



# POKRENI SVOJU TRANSFORMACIJU



**Veljko Milicevic**  
2025-03-02

# 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>	94
 <b>Visina (cm)</b>	185
 <b>Primarni cilj</b>	Mršavljenje
 <b>Motivacija</b>	Zdravstveni razlozi
 <b>Nivo aktivnosti</b>	1.55
 <b>Datum rođenja</b>	1976-02-16
 <b>TDEE (kcal)</b>	0
 <b>Vrsta fizičke aktivnosti</b>	Fitness,Ostalo
 <b>Obim struka (cm)</b>	90
 <b>Obim kukova (cm)</b>	100
 <b>Krvna grupa</b>	A
 <b>Alergije</b>	Prasina
 <b>Ishrana</b>	Keto dijeta
 <b>Obroci nedeljno</b>	doručak, užina1, ručak, užina2, večera
 <b>Pušenje</b>	ne
 <b>Alkohol</b>	ne
 <b>Ukupna kalorijska vrednost (kcal)</b>	2737
 <b>BMI</b>	27
 <b>BMR (kcal)</b>	1962



## Pokreni svoju transformaciju

Veljko, dobrodošao na putovanje ka zdravijem i sretnijem sebi

U vašim 48. godinama, sa visinom od 185 cm i težinom od 94 kg, jasno je da ste na pravom putu ka ostvarenju svog cilja mršavljenja. Vaš trenutni BMI iznosi 27.5, što ukazuje na to da ste u kategoriji prekomerne težine. Iako to može izgledati kao izazov, zapamtite da ste već napravili prvi korak prema promjenama koje će pozitivno doneti ne samo fizičko zdravlje, već i emocionalno blagostanje.

Vaš pristup ishrani pokazuje da uživate u voću i povrću, što je odlična osnova za izgradnju zdravijih navika. Naša saradnja će se fokusirati na personalizovani plan ishrane koji vam omogućava da uživate u omiljenim namirnicama, dok istovremeno postepeno prilagođavate svoju ishranu potrebama vašeg tela i ciljevima mršavljenja. Krenućemo polako, kako bi promene bile održive i dugoročne.

U ovom planu, nećemo se zadržavati samo na promeni ishrane. Razmotrićemo holistički pristup koji obuhvata vaše emocionalno i fizičko zdravlje, povezujući svaki aspekt vašeg života sa vašim ciljevima. Jednostavni koraci, kao što su dodavanje jedne porcije povrća u svaki obrok ili korišćenje zdravih užina u toku dana, mogu da dovedu do velikih promena. Lak način da se naviknete na redovne obroke, koje ste već planirali, može pomoći da se vaša ishrana učini uravnoteženijom.

Kada se fokusiramo na ciljeve mršavljenja, važno je napomenuti da će postizanje zdravije telesne mase doprineti boljoj fizičkoj kondiciji, većem nivou energije i smanjiti rizik od hroničnih bolesti. Uzimanje dovoljnih količina tečnosti takođe igra ključnu ulogu u procesu mršavljenja, jer pomaže u održavanju metabolizma aktivnim i ubrzava sagorevanje kalorija. Balansirana ishrana, bogata vitaminima i mineralima, poboljšaće vaše opšte zdravlje i doprineti boljem raspoloženju.

Dok se pripremamo za sledeće korake ka vašem cilju, setite se da su promene koje ćete napraviti sada osnova za bolju budućnost. Svaka sitna promena koju napravite je korak ka boljem zdravlju i kvalitetnijem životu. Uveravam vas, sa pravim pristupom, svaki cilj je dostižan. U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje. Uverite se da će svaka prilika da uradite nešto dobro za sebe biti iskorišćena

# Holistički pristup

## Holistički pristup

U svakodnevnom životu, često zaboravljamo koliko je važno brinuti se o sebi na svim nivoima – fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom. Veljko, u vašim 48 godinama, pokazali ste izuzetnu snagu i motivaciju da se suočite sa izazovima koje donosi mršavljenje i regulacija zdravlja. Zdravstveni razlozi su vaša pokretačka snaga, a holistički pristup može vam pomoći da se suočite sa svakim od vaših ciljeva. Iako se možda osećate preopterećeno, znajte da svaki mali korak ka zdravijem životu predstavlja veliki uspeh. Povezivanje ovih stubova zdravlja stvorice temelj za dugoročnu transformaciju.

## Fizičko blagostanje

Vaša ishrana igra ključnu ulogu u postizanju fizičkog blagostanja, posebno kada je u pitanju keto dijeta. Fokusirajte se na povrće bogato vlaknima, poput brokolija, spanaća i avokada, koji će vam pomoći u regulaciji insulinske rezistencije i smanjenju upala. Uključite zdrave masti, kao što su maslinovo ulje i orašasti plodovi, koji podržavaju srce. Što se tiče fizičke aktivnosti, ako ste početnik, započnite sa laganim šetnjama od 15 minuta dnevno. Postepeno povećavajte trajanje i intenzitet. Povećanje unosa vode takođe je ključno – pijte najmanje 2 litra vode dnevno kako biste ostali hidrirani i podržali svoj imunitet.

