



# POKRENI SVOJU TRANSFORMACIJU



Vanja Jokic

# 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

## Vaši podaci

 <b>Težina (kg)</b>	81
 <b>Visina (cm)</b>	181
 <b>Primarni cilj</b>	Povećanje kilaže
 <b>Motivacija</b>	Samopouzdanje
 <b>Nivo aktivnosti</b>	1.725
 <b>Datum rođenja</b>	1997-04-02
 <b>TDEE (kcal)</b>	2825
 <b>Vrsta fizičke aktivnosti</b>	Trčanje (džoging),Joga
 <b>Obim struka (cm)</b>	101
 <b>Obim kukova (cm)</b>	100
 <b>Krvna grupa</b>	0
 <b>Alergije</b>	astma
 <b>Ishrana</b>	Biljna ishrana
 <b>Obroci nedeljno</b>	doručak, večera
 <b>Pušenje</b>	da
 <b>Alkohol</b>	da
 <b>Ukupna kalorijska vrednost (kcal)</b>	2966
 <b>BMI</b>	25
 <b>BMR (kcal)</b>	1638



Vanja Jokic

TDEE:2825 kcal/dan

BMI:25 kg/m<sup>2</sup>

Ukupna kalorijska vrednost:2966 kcal/dan

## **Pokreni svoju transformaciju**

Draga Vanja, otvaranje novog poglavlja u vašem životu jeste hrabar potez

U 27. godini, sa visinom od 181 cm i težinom od 81 kg, nalazite se na putu kojim mnogi žele da krenu – povećanju kilaže i izgradnji samopouzdanja. Vaša trenutna telesna masa indicira BMI od približno 24.7, što se smatra normalnim rasponom, ali ako ciljate na povećanje, to može značiti da ćete morati da se fokusirate na kvalitetne kalorije i izgradnju mišićne mase. Razumem vašu želju da se osećate bolje u svojoj koži, a kroz personalizovani plan ishrane, zajedno možemo raditi na promenama koje će vas voditi ka postizanju ovog cilja.

U ovom planu, posvetićemo posebnu pažnju vašoj ishrani i načinu na koji se hranite, kako biste ostvarili željenu kilažu na zdrav način. Plan će obuhvatiti bogate obroke sa fokusom na hranljive namirnice koje volite, kao i dodatne opcije koje mogu obogatiti vašu ishranu i povećati broj obroka tokom dana. Započinjanje ovog putovanja može uključivati jednostavne korake, poput dodavanja užina između doručka i večere ili planiranja lakših obroka sa zdravim mastima i proteinima, ne zaboravljajući na voće i povrće koje pružaju neophodne vitamine i minerale.

Glavni cilj ovog programa je stvoriti održivu promenu koja će vas osnažiti. Očekujte da vidite poboljšanje u vašem opštem zdravlju, energiji i, naravno, u samopouzdanju koje ste spomenuli kao ključnu motivaciju. Povećanje obroka i kalorija kroz hranljive namirnice može poboljšati vašu mišićnu masu, dok će vas bogati dodaci poput orašastih plodova i zdrave hrane podstaknuti da uživate u procesu vitkog grljenja. Redovno malo povećavanje kilaže će vas odvesti ka cilju koji ste postavili, oslobađajući vas od stresa oko mršavljenja i omogućavajući da se osećate ugodno i srećno.

Zajedno, ulazimo u fazu koja podrazumeva ne samo fizičke promene, već i jačanje vašeg mentalnog blagostanja. U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje. Oslobodite se stresa oko ishrane, jer sljedeći korak mogu biti male, ali značajne promene koje mogu doneti velike rezultate. Radujemo se vašem napretku i uverenju da će svaki korak koji preduzmete biti korak ka novoj, uspešnijoj verziji vas.

# Holistički pristup

## Holistički pristup

### Uvod (motivaciona poruka):

Draga Vanja, tvoje putovanje ka samopouzdanju i zdravlju je inspirativno lako se suočavaš sa izazovima u postizanju cilja povećanja kilaže, tvoje posvećenost i snaga su ključni alati koji će ti pomoći da prevaziđeš sve prepreke. Razumevanje holističkog pristupa zdravlju može ti omogućiti da povežeš fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje, što će ti pomoći da postigneš dugoročne rezultate. Kroz ovaj pristup, ne samo da ćeš povećati kilažu, već ćeš i ojačati svoje samopouzdanje i izgraditi zdravije obrasce u svakodnevnom životu.

### Fizičko blagostanje

Da bi povećala kilažu i poboljšala opšte zdravlje, važno je da se fokusiraš na izbalansiranu ishranu koja uključuje raznovrsne biljne namirnice bogate nutrijentima. Uključuj više orašastih plodova, semena, avokada i integralnih žitarica u svoju ishranu. Na primer, smoothie od banane, orašastih plodova i biljnog mleka može ti pomoći da uneseš potrebne kalorije i hranljive materije.

