



Luka

TDEE: 2614 kcal/dan

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

Ukupna kalorijska vrednost: -1440 kcal/dan

## Nutricionistički izveštaj

Vidimo da si odlučan u nameri da unaprediš svoje fizičke sposobnosti, i to je upravo vrsta motivacije koja je ključna na ovom putovanju. Tvoja istrajnost, snaga volje i posvećenost cilju da poboljšaš svoje zdravstveno stanje su impresivne. Sa visinom od 192 cm i težinom od 97 kg, već si postigao izvanredne rezultate i pokazao odlučnost u stvaranju promena. Svaki tvoj trud, svaki trenutak proveden u teretani, svaka kapija znoja, sve je to deo tvog putovanja. Ti nisi samo brojke, to je priča o hrabrosti, odlučnosti i nesebičnoj posvećenosti. Tvoja ishrana za trudnice i porodilje nije samo promena režima ishrane, već ozbiljan korak na putu postizanja boljeg zdravlja i povećanja tvojih fizičkih sposobnosti. Mi divimo tvojoj hrabrosti da istraješ na ovom putu, bez obzira na izazove.

Ali ne zaboravi, ovo je dugoročan proces koji traži stalnu posvećenost. Važno je uspostaviti zdrave navike koje možeš održavati tokom vremena. Nije dovoljno samo raditi na povećanju mišićne mase, već moraš paziti i na svoje zdravlje i blagostanje. Svakodnevno hranjenje zdravim i hranljivim namirnicama, redovne fizičke aktivnosti i adekvatan odmor su ključni za održavanje tvoje figure, ali i zdravlja. Usredsredi se na svoje telo, postoje velike koristi koje ćeš postići ako to učiniš. Povećanje tvoje energije, bolje zdravstveno stanje i kvalitetniji život su samo neke od stvari koje te očekuju na ovom putu. Nastavi sa svojim trudom, tvoja hrabrost, odlučnost i posvećenost su za divljenje. Tvoja putanja napretka je inspiracija za sve nas. Ti možeš ovo, mi verujemo u tebe

# Holistički pristup

Dragi Luka,

Razumem tvoje želje i ciljeve i ovde sam da ti pomognem da ih postigneš uzimajući u obzir tvoj holistički pristup zdravlju. Holističko zdravlje podrazumeva balans između fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog blagostanja. Sve ove oblasti su međusobno povezane i doprinose ukupnom zdravlju i dobrobiti.

1. Fizičko blagostanje: Znam da želiš da povećaš svoje fizičke sposobnosti. To možeš postići redovnom fizičkom aktivnošću, ali je ključno da bude prilagođena tvojim trenutnim sposobnostima. Kako je tvoj trenutni nivo fizičke aktivnosti 1.2, predlažem da počneš sa laganim vežbama kao što su šetnja, jogging ili vožnja bicikla. Pored toga, ishrana igra ključnu ulogu u tvojoj energiji i fizičkoj izdržljivosti. Ishrana za trudnice i porodilje koju si naveo kao primarni cilj, obuhvata uravnotežen unos proteina, ugljenih hidrata, zdravih masti, vitamina i minerala.

2. Mentalno blagostanje: Mentalno zdravlje je podjednako važno kao i fizičko. Redovna fizička aktivnost može poboljšati tvoje mentalno zdravlje smanjenjem anksioznosti, depresije i negativnog raspoloženja. Takođe, odgovarajuća ishrana može doprineti mentalnom zdravlju. Omega-3 masne kiseline, na primer, mogu poboljšati raspoloženje i kognitivne funkcije.

3. Emocionalno blagostanje: Emocionalno zdravlje je povezano sa sposobnošću da se izraze i kontrolišu osećanja. Fizička aktivnost i ishrana takođe mogu uticati na emocionalno zdravlje. Redovna fizička aktivnost može smanjiti stres, poboljšati samopouzdanje i omogućiti ti da se bolje nosiš sa izazovima. Uravnotežena ishrana može stabilizovati nivo šećera u krvi, što može smanjiti promene raspoloženja i poboljšati osećaj dobrobiti.