## Mentalno blagostanje

Upravljanje stresom može značajno poboljšati vaše mentalno blagostanje. Razmislite o prakticiranju mindfulness-a, što može biti jednostavno kao vežba dubokog disanja tokom nekoliko minuta dnevno. Takođe, vođenje dnevnika može vam pomoći da pratite svoj napredak i ostanete fokusirani na ciljeve. Zapišite svoje osećaje i misli – to može biti oslobađajuće i motivišuće. Svaki put kada zabeležite napredak, ojačaćete svoje samopouzdanje.

## Emocionalno blagostanje

Emocionalna stabilnost je ključna za postizanje vaših ciljeva. Male promene u svakodnevnim navikama mogu napraviti veliku razliku. Povežite se sa prijateljima ili porodicom, jer podrška bliskih osoba može vam pružiti dodatnu motivaciju. Dnevne refleksije o onome za šta ste zahvalni mogu poboljšati vaše raspoloženje. I ne zaboravite – šetnje u prirodi su odličan način da se opustite i osvežite um.

## Duhovno blagostanje

Duhovno blagostanje može se postići kroz rituale poput meditacije ili zahvalnosti. Započnite dan sa nekoliko minuta meditacije ili dubokog disanja, fokusirajući se na pozitivne misli. Takođe, prakticiranje zahvalnosti za male

uspehe može vas dodatno motivisati da nastavite sa pozitivnim promenama. Provođenje vremena u prirodi takođe može osvežiti vaš duh i doneti mir.

#### Praktični saveti i alati

Kako biste integrisali sve ove aspekte u svoj život, preporučujem da postavite nedeljne ciljeve. Na primer, odredite koliko dana u nedelji planirate da vežbate ili koje nove recepte želite da isprobate. Koristite aplikacije za praćenje napretka ili jednostavno beležite svoje ciljeve u dnevniku. Razmislite o postavljanju redovnih "prolazaka" kroz svoje ciljeve – svakog meseca proverite svoj napredak i prilagodite planove ako je potrebno.

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:

"Vaš personalizovani jelovnik nije samo spisak obroka – to je vaša karta za zdraviji i ispunjeniji život. Preuzimanjem kontrole nad ishranom, otvarate vrata ka boljoj vitalnosti, većoj energiji i poboljšanom opštem zdravlju. Svakim obrokom koji odaberete, možete pomoći svom telu da se oslobodi viška kilograma i postigne ravnotežu koja vodi ka zdraviju budućnost."

## Smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoprocenirane proizvode koji su često puni aditiva, šećera i zasićenih masti. Ove namirnice mogu negativno uticati na vašu energiju i zdravlje, otežavajući mršavljenje i doprinos istraženim zdravstvenim problemima.
- Oprezno sa gaziranim napicima i industrijskim grickalicama, koji su obično puni prazan kalorija i ne donose vam previše nutritivnih vrednosti.

### Na šta obratiti pažnju:

- Usmerite se na kvalitetne izvore proteina kao što su nemasno meso, riba, jaja ili biljni proteini. Povećajte unos vlakana kroz voće i povrće, koji će vas duže držati sitima.
- Ne zaboravite na nezasićene masti pronađene u avokadu, orašastim plodovima i maslinovom ulju – one su vaši saveznici u procesu mršavljenja.
- Hidratacija je ključna: pijte najmanje 2 litra vode dnevno kako bi vaše telo bilo optimalno funkcionisalo.

## Kvalitet pripreme hrane:

- Favorizujte zdravije metode pripreme, kao što su kuvanje na pari, pečenje ili grilovanje. Ove tehnike ne samo da očuvaju hranljive vrednosti namirnica, već smanjuju i unos nezdravih masnoća.

## Motivacioni zaključak:

"Svaki odabir koji napravite prema ovom jelovniku unapređuje vašu budućnost. U svaki korak unosite uverenje da svaka mala promena vodi do značajnih rezultata. Verujte u proces i dajte svom telu šansu da se transformiše. Vaša predanost će se isplatiti, jer zdravije jednako srećnije."

## Inspirativni dodatak:

"Svaka velika promena započinje malim koracima. Izaberite da budete najbolja verzija sebe – vaša posvećenost zdravlju vas vodi ka pobedi"

## Dan 1

**Dorucak:**

**Opis:** Omlet s avokadom i sirom

**Sastojci:** 3 jaja, 1 avokado, 50g sira, 20g putera

**Instrukcije:** Umutiti jaja i dodati u tiganj sa puterom. Kada omlet počne da se steže, dodati avokado i sir.

**Kalorije:** 707 kcal

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

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 65 %

**Uzina1:**

**Opis:** Bademi

**Sastojci:** 30g badema

**Instrukcije:** Pojesti šaku badema kao užinu.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

**Rucak:**

**Opis:** Grilovana piletina sa salatam od spanaca

**Sastojci:** 200g pileline, 150g spanaca, 50g feta sira, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Piletinu grilovati i poslužiti sa spanacem, feta sirom i prelići maslinovim uljem.