Što se tiče fizičke aktivnosti, s obzirom na to da je tvoj nivo aktivnosti nepoznat, preporučujem da započneš sa laganim šetnjama od 15 minuta dnevno. Postepeno povećavaj trajanje i intenzitet, uključujući trčanje i jogu koje voliš. Ove aktivnosti će osnažiti tvoje telo i poboljšati cirkulaciju, što može doprineti povećanju apetita.

Pored toga, tvoj jak imunitet možeš podržati konzumiranjem hrane bogate vitaminima i mineralima, poput citrusnog voća, zelenog povrća i mahunarki. Ove namirnice ojačavaju imunitet i pomažu ti da se osećaš energičnije.

### Mentalno blagostanje

Upravljanje stresom je ključno za tvoje mentalno blagostanje. Predlažem da isprobaš tehnike mindfulness-a, kao što je meditacija ili vežbe disanja, koje će ti pomoći da se smiriš i usredsrediš na sadašnji trenutak. Takođe, vođenje dnevnika može biti odličan način da pratiš svoj napredak i reflektuješ o svojim osećanjima. Svaka stranica može postati tvoje lično mesto ohrabrenja i samopouzdanja.

Zapamti, svaka mala promena koju napraviš može doprineti tvom mentalnom blagostanju. Svakodnevno odvojeno vreme za sebe, čak i ako je to samo nekoliko minuta, može ti pomoći da se oslobodiš stresa i povećaš fokus na svoje ciljeve.

### Emocionalno blagostanje

Mali koraci u svakodnevnim navikama mogu značajno uticati na tvoju emocionalnu stabilnost. Predlažem da

redovno provodiš vreme sa prijateljima i porodicom, jer socijalna podrška igra ključnu ulogu u tvom emocionalnom blagostanju. Takođe, dnevne refleksije o pozitivnim stvarima u tvom životu mogu ti pomoći da sagledaš lepu stranu stvari.

Šetnje u prirodi su još jedna sjajna aktivnost koja može poboljšati tvoje raspoloženje. Povezivanje sa prirodom može doneti mir i ravnotežu, što je od suštinskog značaja za emocionalnu stabilnost.

#### Duhovno blagostanje

Duhovno blagostanje možeš ojačati kroz rituale zahvalnosti i meditacije. Svako jutro, uzmi nekoliko minuta da se fokusiraš na stvari na kojima si zahvalna. To može biti nešto jednostavno poput sunčevih zraka ili osmeha prijatelja. Ova praksa će ti pomoći da se povežeš sa svojim unutrašnjim mirom.

Takođe, provođenje vremena u prirodi može ti pružiti osećaj povezanosti i duboke refleksije. Razmišljanje o svojim ciljevima i malim uspehima može te dodatno motivisati da nastaviš sa pozitivnim promenama.

#### Praktični saveti i alati

Evo nekoliko jednostavnih koraka koje možeš odmah primeniti:

1. Započni vođenje dnevnika: Prati svoj napredak, osećanja i ciljeve. Ovo će ti pomoći da ostaneš motivisana.
2. Uvedi ritual zahvalnosti: Svakog dana zapiši tri stvari na kojima si zahvalna. To može poboljšati tvoje emocionalno blagostanje.
3. Planiraj društvene aktivnosti: Redovno se sastaj sa prijateljima ili porodicom, kako bi podržali jedno drugo.

#### Završetak i tranzicija

Kombinovanjem fizičke aktivnosti, pravilne ishrane i unutrašnjeg mira, postavljaš temelje za dugoročno zdravlje. U sledećoj sekciji predstavimo detaljan plan ishrane prilagođen tvojim ciljevima i svakodnevnim potrebama. Radujem se što ćemo zajedno nastaviti ovo putovanje ka zdravijem i srećnijem tebi

# Personalizovani Plan Ishrane

## Motivacioni uvod:

"Vaš personalizovani jelovnik je ključ za otključavanje potencijala vašeg tela i uma. Sa svakim obrokom, ne samo da unosite hranljive sastojke, već gradite most prema boljoj vitalnosti, energiji i samopouzdanju. Ova ishrana je prilagođena vašim potrebama i ciljevima, pružajući vam podršku na vašem putu ka zdravijem, srećnijem životu."

## Jasne smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoprosesuiranu hranu, bogatu aditivima i konzervansima, koja može narušiti vašu energiju i zdravlje.
- Ne preporučuje se unos hrane koja sadrži velike količine dodatog šećera, soli i zasićenih masti, jer utiču na vašu energiju i celi organizam.

### Na šta obratiti pažnju:

- Fokusirajte se na unos kvalitetnih proteina, vlakana i zdravih masti iz svežih povrća, integralnih žitarica i orašastih plodova. Ovi sastojci su vitalni za izgradnju mišića i povećanje kilaže.
- Redovno se hidratizite unosom dovoljno tečnosti, jer optimalna hidratacija pomaže vašem telu da funkcioniše na najvišem nivou.

## Kvalitet pripreme hrane:

- Preporučujemo metode pripreme poput kuvanja na pari, pečenja ili grilovanja. Ove metode ne samo da očuvaju nutritivne vrednosti, već i doprinose lepšem ukusu vaših obroka.