4. Duhovno blagostanje: Duhovno zdravlje je povezano sa osećajem smisla i svrhe u životu. Možeš ga negovati kroz meditaciju, jogu, molitvu ili bilo koju aktivnost

# Personalizovani Plan Ishrane

Zdravo Luka,

Drago nam je da te upoznamo sa tvojim personalizovanim planom ishrane. Ovaj plan je posebno dizajniran za tebe, sa ciljem da zadovolji tvoje specifične nutritivne potrebe, preferencije u ishrani i ciljeve. Uzimajući u obzir tvoj životni stil, predstoji ti putovanje koje će podići tvoje zdravlje na viši nivo.

Važno je napomenuti da je tvoj primaran cilj da izgubiš 10 kg u naredna tri meseca. To je ambiciozan, ali dostižan cilj. Da bi smo to postigli, tvoj personalizovani plan ishrane će biti balansiran, bogat hranljivim namirnicama koje podržavaju gubitak težine, ali i unapređuju opšte zdravlje.

Takođe, svesni smo da želiš poboljšati svoje opšte zdravstveno stanje. S toga je ovaj plan osmišljen da te ne samo podrži u gubitku težine, već i da unapredi tvoju vitalnost i dobrobit.

Bez obzira na to da li imas specifične dijetetske potrebe ili preferencije, mogu ti obećati da će ovaj plan ishrane biti prilagođen tebi. Zajedno ćemo unaprediti tvoju ishranu, poštujući tvoje želje i navike.

Jedva čekamo da započnemo ovo putovanje sa tobom, Luka. Uz zajednički rad i posvećenost, sigurni smo da ćeš postići svoje ciljeve i unaprediti svoje zdravlje.

S poštovanjem,

Tvoja AI ishrana i zdravlje tim

## Dan 1

### **Dorucak:**

**Opis:** Omlet sa piletinom i šampinjonima

**Sastojci:** 100g pilećih prsa, 50g šampinjona, 2 jaja

**Instrukcije:** Isecite pileća prsa i šampinjone. Prepržite ih na tavici, dodajte umutrena jaja i ispržite omlet.

**Kalorije:** 340 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok bogat proteinima i vlaknima.

**Cena:** ~200 rsd

### **Uzina1:**

**Opis:** Grčki jogurt

**Sastojci:** 200g grčkog jogurta

**Instrukcije:** Poslužiti jogurt u činiji.

**Kalorije:** 140 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor kalcijuma i probiotika.

**Cena:** ~80 rsd

## **Rucak:**

**Opis:** Piletina na žaru sa salatom

**Sastojci:** 150g pilećih prsa, 100g mešane salate

**Instrukcije:** Grilujte piletinu i poslužite je preko sveže salate.

**Kalorije:** 400 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok nivo proteina sa niskim sadržajem masti.

**Cena:** ~250 rsd

## **Uzina2:**

**Opis:** Voćna salata

**Sastojci:** 150g različitog sezonskog voća

**Instrukcije:** Iseckajte voće i poslužite ga sveže.

**Kalorije:** 160 kcal

**Nutritivna vrednost:** Prirodni izvor vitamina i minerala.

**Cena:** ~100 rsd

## **Vecera:**

**Opis:** Pileća supa

**Sastojci:** 100g pilećeg mesa, 50g šargarepe, 20g celera

**Instrukcije:** U šerpi zagrejte vodu, dodajte seckano pileće meso i povrće, kuvajte dok sve ne omekša.

**Kalorije:** 300 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagana večera bogata proteinima.

**Cena:** ~200 rsd

## **Dan 2**

### **Dorucak:**

**Opis:** Kaša od zobenih pahuljica sa voćem

**Sastojci:** 50g zobenih pahuljica, 100ml mleka, 50g borovnica

**Instrukcije:** Skuvajte zobene pahuljice u mleku, dodajte borovnice pred serviranje.

**Kalorije:** 350 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok sa visokim sadržajem vlakana i antioksidansa.

**Cena:** ~150 rsd

### **Uzina1:**

**Opis:** Krastavac sa humusom

**Sastojci:** 150g krastavca, 50g humusa

**Instrukcije:** Iseckajte krastavac i poslužite ga sa humusom.

**Kalorije:** 120 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niska kalorijska užina bogata vlaknima i proteinima.