**Kalorije:** 1156 kcal

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

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 60 %

**Uzina2:**

**Opis:** Guacamole sa povrćem

**Sastojci:** 1 avokado, 100g šargarepe, 100g krastavca

**Instrukcije:** Izdrobiti avokado sa začinima i servirati s povrćem.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija



***Makronutrijenti:***

- Proteini: 5 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 85 %

**Vecera:**

***Opis:*** Losos sa brokolijem

***Sastojci:*** 250g lososa, 200g brokolija, 20g maslaca

***Instrukcije:*** Losos ispeći na maslacu i poslužiti sa kuvanim brokolijem.

***Kalorije:*** 727 kcal

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

***Makronutrijenti:***

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 55 %

**Dan 2****Dorucak:**

***Opis:*** Smoothie sa kokosovim mlekom i bobičastim voćem

***Sastojci:*** 200ml kokosovog mleka, 100g borovnica, 30g proteina u prahu

***Instrukcije:*** Sve sastojke blendirati dok ne postanu glatki.

***Kalorije:*** 685 kcal

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

***Makronutrijenti:***

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

**Uzina1:**

***Opis:*** Sir sa orasima

***Sastojci:*** 50g cheddar sira, 30g oraha

***Instrukcije:*** Poslužiti sir uz orahe.

***Kalorije:*** 192 kcal

***Nutritivna vrednost:*** 7% ukupnih dnevnih kalorija

***Makronutrijenti:***

- Proteini: 20 %
- Ugljeni hidrati: 5 %

- Masti: 75 %

### **Rucak:**

**Opis:** Zapečena riba s povrćem

**Sastojci:** 200g bele ribe, 100g tikvica, 50g paprike, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Ribu i povrće peći u rerni s maslinovim uljem.

**Kalorije:** 1232 kcal

**Nutritivna vrednost:** 45% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 60 %

### **Uzina2:**

**Opis:** Čips od kelja

**Sastojci:** 50g kelja, maslinovo ulje, sol

**Instrukcije:** Kelj posuti maslinovim uljem i solju, peći dok ne postane hrskav.

**Kalorije:** 191 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

### **Vecera:**

**Opis:** Pileći file sa kremastim sosom od gljiva

**Sastojci:** 200g pilećeg filea, 100g gljiva, 50ml vrhnja

**Instrukcije:** Piletinu ispeći i preliti sosom od proprženih gljiva na vrhnju.

**Kalorije:** 730 kcal

**Nutritivna vrednost:** 26% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 60 %

## **Dan 3**

### **Dorucak:**

**Opis:** Kajgana sa šunkom i sirom

**Sastojci:** 3 jaja, 50g šunke, 30g sira

**Instrukcije:** Pohujati kajganu sa šunkom i sirom.

**Kalorije:** 708 kcal

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

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 65 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Kokosovi čips

**Sastojci:** 30g kokosovog čipsa

**Instrukcije:** Pojesti kao užinu.

**Kalorije:** 206 kcal

**Nutritivna vrednost:** 8% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

#### **Rucak:**

**Opis:** Odrezak s maslacem i karfiolom

**Sastojci:** 250g odreska, 200g karfiola, 20g maslaca

**Instrukcije:** Odrezak peći na maslacu i servirati s kuvanim karfiolom.

**Kalorije:** 1200 kcal

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

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 55 %

#### **Uzina2:**

**Opis:** Čokoladni keto bombice

**Sastojci:** 50g tamne čokolade, 20g krem sira

**Instrukcije:** Staviti otopljenu čokoladu sa krem sirom u kalupe, ostaviti da se stegne.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 5 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 90 %

#### **Vecera:**

**Opis:** Punjene paprike sa mlevenim mesom i povrćem

**Sastojci:** 2 velike paprike, 150g mlevenog mesa, 50g paradajz sosa

**Instrukcije:** Podseći paprike i napuniti ih mesom i sosom, peći do mekosti.

**Kalorije:** 724 kcal

**Nutritivna vrednost:** 26% ukupnih dnevnih kalorija

#### **Makronutrijenti:**

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

## **Dan 4**

#### **Dorucak:**

**Opis:** Bacon i avokado

**Sastojci:** 4 kriške slanine, 1 avokado

**Instrukcije:** Ispržiti slaninu i poslužiti s narezanim avokadom.

**Kalorije:** 690 kcal

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

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 25 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 70 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Maslac od kikirikija sa štapićima celera

**Sastojci:** 50g maslaca od kikirikija, 100g celera

**Instrukcije:** Celere navlažiti maslacem od kikirikija.

**Kalorije:** 231 kcal

**Nutritivna vrednost:** 8% ukupnih dnevnih kalorija

#### **Makronutrijenti:**

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

**Rucak:**

**Opis:** Kari od pilettine i povrća

**Sastojci:** 200g pilećeg mesa, 100g brokolija, kokosovo mleko, kari začini

**Instrukcije:** Propržiti piletinu s povrćem u kokosovom mleku i kari začinama.

**Kalorije:** 1140 kcal

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

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 55 %

**Uzina2:**

**Opis:** Parmezan čips

**Sastojci:** 30g parmezana

**Instrukcije:** Rastopiti i zapeći parmezan do hrskavosti.

**Kalorije:** 207 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 20 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 75 %

**Vecera:**

**Opis:** Brancin sa šparglom

**Sastojci:** 250g brancina, 150g špargle, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Brancin peći s šparglom prelivenu maslinovim uljem.

**Kalorije:** 728 kcal

**Nutritivna vrednost:** 27% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 55 %

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

**Opis:** Muffini od jaja sa spanaćem i sirom

**Sastojci:** 3 jaja, 50g spanaća, 30g mozzarella

**Instrukcije:** Izmešati sastojke i peći u kalupima za muffine.

**Kalorije:** 693 kcal

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

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 65 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Rotkvice sa maslacem

**Sastojci:** 5 rotkvica, 20g maslaca

**Instrukcije:** Rotkvice premazati maslacem.

**Kalorije:** 190 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 10 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 80 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Osso buco s pireom od celera

**Sastojci:** 250g koljenice, 150g celera, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Koljenicu dinstati i poslužiti s pireom od celera.