## Motivacioni zaključak:

"Verujte u proces, i neka svaka sitnica koju uradite bude korak ka vašem cilju. Upornost i doslednost su ključni za postizanje dugoročnih rezultata. Svaka mala promena koju napravite u ishrani može dovesti do velikog napretka u zdravlju i samopouzdanju."

## Inspirativni dodatak:

"Svako putovanje počinje prvim korakom. U ovoj avanturi zdravlja, svaki obrok je prilika da se postigne više."

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Omlet sa povrćem i sirom

**Sastojci:** Jaja 200g, Paprika 100g, Paradajz 100g, Sir gauda 50g, Maslinovo ulje 10g

**Instrukcije:** Istucite jaja i pomešajte sa seckanom paprikom i paradajzom. Zagrejte ulje na tiganju, dodajte

smesu i pospite izrendanim sirom. Pecite dok omlet ne bude gotov.

**Kalorije:** 800 kcal

**Nutritivna vrednost:** Omlet sa povrćem i sirom bogat je proteinima, vitaminima i zdravim masnoćama.

**Cena:** ~350 rsd

#### **Vecera:**

**Opis:** Grilovana piletina sa krompirom i brokolijem

**Sastojci:** Pileći file 200g, Krompir 150g, Brokoli 100g, Maslinovo ulje 10g

**Instrukcije:** Piletinu začinite i pecite na gril tiganju. Skuvajte krompir i brokoli na pari, a zatim poslužite zajedno sa piletinom.

**Kalorije:** 2166 kcal

**Nutritivna vrednost:** Grilovana piletina sa krompirom i brokolijem pruža visok unos proteina, ugljenih hidrata i vlakana.

**Cena:** ~700 rsd

## **Dan 2**

#### **Dorucak:**

**Opis:** Palačinke sa kikiriki puterom i bananom

**Sastojci:** Pšenično brašno 100g, Mleko 200ml, Jaje 1 kom, Kikiriki puter 50g, Banana 100g

**Instrukcije:** Napravite smesu za palačinke mešajući jaje, mleko i brašno. Ispržite palačinke na malo ulja. Premažite kikiriki puterom i dodajte isečenu bananu.

**Kalorije:** 950 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ove palačinke su kombinacija zdravih masti, ugljenih hidrata i proteina.

**Cena:** ~450 rsd

#### **Vecera:**

**Opis:** Pečena losos sa kvinojom i šparglom

**Sastojci:** Losos 200g, Kvinoja 100g, Špargla 100g, Maslinovo ulje 10g

**Instrukcije:** Losos začinite i pecite u rerni na 180°C. Skuvajte kvinoju i šparglu. Poslužite sve zajedno.

**Kalorije:** 2016 kcal

**Nutritivna vrednost:** Pečena losos sa kvinojom i šparglom je izvor visokokvalitetnih proteina i omega-3 masnih kiselina.

**Cena:** ~900 rsd

## **Dan 3**



**Dorucak:**

**Opis:** Smoothie od zobi i bobica

**Sastojci:** Zobene pahuljice 100g, Mleko 200ml, Mešavina bobica 150g, Med 20g

**Instrukcije:** Sve sastojke blendirajte dok ne dobijete glatku smesu. Poslužite hladan.

**Kalorije:** 850 kcal

**Nutritivna vrednost:** Smoothie od zobi i bobica je bogat vlaknima, vitaminima i antioksidansima.

**Cena:** ~300 rsd

**Vecera:**

**Opis:** Ćureća prsa sa pirinčem i spanaćem

**Sastojci:** Ćureća prsa 200g, Pirinač 150g, Spanać 100g, Maslinovo ulje 10g

**Instrukcije:** Ćureća prsa pecite na tiganju dok ne postanu zlatna. Skuvajte pirinač i blansirajte spanać. Poslužite sve zajedno.

**Kalorije:** 2116 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ćureća prsa sa pirinčem i spanaćem pružaju uravnotežen unos proteina, ugljenih hidrata i mikronutrijenata.

**Cena:** ~750 rsd

# Smernice

Zamislite ovo:

Maja, 27 godina, je imala svoje borbe sa zdravljem i telesnom težinom. Godinama je pokušavala da skrene s tog puta, ali se osećala zarobljeno u navikama koje je teško menjati. Šta ju je sputavalo Nije bila svesna uticaja svog okruženja na njeno zdravlje.

1. Sedelački način života – Maja je veći deo dana provodila u kancelariji, bez ikakvog fizičkog angažmana.
2. Prerađena hrana – Uvek je birala brze rešena jela, jer je mislila da nema vremena za kuvanje.
3. Rafinirani ugljeni hidrati – Njene užine su se uglavnom sastojale od belog hleba, krepera i brze hrane.
4. Visok unos šećera – Slatkiši i gazirani napici bili su njen „lek“ nakon napornog dana.
5. Veće porcije hrane – Kada bi jela, često bi bila preuzbuđena da ode u restoran i naruči veće porcije.
6. Laka dostupnost hrane – Često je imala učestale grickalice pri ruci, čak i kada nije bila gladna.
7. Viši nivo stresa – Radni pritisak je ponekad nalagao da potraži utehu u hrani umesto da se nosi sa izazovima.

