore, što je važno za jačanje imuniteta. Ako si intolerantan na laktozu, probaj biljne alternative jogurtima koje su obogaćene probioticima.
3. Orašasti plodovi i semenke: Bademi, orasi i chia semenke su bogate vitaminom E i cinkom, koji su važni za funkciju imunog sistema. Mogu se koristiti kao zdrave užine ili dodaci različitim jelima.
4. Riba: Masne ribe poput lososa su bogate omega-3 masnim kiselinama, koje pomažu u smanjenju upala i podržavaju imunološki odgovor. Uvrsti ribu u ishranu dva do tri puta nedeljno.

Osim ishrane, važne su i svakodnevne navike za jačanje imuniteta:

- Fizička aktivnost: Vežbanje, kao što je hodanje, trčanje ili vežbe snage, podržava cirkulaciju i pomaže imunološkim ćelijama da efikasnije funkcionišu. Preporučujem 30 minuta umerenog vežbanja najmanje pet puta nedeljno. To će povećati tvoju energiju, a samim tim i samopouzdanje.
- Hidratacija: Pij dovoljno vode tokom dana. Voda pomaže u transportu hranljivih materija i uklanjanju toksina iz organizma. Ciljaj na najmanje 2 litra vode dnevno, a možeš uključiti i biljne čajeve.
- Higijena: Redovno pranje ruku, posebno tokom sezonskih prehlada i gripa, bitan je korak u prevenciji bolesti. Ove navike nisu samo dobre za imunitet, već te čine i zdravijim u celini.

Da bi se dugoročno održao jak imunitet, važno je prilagoditi ishranu i rutinu sezonskim promenama. Tokom zime, obraćaj pažnju na unos vitamina D, koji se može dobiti iz sunčeve svetlosti, ali i iz hrane poput masne ribe ili suplemenata ako je potrebno. Uvek je dobro konsultovati se sa lekarom pre nego što počneš sa suplementacijom.

U nastavku ću istaknuti kako poboljšanje imuniteta doprinosi tvojoj energiji i uspehu u postizanju ciljeva. Takođe ćemo se osvrnuti na to kako kvalitetan san igra ključnu ulogu u jačanju imuniteta. Pravilna higijena sna pojačava

sve navedene savete o ishrani i navikama – upravo o tome ćemo detaljnije razgovarati u sledećoj sekciji.

## Preporuka za san

S obzirom na to da ste 33-godišnji muškarac sa sedentarnim načinom života, poboljšanje kvaliteta sna može biti ključno za vaše opšte zdravlje, a posebno za jačanje imuniteta. Kvalitetan san igra značajnu ulogu u regeneraciji organizma, što direktno utiče na vašu otpornost na bolesti.

Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san:

Idealno vreme za lagane fizičke aktivnosti koje smiruju telo i um je uveče, otprilike sat ili dva pre odlaska na spavanje. Preporučuje se praktikovanje joge, laganog istezanja ili šetnje. Ove aktivnosti ne zahtevaju visok nivo fizičke forme i mogu se prilagoditi vašem trenutnom nivou aktivnosti. Ako ste početnik, možete započeti sa vežbama disanja pre spavanja, kao što su duboko disanje koje može smanjiti stres i pripremiti vas za san.

Preporuke za ishranu:

U večernjim satima preporučuje se izbegavanje namirnica bogatih kofeinom, kao što su kafa, čaj i energetski napici, kao i masne i začinjene hrane koja može uzrokovati probavne smetnje. Umesto toga, uključite namirnice koje podržavaju opuštanje. Na primer, banana je odličan izbor jer sadrži triptofan, koji pomaže u proizvodnji melatonina, hormona spavanja. Takođe, bademi i toplo mleko su korisni za uspavljivanje i opuštanje.

Rutine pre spavanja:

Da biste se smirili pre spavanja, preporučuje se izbegavanje ekrana sat vremena pre nego što legnete. Na taj način smanjujete izloženost plavoj svetlosti koja može ometati proizvodnju melatonina. Umesto toga, praktikujte meditaciju ili lagano istezanje. Takođe, topla kupka može pomoći u opuštanju mišića i pripremanju tela za san. Stvaranje prijatnog okruženja za spavanje je ključno; tamna soba sa optimalnom temperaturom, tišina ili upotreba belog šuma mogu značajno poboljšati kvalitet sna.

Dugoročno održavanje:

Postepeno usvajanje ovih zdravih navika može pomoći u održavanju kvalitetnog sna. Pokušajte da idete na spavanje i ustajete u isto vreme svakog dana, uključujući vikende, što pomaže u regulaciji vašeg cirkadianog ritma. Dosledno održavanje ovih navika ne samo da će poboljšati kvalitet vašeg sna, već će i doprineti vašim specifičnim ciljevima i opštem blagostanju, uključujući jačanje imuniteta.

Doslednost u primeni ovih saveta je ključ za postizanje željenih rezultata. Vaš san je vitalan deo vašeg zdravlja, a kvalitetan san donosi brojne koristi, uključujući jačanje imunološkog sistema i optimalno funkcionisanje organizma.

U narednoj sekciji govorićemo o unosu vode i njenoj ulozi u podršci zdravim navikama, osveženju i opštem zdravlju.

## Preporuka za unos vode

Da bismo izračunali optimalnu količinu vode koju Nik Gbi treba da unosi, koristeći preporučeni unos od 30 ml po kilogramu telesne mase, možemo to izračunati na sledeći način:

1. Težina: 100 kg
2. Preporučeni unos vode:  $100 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 3000 \text{ ml}$  ili 3 litra vode dnevno.