**Kalorije:** 1210 kcal

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

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 55 %

#### **Uzina2:**

**Opis:** Sir i masline

**Sastojci:** 50g feta sira, 30g maslina

**Instrukcije:** Poslužiti sir s maslinama.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 5 %

- Masti: 80 %

#### **Vecera:**

**Opis:** Ćureće pljeskavice sa kremastim spanaćem

**Sastojci:** 200g ćurećih pljeskavica, 150g spanaća, vrhnje

**Instrukcije:** Pljeskavice ispeći i servirati sa spanaćem u vrhnju.

**Kalorije:** 744 kcal

**Nutritivna vrednost:** 27% ukupnih dnevnih kalorija

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %

- Ugljeni hidrati: 5 %

- Masti: 55 %

## **Dan 6**

#### **Dorucak:**

**Opis:** Jaja na oko sa avokadom i dimljenom lososom

**Sastojci:** 2 jaja, 1 avokado, 50g dimljenog lososa

**Instrukcije:** Ispržiti jaja i poslužiti s lososom i avokadom.

**Kalorije:** 688 kcal

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

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %

- Ugljeni hidrati: 5 %

- Masti: 65 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Paprika sa humusom

**Sastojci:** 1 paprika, 50g humusa

**Instrukcije:** Paprike narezati i umakati u humus.

**Kalorije:** 205 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 10 %

- Ugljeni hidrati: 10 %

- Masti: 80 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Gratin od povrća sa sirom

**Sastojci:** 150g patlidžana, 100g paprika, 50g cheddara

**Instrukcije:** Povrće zapeći sa sirom do zlatne boje.

**Kalorije:** 1208 kcal

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

**Makronutrijenti:**

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

## **Uzina2:**

**Opis:** Keto keksi iz kokosa

**Sastojci:** 50g kokosove masti, kokosovo brašno

**Instrukcije:** Ispeći kekse od kokosa i masti.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 5 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 90 %

## **Vecera:**

**Opis:** Mediteranski tuna salata

**Sastojci:** 150g tune, 100g zelene salate, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Tunu pomešati sa salatam i preliti maslinovim uljem.

**Kalorije:** 736 kcal

**Nutritivna vrednost:** 27% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 60 %

## **Dan 7**

### **Dorucak:**

**Opis:** Proteinske palačinke s krem sirom

**Sastojci:** 2 jaja, 30g bademovog brašna, 50g krem sira

**Instrukcije:** Napraviti palačinke od jaja i bademovog brašna, poslužiti s krem sirom.



**Kalorije:** 710 kcal

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

**Makronutrijenti:**

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

#### **Uzina1:**

**Opis:** Bademovo mleko i chia

**Sastojci:** 200ml bademovog mleka, 20g chia semenki

**Instrukcije:** Izmešati chia s bademovim mlekom, ostaviti da odstoji.

**Kalorije:** 194 kcal

**Nutritivna vrednost:** 7% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

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

#### **Rucak:**

**Opis:** Lamb chops s pečenim povrćem

**Sastojci:** 250g jagnjećih kotleta, 150g tikvice, 50g paprike

**Instrukcije:** Ispeći meso i povrće zajedno, začiniti po ukusu.

**Kalorije:** 1220 kcal

**Nutritivna vrednost:** 45% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 60 %

#### **Uzina2:**

**Opis:** Avokado sa sezamom i soli

**Sastojci:** 1 avokado, 10g sezamovog semena

**Instrukcije:** Izdubiti avokado i posuti semenkama i solju.

**Kalorije:** 208 kcal

**Nutritivna vrednost:** 8% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 10 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 80 %

**Vecera:**

**Opis:** Pečene pileće butkice sa tikvicama

**Sastojci:** 200g pilećih butkica, 100g tikvica, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Pile i tikvice peći začinjeno maslinovim uljem.

**Kalorije:** 748 kcal

**Nutritivna vrednost:** 27% ukupnih dnevnih kalorija

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 55 %

# Smernice

## Uvod

Okruženje u kojem živimo igra ključnu ulogu u oblikovanju naših prehrambenih navika i telesne težine. U savremenom društvu, promena načina života, uključujući sedelački rad, upotrebu prerađene hrane i brzi način života, značajno utiču na pojavu gojaznosti. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije iz 2022. godine, globalna prevalencija gojaznosti se gotovo utrostručila od 1975. godine, što ukazuje na potrebu za razumevanjem uticaja okruženja na naše zdravlje.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost ima ozbiljne posledice po metabolizam, hormone gladi i telesnu težinu. Istraživanja pokazuju da osobe koje provode više od 6 sati dnevno sedeći, imaju povećan rizik od gojaznosti. Studija sa Univerziteta Kalifornija (2019) pokazuje da smanjenje nivoa fizičke aktivnosti direktno utiče na povećanje telesne mase.