Da li vam ovo zvuči poznato

Šta je Maja promenila

Prvo, počela je da šeta 15 minuta dnevno – shvatila je da su i male promene bolje nego ništa.

Zamena prerađenih obroka je bila ključna – počela je da pravi brze, zdrave obroke poput pečenih povrća i pile tine.

Prešla je na integralni hleb i smanjila unos rafiniranih ugljenih hidrata.

Ukinula je gazirane napitke – vodom s limunom je zamenila slatke napitke.

Naučila je da prestane jesti kada oseti sitost, čime je izbegavala prejedanje.

Većinu grickalica zamenila je sa voćem i orašastim plodovima, dok je ne zdravijih opcija dala društvu.

Naučila je da se bori sa stresom kroz jogu i vođenje dnevnika, umesto da se utapa u hranu.

Sada je na vama

Odgovorite na ova pitanja:

1. Koji od ovih faktora prepoznajete kod sebe
2. Koju ćete promenu primeniti već danas

Vaš izazov za danas:

Ustanite na svakih sat vremena dok radite i posvetite se brzim vežbama istezanja.

Zamenite jedan obrok koji obično jedete brzim, zdravim rešenjem – npr. salatam s tunjevinom.

Umesto velikog tanjira, uzmite manji – ovo će vam pomoći da smanjite porcije i sprečite prejedanje.

Podelite s nama svoje iskustvo nakon što primenite ove savete

Svi mi imamo sposobnost da se promenimo i preuzmemo kontrolu nad svojim zdravljem. Težnja ka boljem zdravlju zahteva vreme, strpljenje i akciju

# Plan fizičke aktivnosti

Pohvaljujemo vas na odluci da se posvetite svom zdravlju i fizičkoj aktivnosti. Vaša želja za povećanjem kilaže je potpuno razumljiva i važan je korak ka poboljšanju opšteg zdravlja i samopouzdanja. U nastavku se nalaze preporučeni planovi koji se zasnivaju na vašim trenutnim parametrima: 81 kg težine, 181 cm visine i obim struka od 101 cm.

## Analiza trenutnog stanja:

Vaša težina od 81 kg u kombinaciji sa visinom od 181 cm ukazuje na potrebu za pažljivim povećanjem telesne mase, fokusirajući se na dobijanje mišićne mase, dok se izbegava povećanje masnog tkiva. Obim struka od 101 cm može sugerisati da je potrebno obratiti pažnju na ishranu i vežbe koje pružaju tonus mišićima. Vaš trenutni nivo fizičke aktivnosti nije definisan, pa ćemo izraditi plan koji vas postepeno uvodi u rutinu.

## Predloženi plan fizičke aktivnosti:

### Kardio aktivnosti:

- Hodanje: Počnite sa hodaњem 30 minuta svakog dana, 5 puta nedeljno. Postepeno povećavajte trajanje na 45 minuta pre kraja meseca. Hodanje je izvrsna aktivnost koja poboljšava izdržljivost i sagoreva kalorije.

### Vežbe snage:

- Uključite jednostavne vežbe snage 2-3 puta nedeljno sa sledećim planom:
  - Čučnjevi: 2 serije po 10-15 ponavljanja
  - Sklekovi: 2 serije po 5-10 ponavljanja (možete početi sa kolenima ako je potrebno)
  - Plank: Zadržite poziciju 15-30 sekundi, 2 puta
- Sa vremenom, postepeno povećavajte broj ponavljanja i serija, kako se vaša snaga bude povećavala.

### Istezanje:

- Uključite istezanje pre i posle svake aktivnosti (5-10 minuta) za poboljšanje fleksibilnosti i opuštanje mišića. Fokusirajte se na mišiće koje ste koristili, kao što su noge, leđa i ruke.

## Saveti za dugoročno održavanje:

Motivacija je ključna. Postavite ciljeve poput povećanja trajanja hodaњa ili broja ponavljanja vežbi snage svake nedelje. Pratite svoj napredak u dnevniku aktivnosti kako biste osvestili bilo kakva poboljšanja. Aktivnosti koje uživate, poput plesa, plivanja ili vožnje bicikla, mogu biti izuzetno korisne i mogu pomoći u održavanju visokog nivoa motivacije.

## Pozitivan završetak:

Verujte u svoje ciljeve i napredak koje ostvarujete. Svaka aktivnost koju ostvarujete doprinosi vašem zdravlju i samopouzdanju. Ovaj plan nije samo put ka fizičkoj promeni, već i ka emocionalnom blagostanju. Kroz disciplinu

i posvećenost, postizaćete rezultate koje želite. Važan je fokus na a zdrav način života kroz balans u ishrani, hidriranju i pravilnom oporavku. Svi smo ovde da vas ohrabrimo na svakom koraku vašeg putovanja

## Preporuka za Imunitet

Za poboljšanje imuniteta važno je uključiti u ishranu namirnice bogate vitaminima, mineralima i probioticima. Uzimajući u obzir tvoje preferencije i zdravlje, preporučujem sledeće:

1. Citrusi: Narandže, grejpfrut i limuni su bogati vitaminom C, koji je poznat po jačanju imunološkog sistema. Ako voliš slatko, možeš uživati u voćnim salatama ili prirodnim sokovima.
2. Berry voće: Jagode, borovnice i maline su odlični izvori antioksidanata. Možeš ih dodati u smoothies ili jogurt za zdravu užinu.
3. Brokoli i spanać: Ove povrtno vrste su bogate vitaminima A, C, E i mineralima poput cinka. Mogu se pripremiti na različite načine – kao prilog ili u čorbama.
4. Ovsene pahuljice: Ako želiš da povećaš unos vlakana i probiotika, ovsene pahuljice su odličan izbor. Mogu se obogatiti voćem ili medom.
5. Grčka jogurt: Ovaj jogurt je bogat probiotikom, koji je ključan za zdravu crevnu floru. Možeš ga koristiti kao zdravi doručak ili užinu.
6. Orašasti plodovi i semena: Bademi, orasi, seme bundeve i laneno seme su bogati vitaminom E i omega-3 masnim kiselinama, koje mogu podstaći imunološki odgovor. Dodaj ih u salate ili uživaj kao užinu.

Zdrave navike za svakodnevno održavanje imuniteta:

Osim ishrane, postoje i druge zdrave navike koje možeš uvesti kako bi ojačala svoj imunitet. S obzirom na tvoju motivaciju za promenu, fokusiranje na fizičku aktivnost postaje ključno. Ukoliko želiš više energije tokom dana, razmisli o uvođenju dnevnih šetnji, joga ili kratkih vežbi snage. Ove aktivnosti poboljšavaju cirkulaciju, oslobađaju endorfine i pomažu u opuštanju.

Hidratacija je takođe bitna – pijenje 2-3 litra vode dnevno može pomoći u održavanju nivoa energije i kupovini boljeg imunološkog odgovora. Pravilna higijena je neizostavna; redovno pranje ruku pomaže u prevenciji infekcija.

Dugoročne preporuke za održavanje jakog imuniteta:

Sezonske promene mogu uticati na tvoj imunitet, pa je dobro prilagoditi ishranu prema godišnjim dobima. Na primer, zimi je korisno uneti više vitamina D kroz hranu kao što su masna riba (losos, sardine) ili jajca, ili

razmisliti o uzimanju suplemenata, ukoliko je to nužno, posebno kada sunčeva svetlost nije prisutna.

Ukoliko se odlučiš za suplemente, važno je izabrati one koji su bez alergena koje imaš. Na primer, vitamin D3 ili cink su dva suplementa koja bi mogli dodatno da podrže tvoj imunitet.

Preporuka:

Sve ove navike i ishrana povezane su sa tvojim ciljevima – poboljšanje imuniteta može ti doneti više energije za tvoje dnevne aktivnosti, ali i za postizanje drugih životnih ciljeva. U skladu sa tim, jačanje imuniteta će ti pomoći da budeš otpornija na bolesti, što je ključno za zdraviji i ispunjeniji život.

Kako se prelazimo na sledeću temu, važno je napomenuti da kvalitetan san igra ključnu ulogu u jačanju imuniteta. U narednoj sekciji detaljno ćemo govoriti o tome kako organizovati rutinu spavanja i koje su preporuke za bolji san.

## Preporuka za san

Da bismo poboljšali kvalitet sna, ključno je razmotriti nekoliko važnih pristupa koji se fokusiraju na fizičku aktivnost, ishranu, rutinu pred spavanje i dugoročno održavanje zdravih navika.

Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san:

Preporučuje se da se lagane fizičke aktivnosti, poput joge ili laganog istezanja, praktikuju tokom večeri. Idealno bi bilo da se ove vežbe obavljaju 1-2 sata pre odlaska na spavanje. Ako niste često fizički aktivni, preporučujemo vežbe disanja koje pomažu u smirivanju uma i tela, ili laganu šetnju koja može pomoći u relaksaciji. Za korisnice koje već vežbaju, uključite i meditaciju kao deo svoje večernje rutine.

Preporuke za ishranu:

Uveče, izbegavajte namirnice bogate kofeinom, kao što su kafa, čaj, i gazirani napici, kao i težu i začinjenu hranu koja može ometati varenje. Umesto toga, birajte namirnice koje podržavaju san, poput banana, badema, ili tople čaše mleka, koje su bogate triptofanom i magnezijumom. Ove namirnice mogu pomoći u opuštanju i pripremi vašeg tela za san.

Rutine pre spavanja:

Usvojite rutinu koja će smiriti vaš um i telo pre spavanja. Izbegavajte ekrane najkasnije sat vremena pre odlaska na spavanje, i umesto toga, praktikujte meditaciju, lagano istezanje, ili toplo kupanje. Stvaranje prijatnog okruženja za spavanje je također ključno; osigurajte tamnu sobu, optimalnu temperaturu, tišinu ili koristite bele šumove kako biste stvorili mirnu atmosferu.