Budući da ima sedentaran nivo fizičke aktivnosti, dodatna potreba za tečnošću ne bi trebala da se dodaje, osim ako ne dođe do prekomernog znojenja ili vrućeg vremena. Pravilna hidratacija može značajno doprineti Nikovom zdravlju, poboljšavajući energiju, čišću kožu i bolju probavu.

S obzirom na to da je dovoljna količina vode ključna za energiju, mentalnu jasnoću, i fizičko stanje, Nik može primetiti poboljšano raspoloženje i produktivnost. Dovoljno hidratacije može povećati koncentraciju, što je posebno važno ako se bavi poslom koji zahteva fokus.

Evo nekoliko saveta kako održavati hidrataciju tokom dana:

1. Nosite bočicu za vodu: Uvek imajte bočicu pored sebe, na poslu ili kod kuće. To će vas podsetiti da pijete.
2. Postavite podsetnike: Koristite telefon ili aplikaciju da postavite podsetnike za svakih sat vremena kako biste popili čašu vode.
3. Uključite hidratantne namirnice: Konzumirajte voće i povrće koje je bogato vodom, kao što su krastavci, lubenica, i narandže, što će dodatno povećati unos tečnosti.

Za osobe sa sedentarnim stilom života, važno je uspostaviti rutinu kako bi se osiguralo dovoljno unosa tečnosti. Postavite čašu vode pored kreveta kako biste započeli dan hidratacijom. Možete pratiti svoj napredak koristeći aplikacije za praćenje unosa tečnosti, što će vam pomoći da ostanete motivisani.

U zaključku, doslednost u održavanju hidratacije je ključna za opšte zdravlje. Ne zaboravite da dovoljno vode pomaže ne samo fizičkom zdravlju već i mentalnom stanju, povezujući se tako i sa kvalitetom sna. Kvalitetan san, zauzvrat, doprinosi boljim hidratacionim navikama.

Sledeća sekcija govoriće o prethodnim dijetama i njihovom uticaju na vaše trenutne navike i ciljeve, što će dodatno personalizovati naš pristup. To će pomoći u identifikaciji eventualnih obrazaca koji bi mogli uticati na vašu hidrataciju i opšte zdravlje.

# Zaključak

Dragi Nik Gbi, čestitam ti na odlučnosti da postigneš svoj cilj mršavljenja. Tvoj cilj da smršaviš je potpuno dostižan, a promene koje nameravaš da uvedeš u svoj način ishrane mogu imati značajan uticaj na tvoje zdravlje i kvalitet života. Na osnovu tvoje visine (160 cm) i težine (100 kg), dobro je da se fokusiraš na sled neke smernice koje će ti pomoći da dostigneš tvoje ciljeve. Evo akcioni plan:

## 1 Postavljanje ciljeva

Definiši konkretne ciljeve koji su realni i merljivi (SMART). Na primer, možeš postaviti cilj: „Izgubiću 5 kg za dva meseca“. Takođe, postavljanje dugoročnih ciljeva, kao što je gubitak ukupno 20 kg u narednih šest meseci, može te dodatno motivisati.

## 2 Analiza trenutnog stanja

Vodi dnevnik ishrane i aktivnosti. Prati svoje navike u ishrani i fizičkoj aktivnosti kako bi imao uvid u to gde možeš napraviti promene. Merenje napretka na nedeljnom nivou (težina, obim struka) pomoći će ti da vidiš kako napreduješ.

## 3 Prilagođavanje ishrane

Za mršavljenje je važno smanjiti kalorijski unos. Tvoj ciljani dnevni unos kalorija može biti otprilike 1500-1800 kcal, uz naglasak na uravnoteženu ishranu bogatu vlaknima (voće, povrće, integralne žitarice) i proteinima (piletina, riba, mahunarke). Smanji unos prerađene hrane i šećera.

## 4 Fizička aktivnost

Iako si možda manje aktivan, počni sa svakodnevnom šetnjama od 20 minuta. Postepeno povećavaj intenzitet i trajanje. Uključi i vežbe snage 2-3 puta nedeljno. Kombinacija kardiovaskularnih vežbi (trčanje, bicikl) i vežbi snage (samo težina) može ti pomoći u sagorevanju masti.

## 5 Upravljanje stresom i spavanje

Dobar san i upravljanje stresom su ključni za mršavljenje. Pobrini se za 7-8 sati sna svake noći. Uvedi tehnike opuštanja kao što su meditacija, vežbe disanja ili joga, što može smanjiti nivo stresa i pomoći ti u procesu mršavljenja.

## 6 Praćenje napretka

Redovno beleži rezultate i postignuća, na način koji te motiviše. Primenuj pozitivne afirmacije i nagradi se manjim stvarima kada postigneš ciljeve (novi komad odeće, masaža).

## 7 Podrška i motivacija

Okružite se ljudima koji te podržavaju. Da li su to prijatelji, porodica ili grupe za mršavljenje. Zajedno je lakše i



motivirajuće. Razvij mentalni stav da su promene deo procesa, a ne brze rešenja.

#### 8    Fleksibilnost i prilagođavanje

Budi dosledan svom planu, ali se ne plaši da prilagodiš strategije u zavisnosti od napretka i osećaja. Slušaj svoje telo i budi otvoren za promene.

#### 9    Edukacija i informisanost

Informiši se o zdravim načina ishrane i vežbi. Postoje mnogi resursi online i knjige koje mogu dodatno obogatiti tvoje znanje o zdravim navikama.

#### Individualizacija plana

Prilagodi plan svojim željama i tempu života. Odaberi namirnice koje voliš i vežbe koje ti prija, jer ćeš tako imati više šanse da ostaneš dosledan.

Započni već danas Imaj na umu da je svaka promena proces i da je ključ u doslednosti. Prvi korak je tu, veruj u sebe Ti to možeš