Saveti: Povećanje dnevne aktivnosti može biti jednostavno. Kretanje tokom pauza na poslu, korišćenje stepenica umesto lifta i svakodnevne šetnje su neke od promena koje mogu znatno povećati sagorevanje kalorija.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice, kao što su brza hrana, grickalice i industrijski prerađeni proizvodi, često sadrže visok nivo kalorija, šećera i nezdravih masti. Studija iz 2020. godine, objavljena u "American Journal of Clinical Nutrition", ukazuje na to da veći unos ultra-prerađene hrane dovodi do povećanja telesne težine i smanjenja kvaliteta ishrane.

Saveti: Smanjenje unosa prerađene hrane može se postići pripremom obroka kod kuće i izborom svežih, celovitih sastojaka. Planiranje obroka može pomoći u smanjenju žudnje za brzim rešenjima.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, poput belog hleba, testenina i peciva, često dovode do naglih skokova u nivou šećera u krvi, što uzrokuje povećanu glad. Istraživanja su pokazala da prekomerni unos ovih namirnica može povećati rizik od dijabetesa tipa 2 i gojaznosti.

Saveti: Uključivanje složenih ugljenih hidrata, poput integralnih žitarica i povrća, može poboljšati osećaj sitosti i stabilizovati nivo šećera u krvi.

## Visok unos šećera

Skriveni šećeri u gaziranim pićima i industrijskim namirnicama značajno doprinose povećanju telesne mase. Prema studiji objavljenoj u "New England Journal of Medicine" (2015), visoki unos šećera povezuje se sa razvojem metaboličkih poremećaja i gojaznosti.

Saveti: Smanjenje unosa zaslađenih pića i čitanje etiketa na proizvodima može pomoći u smanjenju unosa šećera. Zamena šećera voćem može biti ukusna i zdrava alternativa.

## Veće porcije hrane

Veličina porcija značajno utiče na percepciju sitosti. Psihološke studije pokazuju da veći tanjiri i porcije vode do prekomernog unosa kalorija. Prema istraživanju objavljenom u "International Journal of Obesity" (2021), kada se porcije povećavaju, potrošnja hrane se proporcionalno povećava.

Saveti: Kontrola porcija može se postići upotrebom manjih tanjira i čaša, kao i svesnim jedenjem, što može pomoći u smanjenju unosa hrane.

## Laka dostupnost hrane

Obilje brze hrane i grickalica u okruženju utiče na odabir obroka. Istraživanje iz 2018. godine pokazuje da većina ljudi nesvesno bira bržu, manje zdravu hranu kada je dostupna.

Saveti: Prilagodite svoje okruženje tako da budu zdrave opcije lako dostupne. Čuvanje svežeg voća i povrća na vidljivom mestu može podstaći zdravije izbore.

## Viši nivo stresa

Stres i povišeni nivoi hormona poput kortizola često vode povećanom apetitu i skladištenju masti. Istraživanja su pokazala vezu između hroničnog stresa i gojaznosti, jer povećan kortizol može povećati želju za nezdravom hranom.

Saveti: Strategije za smanjenje stresa uključuju vežbanje, meditaciju i podršku prijatelja i porodice. Ove tehnike mogu pomoći u regulisanju apetita bez upotrebe hrane kao utehe.

## Zaključak

Razumevanje okruženja koje oblikuje naše prehrambene navike ključno je za prevenciju gojaznosti i poboljšanje opšteg zdravlja. Ekonomski i socijalni faktori, kao i individualne odluke, igraju važnu ulogu u oblikovanju

svakodnevnih izbora. Koji od ovih faktora smatrate najvažnijim u svom okruženju

# Plan fizičke aktivnosti

Pohvaljujemo vas na odlučnosti da se posvetite svom zdravlju i fizičkoj aktivnosti. Vaši ciljevi mršavljenja i poboljšanja opšteg zdravlja su veoma važni, i sa pravim pristupom, možete ih ostvariti.

Analiza trenutnog stanja:

Sa vašim parametrima, težina od 94 kg i visina od 185 cm ukazuju da je vaš BMI (indeks telesne mase) oko 27.5, što klasifikuje vašu težinu kao blago prekomernu. Obim struka od 90 cm može biti indikacija da je potrebno smanjiti abdominalnu masnoću, što je važno za smanjenje rizika od trenutnih zdravstvenih problema (kao što su srčana oboljenja i dijabetes). Imajte na umu da mršavljenje zahteva strpljenje i doslednost, ali uz pravilan plan, sigurno ćete napredovati.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

S obzirom na vaš nepoznat nivo fizičke aktivnosti, reklo bi se da je važno započeti polako i postepeno povećati intenzitet.

- Kardio aktivnosti:

- Hodanje: Započnite sa 30 minuta hodanja, 5 puta nedeljno. Hodanje je odličan način za poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja i sagorevanje kalorija. Postepeno, tokom narednih meseci, povećavajte trajanje na 45 do 60 minuta, uključujući i brže hodaње.

- Alternativne aktivnosti: Svake nedelje dodajte 1-2 sesije trčanja (ako se osećate spremnim) ili biciklizma, počnite sa 15-20 minuta.

- Vežbe snage:

- Ciljajte na 2-3 sesije nedeljno. Preporučite se sa velikim fokusom na osnovne vežbe:

- Čučnjevi: 2 seta od 10-12 ponavljanja.

- Sklekovi: 2 seta od 5-10 ponavljanja (uz mogućnost da počnete na kolenima).

- Plank: Započnite sa 15-20 sekundi, povećavajući postepeno do 1 minuta.