Dugoročno održavanje:

Postepeno usvajanje zdravih navika je ključno za održavanje kvaliteta sna. Pokušajte da idete na spavanje i ustajete u istom vremenu svaki dan, uključujući vikende. Ove navike učvrste vaš unutrašnji biološki sat, što pozitivno utiče na kvalitet sna. Sve ove strategije će pozitivno uticati i na vaš imunitet, kao što je ranije spomenuto, pomažući organizmu da ostane zdrav i otporan.

Doslednost u primeni ovih saveta može značajno poboljšati kvalitet vašeg sna i svoje opšte blagostanje. Nedovoljno sna može oslabiti imunitet i povećati rizik od raznih bolesti, te je važno posvetiti pažnju snu kao ključnoj komponenti zdravog načina života.

Sledeća sekcija će govoriti o unosu vode i njenoj ulozi u održavanju zdravih navika i opštem blagostanju.



# Preporuka za unos vode

## Dnevni preporučeni unos vode

Za tvoju težinu od 81 kg i visinu od 181 cm, osnovna preporuka je unositi oko 30 ml vode po kilogramu telesne težine. To znači da bi trebalo da uneseš barem 2430 ml vode dnevno (81 kg x 30 ml). Ukoliko je tvoj nivo fizičke aktivnosti umeren ili visok, preporučuje se dodatnih 500 ml vode za svaki sat fizičke aktivnosti. Hidratacija će ti pomoći u održavanju optimalnog nivoa energije, pročišćavanju kože i poboljšanju probave, što su sve ključni faktori za tvoje opšte zdravlje i dobrobit.

## Prednosti pravilne hidratacije

Dovoljan unos vode ima direktan uticaj na tvoju energiju i mentalnu jasnoću. Kada si dobro hidriran, mozak funkcioniše bolje, što može poboljšati tvoju koncentraciju i produktivnost. Takođe, pravilna hidratacija pomaže u apsorpciji hranljivih materija i poboljšava probavu, a ako se baviš fizičkom aktivnošću, ovo može značajno povećati tvoju fizičku izdržljivost i smanjiti umor. Ako ti je cilj da se osećaš budnije na poslu, redovno unošenje vode može značajno doprineti tome.

## Saveti za održavanje pravilne hidratacije tokom dana

1. Nošenje boce za vodu: Uvek nosi bocu s vodom sa sobom. Umesto da se oslanjaš na pića, bočica će ti biti podsetnik da stalno unosiš tečnost.
2. Postavljanje podsetnika: Postavi alarmove ili podsetnike na telefonu svakih sat vremena da te podsete da popiješ vodu.
3. Hidratantne namirnice: Uključuj u ishranu voće i povrće koje sadrži visoki nivo vode, kao što su krastavci, lubenice i pomorandže.
4. Povećanje unosa tokom aktivnosti: Kada se baviš fizičkim aktivnostima, obavezno pij tečnost pre, tokom i nakon vežbanja. U toplijim vremenskim uslovima, povećaj unos još više.

## Personalizacija prema individualnim potrebama

Uz težinu od 81 kg i visinu od 181 cm, lako je prilagoditi savete tvojoj rutini. Na primer, ako nisi sigurna koji je tvoj nivo aktivnosti, počnite sa ciljem od 2,5 do 3 litre vode dnevno, i prilagodi ga prema osećaju. Možeš probati postavljanjem cilja da popiješ 300 ml vode svako jutro nakon buđenja, što će ti pomoći da započneš dan hidratacijom.

## Uvođenje rutine

Jedna od najefikasnijih navika jeste postavljanje čaše ili boce s vodom pored kreveta. Tako će ti to biti prva stvar koju ćeš uraditi nakon buđenja. Takođe, razmisli o korišćenju aplikacija za praćenje unosa vode. Ove aplikacije često imaju podsetnike i grafike koje prate napredak, što može dodatno motivisati.

## Zaključak

Doslednost u održavanju hidratacije je ključ. Pravilna hidratacija ne samo da podržava tvoje opšte zdravlje, nego ti može pomoći da se osećaš i izgledaš bolje, što je ključno za tvoje ciljeve. Sledeća sekcija će se fokusirati na prethodne dijete i njihov uticaj na tvoje trenutne navike i ciljeve, što će dodatno personalizovati pristup tvojoj ishrani i hidrataciji. Pripremi se za otkrivanje novih načina da poboljšaš svoju svakodnevnicu

# Preporuka za konzumiranje duvana

Ako korisnik PUŠI:

## 1. Uticaj pušenja na zdravlje i kondiciju:

Pušenje u velikoj meri utiče na tvoje zdravlje, posebno kada su u pitanju tvoji ciljevi vezani za povećanje težine i kondiciju. Cigarette smanjuju kapacitet pluća i otežavaju disanje tokom fizičke aktivnosti. Takođe, pušenje može umanjiti nivo energije, što otežava postizanje ciljeva vezanih za povećanje težine, jer često vodi do smanjenog apetita. S obzirom na to da želiš da povećaš kilažu, važno je razumeti da pušenje može stvoriti dodatne prepreke na tom putu.