- Istezanje:

- Uključite istezanje pre i nakon vežbanja da poboljšate fleksibilnost i smanjite rizik od povreda. Posvetite 5-10 minuta na kraju svake sesije za sve glavne mišićne grupe.

Saveti za dugoročno održavanje:

Održavanje rutine može biti izazovno, ali uz pravilan pristup, motivacija može ostati visoka. Postavite male ciljeve, kao što su:

- Povećanje trajanja hodanja za 5 minuta svake nedelje.

- Vođenje dnevnika aktivnosti može pomoći da pratite napredak, što dodatno motiviše.

Uključite prijatelje ili članove porodice u vaše aktivnosti. Grupe za vežbanje mogu pružiti dodatnu podršku i zabavu. Razvijajte zdravu rutinu sna, pravilnu ishranu i tehniku upravljanja stresom – sve to doprinosi uspehu u mršavljenju.

Pozitivan završetak:

Uveravam vas da, uz ovaj plan i fokus na doslednost, imate sve što vam je potrebno da postignete svoje ciljeve. Vaši napori će doprineti ne samo gubitku težine, već i opštem poboljšanju zdravlja i kvaliteta života. Pobeđujete, i svi smo ovde da vas podržimo na tom putu

# Preporuka za Imunitet

Za jačanje imuniteta i poboljšanje opšteg zdravlja, postoji mnogo načina da se ishrana i svakodnevne navike prilagode kako bi ispunili specifične ciljeve. U prethodnoj sekciji govorilo se o važnosti fizičke aktivnosti, koja igra ključnu ulogu u održavanju jakog imuniteta. Sada ćemo detaljno razmotriti koje namirnice i navike mogu dodatno doprineti vašem imunološkom sistemu i kako ih praktično primeniti.

## Preporučene namirnice koje jačaju imunitet

1. Citrusno voće: Pomorandže, limuni, grejpfrut i mandarinke su bogati vitaminom C, koji poboljšava funkciju imunološkog sistema i smanjuje rizik od infekcija. Svakodnevno uživanje u svežim sokovima ili dodatak voću u doručak može biti osvežavajuća rutina.
2. Zeleni lisnati povrće: Spanać i brokoli su bogati antioksidansima, vitaminima A, C, E i mineralima kao što su gvožđe i magnezijum. Pokušajte da ih uključite u salate ili kao prilog uz glavno jelo.
3. Brokoli: Bogat je vitaminima A, C i E, kao i mnogim antioksidansima koji poboljšavaju imunitet. Pomaže u smanjenju upala u telu.
4. Belo meso i riba: Piletina i losos su odlični izvori proteina koji su važni za oporavak mišića, ali i za jačanje imuniteta. Ne zaboravite na omega-3 masne kiseline koje deluju protuupalno.
5. Probiotska hrana: Jogurt sa živim kulturama, kefir i kiseli kupus podržavaju zdravlje creva i imunološki sistem. Uključivanje ovih namirnica može pomoći u regulaciji insulinske rezistencije i smanjenju upala.
6. Orasi i semenke: Bademi, čia seme i laneno seme su bogate zdravim mastima, proteinima i vitaminima. Čine odlične grickalice koje doprinose energiji i vitalnosti tokom dana.
7. Zeleni čaj: Pun je antioksidanasa i može povećati broj imunoloških ćelija. Pijenje jedne ili dve šolje dnevno može biti korisno.

## Zdrave navike za svakodnevno održavanje imuniteta

1. Hidratacija: Povećanje unosa vode je ključno. Preporuča se da pijete minimum 2 litra vode dnevno, što će pomoći u održavanju optimalne hidratacije i podržavanju raznih telesnih funkcija.
2. Fizička aktivnost: Integrisanje laganih dnevnih vežbi, poput hodanja, vežbi istezanja i fizičkih aktivnosti koje volite, može poboljšati cirkulaciju i podržati imunitet. Na primer, prošetajte 30 minuta svaki dan ili se posvetite



vežbama snage nekoliko puta nedeljno.

3. Upravljanje stresom: Prakse poput joge, meditacije ili čak bukvalno i fizičkog vežbanja pomažu u smanjenju hroničnog stresa i balansu hormona stresa (kortizola). Ovo je važno za mentalno i fizičko zdravlje.

4. Kvalitetan san: Usmeravanje pažnje ka redovnom rasporedu spavanja, i odolevanjem prekomernom korišćenju tehnologije pre sna, može poboljšati kvalitet sna, a samim tim i imunitet.

5. Jedite manje, ali češće: Ako se borite sa emocionalnim prejedanjem, pokušajte da jedete manje porcije češće tokom dana, što će vam pomoći da kontrolišete osećaj gladi i energiju.

Dugoročne preporuke za održavanje jakog imuniteta

Prilagodite ishranu sezonskim promenama. Tokom zimanih meseci, kada sunčeve svetlosti ima manje, razmislite o suplementaciji vitaminom D koji je ključan za imunološku funkciju. Takođe, tokom zime povećajte unos hrane bogate cinkom, kao što su ostrige i ljuske, koje su važan mineral za oblikovanje imunološkog odgovora.

Uzimanje dodataka ishrani, poput probiotika ili vitamina C, može biti korisno, ali je najbolje konsultovati se sa lekarom kako biste utvrdili koji su suplementi idealni za vaše specifične potrebe.