## 2. Predlozi za postepeno smanjenje ili prestanak pušenja:

Postepeno smanjenje broja cigareta može biti efikasan način da se oslobodiš te zavisnosti. Pokušaj da postaviš ciljeve, na primer, smanji broj cigareta za jednu dnevno svake nedelje. Umesto da zapališ cigaretu, probaj žvakaću gumu ili se fokusiraj na duboko disanje kako bi se umirila. Takođe, fizička aktivnost može biti sjajan način da skreneš misli sa pušenja, a istovremeno poboljšaš svoje zdravlje.

## 3. Dugoročne prednosti:

Kada prestaneš da pušiš, primetićeš poboljšanja u svom zdravlju skoro odmah. Tvoja pluća će postati otpornija, bićeš energičnija i smanjićeš rizik od mnogih bolesti, što će ti olakšati postizanje ciljeva. Bolje zdravlje takođe doprinosi boljem raspoloženju i mentalnom blagostanju, što može biti odlično za tvoju motivaciju.

## 4. Saveti za podršku i motivaciju:

Razmotri vođenje dnevnika napretka u kojem ćeš beležiti svoje uspehe, čak i one male. Nagradi se za svaku nedelju bez pušenja - to može biti nešto posebno ili mali poklon sebi. Osim toga, podrška porodice i prijatelja može biti ključna u ovom procesu, pa im podeli svoj cilj i traži njihovu pomoć. Takođe, pripremi se na izazove i ne uspehe - važno je znati da je svaka greška prilika za učenje.

## 5. Personalizacija:

Zapamti da promene u načinu života idu ruku pod ruku sa tvojim ciljevima. Prestankom pušenja, ne samo da ćeš poboljšati svoje fizičko zdravlje, već ćeš se i osećati bolje, što može pozitivno uticati na tvoju samopouzdanje i motivaciju za postizanje ciljeva, uključujući povećanje težine.

Ako korisnik NE PUŠI:

## 1. Benefiti nepušača:

Ako ne pušiš, već si na dobrom putu ka poboljšanju svog zdravlja i kondicije. Ne pušači uživaju u boljem funkcionisanju pluća, višem nivou energije i smanjenju rizika od mnogih bolesti. Ove prednosti igraju važnu ulogu

kada su u pitanju tvoji ciljevi kao što je postizanje boljih rezultata u fizičkoj aktivnosti ili duži životni vek.

## 2. Preporuke za izbegavanje zadimljenih prostora:

Pasivno pušenje može biti gotovo jednako štetno kao i aktivno pušenje. Pokušaj da izbegavaš zagušene i zadimljene prostore gde je pušenje prisutno. Okruženje bez duvana imaće pozitivan uticaj na tvoje zdravlje.

## 3. Saveti za održavanje zdravog načina života:

Tvoju posvećenost zdravlju možeš dodatno unaprediti redovnom fizičkom aktivnošću, uravnoteženom ishranom bogatom hranljivim sastojcima i tehnikama za upravljanje stresom poput meditacije ili joge. Ove navike će ti pomoći da se osećaš bolje i pomognu ti u postizanju ciljeva.

## 4. Motivaciona poruka:

Nastavi da se trudiš i ostani dosledan svojim zdravim navikama. Tvoje zdravlje i kvalitet života će ostati superiorni bez duvana, a tvoji ciljevi će postati dostižniji. Uvek se seti koliko je važno brinuti o sebi.

## 5. Personalizacija:

Povezivanje zdravih navika sa tvojim ciljevima je ključno. Razumevanje da tvoje odluke o zdravlju doprinose ne samo fizičkom, već i mentalnom blagostanju može biti dodatni motivator za nastavak ovakvog načina života.

Bez obzira na to da li pušiš ili ne, postavljanje i ostvarivanje ciljeva je uvek izvodljivo uz prave strategije i dobru podršku. Drži se svojih ambicija i bez obzira na teške trenutke, nastavi s pozitivnim promenama

# Konзумiranje alkohola

Draga Vanja, želimo da te pohvalimo za tvoje interesovanje za zdrave promene u životu

Razumemo da je pijenje alkohola deo mnogih socijalnih situacija, ali važno je napomenuti kako može negativno uticati na tvoje ciljeve, posebno kada pokušavaš da povećaš kilažu. Alkohol, iako može imati visoke kalorijske vrednosti, često ne doprinosi potrebnim hranljivim elementima i može usporiti metabolizam, što ti otežava postizanje željenih rezultata. Takođe, alkohol može uticati na kvalitet sna, što dodatno smanjuje energiju i motivaciju za fizičke aktivnosti.

Predlažemo ti da razmisliš o postavljanju realnih ciljeva za smanjenje unosa alkohola, kao što su smanjenje broja pića nedeljno. Možeš razmotriti zamenu alkohola sa zdravijim opcijama, poput gazirane vode sa limunom ili različitih biljnih čajeva koji su ukusni i osvežavajući. Pored toga, uvođenje aktivnosti koje će zameniti naviku konzumacije alkohola može biti od pomoći. Na primer, umesto odlaska na piće s prijateljima, predlažemo da se okupe na večeri ili na neku sportsku aktivnost.

Takođe, razmisli o mogućnosti potpunog prestanka konzumacije alkohola. Dugoročne zdravstvene koristi su brojne: poboljšani nivo energije, bolja hidratacija, i smanjenje rizika od raznih zdravstvenih problema. Ovi koraci sigurno će te približiti tvom cilju povećanja kilaže uz održavanje opšteg zdravlja i vitalnosti.

Dugoročni plan bi mogao uključivati postepeno smanjenje unos alkohola, uz dodatak bogate i raznovrsne ishrane koja pomaže u sticanju potrebnih kalorija. Takođe, uvek obrati pažnju na hidraciju: popij puno vode tokom dana kako bi podržala svoj metabolizam i energiju. Fizička aktivnost bi trebala postati redovan deo tvoje rutine, ukoliko to već nije.

Verujem u tebe, Vanja Svaki mali korak koji praviš je korak ka zdravijem i srećnijem tebi. Neka tvoje promene budu postepene, a mi smo tu da te podržimo na svakom koraku. Istraži nove opcije i uživaj u procesu

# Zaključak

Draga Vanja Jokic, čestitam ti što si odlučila da preduzmeš korake ka postizanju svoje nutricionističke transformacije. Tvoj cilj da povećaš kilažu je potpuno ostvariv uz pravi pristup. Na osnovu tvoje visine (181 cm), težine (81 kg) i godina (27), ovde su tvoji koraci ka uspehu:

## 1 Postavljanje ciljeva

Definiši jasne i dostižne ciljeve koristeći SMART metodologiju. Na primer, možeš postaviti cilj da povećaš svoju težinu za 2-3 kg u naredna dva meseca. Ovaj kratkoročni cilj će ti pomoći da pratiš svoj napredak i koristiš ga kao motivaciju za dalje.

## 2 Analiza trenutnog stanja

Vodi dnevnik ishrane i fizičke aktivnosti kako bi imala bolji uvid u ono što konzumiraš i koliko se krećeš. To će ti pomoći da identifikuješ obroke koji mogu biti kalorijski bogatiji, ali i aktivnosti koje ti ne donose potrebnu energiju.

## 3 Prilagođavanje ishrane

Kako bi postigla svoj cilj, preporučujemo da povećaš svoj dnevni kalorijski unos. Počni sa dodatnih 300-500 kalorija dnevno, fokusirajući se na nutritivno bogate namirnice. Uključi više proteina (meso, riba, jaja, mlečni proizvodi, mahunarke), zdravih masti (orašasti plodovi, avokado, maslinovo ulje) i složenih ugljenih hidrata (integralne žitarice, povrće, voće) u svoju ishranu.

## 4 Fizička aktivnost

Uključi treninge snage barem 2-3 puta nedeljno, usmerene na povećanje mišićne mase. Takođe, kombinuj fizičke aktivnosti sa kardiovaskularnim vežbama. Lagane šetnje ili vožnja bicikla može biti korisna za održavanje opšte kondicije.

## 5 Upravljanje stresom i spavanje

Kvalitetan san i upravljanje stresom su ključni. Pokušaj da spavaš najmanje 7-8 sati noću. Razmotri meditaciju ili joga vežbe koje mogu pomoći u smanjenju stresa, čime ćeš poboljšati i svoj apetit.

## 6 Praćenje napretka

Prati svoj napredak zapisujući promene u težini, obima struka i energičnosti. Takođe, redovne fotografije mogu poslužiti kao motivacija i pokazati ti napredak koji možda ne primećuješ svakodnevno.

## 7 Podrška i motivacija

Uključivanje prijatelja ili članova porodice u tvoj plan ishrane može biti odlična podrška. Razgovaraj sa njima o tvojim ciljevima – zajedničko ostvarivanje ciljeva može učiniti putovanje lakšim i zabavnijim.

## 8    Fleksibilnost i prilagođavanje

Budi dosledna, ali i fleksibilna. Ako nekada ne uspeš da postigneš ciljeve ili se osećaš preopterećeno, ne budi stroga prema sebi. Prilagodi plan što je više moguće iz tvojih ličnih preferencija i životnog stila.

## 9    Edukacija i informisanost

Upoznaj se sa osnovama ishrane i važnosti makronutrijenata. Postoji mnogo resursa, kao što su knjige, članci ili online kursevi, koji mogu pomoći da bolje razumeš kako da pravilno hraniš svoje telo.

### Individualizacija plana

Prilagodi svoj plan ishrane i vežbanja prema svojim ukusima i svakodnevnim obavezama. Ako voliš određene namirnice, uključuj ih u svoje obroke kako ti ne bi bilo dosadno. Razmišljaj o varijacijama i eksperimentisanju sa receptima.

Započni sa ovim koracima već danas, i svakim malim pomerajem ćeš se približavati svom cilju. Verujemo u tebe, tvoje sposobnosti i strast da postigneš ono što želiš. Uvek imaj na umu da je svaka promena proces — budi strpljiva, dosledna, i uživaj u sticanju zdravih navika.