Preporuka

Uzimajući u obzir vaše ciljeve, promene u ishrani i zdrav način života doprinose poboljšanju imunološkog sistema, smanjenju upala i povećanju vaše energetske vitalnosti. Ove promene će vam omogućiti ne samo da postignete zdravstvene ciljeve, već će vas učiniti spremnijim za suočavanje sa svakodnevnim izazovima.

U narednoj sekciji ćemo se fokusirati na važnost sna i njegovo delovanje na imunitet. Kvalitetan san je neophodan za oporavak, balans hormona i opšte zdravlje, tako da ćemo razgovarati o preporukama za uspostavljanje zdravih rutina spavanja.

# Preporuka za san

Poboljšanje kvaliteta sna je ključno za održavanje opšteg zdravlja, jačanje imunog sistema i postizanje specifičnih ciljeva kao što su regulacija insulinske rezistencije, smanjenje krvnog pritiska i prevazilaženje emocionalnog prejedanja. Optimalan san ne samo da podržava fizičko zdravlje, već i mentalnu dobrobit, što može biti od ključne važnosti za vašu dnevnu energiju i vitalnost.

## Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san

Preporučujemo lagane fizičke aktivnosti koje pomažu u smirivanju tela i uma. Idealno je praktikovati vežbe poput joge ili laganog istezanja u večernjim satima, obično sat do dva pre spavanja. Ako ste početnik, vežbe disanja pre spavanja mogu biti odlično mesto za započinjanje, a polako istezanje mišića može poboljšati cirkulaciju i opustiti telo. Dodatno, svaki pokušaj šetnje pre spavanja može vam pomoći da se povežete sa svojim telom i smanjite stres.

## Preporuke za ishranu

Ishrana igra važnu ulogu u kvalitetu sna. U večernjim satima izbegavajte visoko masnu i začinjenu hranu, kao i kofein, jer oni mogu ometati san i pogoršati vaše simptome hipertenzije. Uključite u ishranu namirnice bogate triptofanom, kao što su banane, bademi ili toplo mleko, jer mogu pomoći opuštanju i poboljšanju kvaliteta sna. Magnezijum, koji se može pronaći u zelenom povrću, orašastim plodovima i semenkama, takođe može doprineti smanjenju stresa i upala, što je posebno korisno za vaše ciljeve.

## Rutine pre spavanja

Postavljanje rutina pre spavanja može značajno poboljšati vaš san. Preporučuje se izbegavanje ekrana sat vremena pre nego što legnete, jer plava svetlost negativno utiče na proizvodnju melatonina. Umesto toga, možete isprobati meditaciju, lagano istezanje ili toplo kupanje. Osigurajte da vaša spavaća soba bude tamna, tiha i sa optimalnom temperaturom kako biste stvorili savršeno okruženje za san. Upotreba bele buke ili zvukova prirode može dodatno pomoći u umirivanju uma i potpomognuti kvalitetniji san.

## Dugoročno održavanje

Usvajanje zdravih navika koje podržavaju kvalitetan san dugoročno je važno. Pokušajte otići na spavanje i buditi se u isto vreme svaki dan, uključujući vikende. Ove navike će vam pomoći da optimizujete sopstveni biološki sat. Doslednost pomaže u stabilizaciji nivoa hormona stresa (kortizola) i može zasigurno doprineti vašim specifičnim ciljevima poput smanjenja upalnih procesa i balansa insulinske rezistencije. Dobar san doprinosi jačanju imunog sistema, što dodatno potkrepljuje važnost kvalitetnog sna za sveobuhvatno zdravlje.

Zaključno, doslednost u primeni ovih saveta može značajno uticati na poboljšanje kvaliteta vašeg sna i opšteg zdravlja. Zapamtite, važne promene se odvijaju postepeno, a sa svakim korakom ka poboljšanju sna, doprinosite svom blagostanju. U narednoj sekciji razgovaraćemo o unosu vode i njenoj važnosti u podršci zdravim navikama, osveženju i opštem blagostanju.

## Preporuka za unos vode

Dnevni preporučeni unos vode za Veljka Milicevića, koji ima 48 godina, težinu od 94 kg i visinu od 185 cm, može se izračunati koristeći pravilo od 30 ml vode po kilogramu telesne mase. Ovaj pristup daje osnovu za izračunavanje:

$$[94 \text{ kg}] \times 30 \text{ ml} = 2820 \text{ ml} \text{ (ili } 2.82 \text{ l)}$$

Ovo znači da bi Veljko trebao da unosi oko 2.8 litara vode dnevno. Ako se uzme u obzir i moguć nivo fizičke aktivnosti, za svaki sat aktivnosti preporučuje se dodavanje 500 ml. Za optimalno zdravlje, pravilna hidratacija poboljšava energiju, donosi jasniju kožu i poboljšava probavu.

Pravilna hidratacija je potrebna za očuvanje visokog nivoa energije i mentalne jasnoće. Povezivanje sa ciljevima kao što su bolja koncentracija na poslu ili poboljšanje fizičke forme može značiti da je unos vode ključan. Osobe koje su hidratizovane često se osećaju budnije, a to može pozitivno uticati na produktivnost i ciljeve.

Da bi se održavala pravilna hidratacija tokom dana, Veljko može usvojiti jednostavne navike kao što su:

1. Nošenje boce sa vodom: Investicija u bocu od 1 litra može ga podstaknuti da redovno pije vodu.
2. Postavljanje podsetnika: Postavljanje alarma na telefonu svaka 2-3 sata može pomoći u podsećanju da se pije voda.
3. Uključivanje hidratantnih namirnica: Voće i povrće poput lubenice i krastavaca dodatno doprinose unosu tečnosti.

Tokom fizičkih aktivnosti ili u vrelim danima, povećanje unosa vode je ključno. Preporučuje se dodavanje najmanje 500 ml tokom ili posle vežbanja. Takođe, uzimanje vode pre obroka može pomoći i u probavi.

Kako bi prilagodio savete svojim potrebama, Veljko treba da:

- Postavi čašu vode pored kreveta: Ova navika će mu omogućiti da započne dan pravom hidratacijom.
- Prati unos vode: Korišćenje aplikacija kao što su "Plant Nanny" ili "WaterMinder" može pomoći u praćenju napretka.

Doslednost je ključna kada je u pitanju hidratacija. Uzimanje dovoljne količine vode ne samo da poboljšava fizičko zdravlje, već i pomaže u održavanju mentalnog balansa i kvaliteta sna, što je često zapostavljeno. Dobar san i hidratacija su međusobno povezani – pravilna hidratacija može doprineti boljem snu, dok dobar san može doprineti pravilnom funkcionisanju organizma i hidrataciji.

U narednoj sekciji, istraživaćemo prethodne dijete koje su možda uticale na trenutne navike Veljka, kako bi se još više personalizovao pristup njegovim potrebama. Razumevanje ovog aspekta može dodatno osnažiti planhidracije i dovesti do postizanja zdravijeg načina života.

# Zaključak

Dragi Veljko Miliceviću, čestitam ti na odluci da preduzmeš korak ka cilju mršavljenja. Tvoj cilj da smanjiš težinu sa 94 kg bez sumnje možeš ostvariti uz posvećen i planiran pristup. Tvoja visina od 185 cm i godine (48) daju dobar okvir za prilagođavanje strategije koja će ti pomoći da postigneš uspeh. Započni sa sledećim koracima:

## 1 Postavljanje ciljeva

Postavi SMART ciljeve, kao što je „Izgubiću 5 kg za naredna dva meseca“. Kratkoročni ciljevi pomoći će ti da ostaneš motivisan, dok dugoročni, kao što su „Postići 85 kg za šest meseci“, daju jasan pravac tvojoj transformaciji.

## 2 Analiza trenutnog stanja

Započni vođenje dnevnika ishrane i aktivnosti. Upiši sve što jedeš i piješ, kao i fizičku aktivnost. Ovo će ti pomoći da uočiš obrazce i identifikuješ oblasti za poboljšanje. Redovno meri svoj napredak – beleži svoju težinu svake nedelje, ali i obim struka i energičnost koju osećaš.

## 3 Prilagođavanje ishrane

Fokusiraj se na unos od oko 2000-2200 kalorija dnevno, što je optimalno za mršavljenje kako bi održao energiju u svakodnevnom životu. Uključi više povrća, voća, integralnih žitarica i nemasnih proteina (poput piletine, ribe, mahunarki). Smanji unos prerađene hrane i šećera, i pazi na veličine porcija.

## 4 Fizička aktivnost

Uvedi lagane aerobne vežbe, poput brze šetnje najmanje 30 minuta dnevno. Za početak, možeš ići na brze šetnje 5 puta nedeljno. Kasnije razmisli o dodavanju vežbi snage (npr. kućni čučanj, sklekovi) barem dva puta nedeljno kako bi povećao svoju mišićnu masu i ubrzao metabolizam.

## 5 Upravljanje stresom i spavanje

Poboljšaj kvalitet sna tako što ćeš stvoriti rutinu za spavanje. Potrudi se da spavaš najmanje 7-8 sati svake noći. Razmisli o tehnikama opuštanja poput meditacije ili joga kako bi smanjio nivo stresa, što može uticati na tvoje ciljeve mršavljenja.

## 6 Praćenje napretka

Dok beležiš napredak, postavi određene mini-ciljeve i nagradi se za postignuća (npr. nova garderoba, izlet). Ova priznanja će biti dodatni izvor motivacije.

## 7 Podrška i motivacija

Neka tvoji prijatelji i porodica budu tvoji saveznici. Podeli svoje ciljeve sa njima, jer emocionalna podrška igra veliku ulogu. Pronađi i zajednice ili grupe koje imaju slične ciljeve.

## 8    Fleksibilnost i prilagođavanje

Zapamti da je doslednost ključ, ali budi svestan svojih potreba i reakcija svog tela. Dozvoli sebi povremeno uživanje u omiljenim poslasticama uz umerenost.

## 9    Edukacija i informisanost

Učestvuj u radionicama o zdravoj ishrani ili čitaj knjige i članke na ovu temu. Informisanost je ključ uspeha

### Individualizacija plana

Prilagodi ove smernice svom načinu života. Ako voliš određene sportove, uključi ih u svoj plan. Na primer, plivanje ili biciklističke ture mogu biti odlična alternativa aerobnim vežbama.

Započni sa ovim koracima već danas – od dodavanja više povrća u obroke do odlaska na šetnju. Napredak dolazi postepeno, ali svaka mala pobeda se računa. Verujemo u tebe, Veljko. Tvoj put ka zdravijem životu počinje sada.