**Cena:** ~70 rsd

### **Rucak:**

**Opis:** Pečena piletina sa povrćem

**Sastojci:** 150g pilećih prsa, 100g brokolija, 80g šargarepe

**Instrukcije:** Pecite piletinu zajedno sa povrćem u pećnici dok ne postane mekano.

**Kalorije:** 420 kcal

**Nutritivna vrednost:** Uravnotežen obrok sa visokim sadržajem vitamina i minerala.

**Cena:** ~280 rsd

### **Uzina2:**

**Opis:** Orahe i badem miks

**Sastojci:** 30g oraha, 20g badema

**Instrukcije:** Pomešajte orahe i bademe.

**Kalorije:** 180 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor zdravih masti i proteina.

**Cena:** ~100 rsd

### **Vecera:**

**Opis:** Šampinjoni punjeni sirom na roštilju

**Sastojci:** 100g šampinjona, 50g mladog sira

**Instrukcije:** Napunite šampinjone sirom i pecite na roštilju dok ne postanu zlatni.

**Kalorije:** 220 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niska kalorijska večera bogata proteinima.

**Cena:** ~180 rsd

## **Dan 3**

### **Dorucak:**

**Opis:** Jaja i avokado tost

**Sastojci:** 2 kriške integralnog hleba, 2 jaja, 50g avokada

**Instrukcije:** Ispecite jaja po želji i poslužite ih na tostiranom hlebu sa pireom od avokada.

**Kalorije:** 360 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok bogat zdravim mastima i proteinima.

**Cena:** ~220 rsd

#### **Uzina1:**

**Opis:** Smuti sa bananom i špinatom

**Sastojci:** 1 banana, 50g špinata, 100ml jogurta

**Instrukcije:** Blendajte sve sastojke dok ne postanu glatki.

**Kalorije:** 180 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitaminska bomba sa dodatkom kalcijuma.

**Cena:** ~120 rsd

#### **Rucak:**

**Opis:** Pasta sa piletinom i povrćem

**Sastojci:** 100g integralne paste, 150g pileline, 80g graška

**Instrukcije:** Skuvajte pastu i dodajte preprženu piletinu i grašak.

**Kalorije:** 440 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izbalansiran obrok sa ugljenim hidratima i proteinima.

**Cena:** ~280 rsd

#### **Uzina2:**

**Opis:** Šargarepa sa humusom

**Sastojci:** 100g šargarepe, 50g humusa

**Instrukcije:** Iseckajte šargarepu i poslužite je sa humusom.

**Kalorije:** 140 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niska kalorijska užina bogata vlaknima.

**Cena:** ~80 rsd

#### **Vecera:**

**Opis:** Potaž od bundeve

**Sastojci:** 200g bundeve, 50g crnog luka, 20g pavlake

**Instrukcije:** Skuhajte bundevu i luk, zgnječite ih i dodajte malo pavlake.

**Kalorije:** 220 kcal

**Nutritivna vrednost:** Kremasta, niska kalorijska supa bogata vitaminima.

**Cena:** ~130 rsd

## **Dan 4**

**Dorucak:**

**Opis:** Palenta sa sirom i jogurtom

**Sastojci:** 50g palente, 50g mladog sira, 100ml jogurta

**Instrukcije:** Skuvajte palentu i poslužite je sa sirom i jogurtom.

**Kalorije:** 320 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagana energija sa visokim sadržajem proteina i kalcijuma.

**Cena:** ~200 rsd

**Uzina1:**

**Opis:** Jabuka i bademi

**Sastojci:** 1 srednja jabuka, 20g badema

**Instrukcije:** Iseckajte jabuku i poslužite je sa bademima.

**Kalorije:** 140 kcal

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

**Cena:** ~70 rsd

**Rucak:**

**Opis:** Pileći burger sa avokadom

**Sastojci:** 150g pilećeg burgera, 50g avokada

**Instrukcije:** Ispecite pileći burger, poslužite s avokadom na integralnom pecivu.

**Kalorije:** 480 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok sa uravnoteženim sadržajem proteina i zdravih masti.

**Cena:** ~300 rsd

**Uzina2:**

**Opis:** Kruška sa sirom

**Sastojci:** 1 kruška, 40g mladog sira

**Instrukcije:** Iseckajte krušku i poslužite je sa sirom.

**Kalorije:** 160 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ukusna užina sa niskim sadržajem kalorija.

**Cena:** ~90 rsd

**Vecera:**

**Opis:** Salata sa piletinom i kvinojom

**Sastojci:** 80g kvinoje, 100g pileline, 50g paprika

**Instrukcije:** Skuhajte kvinoju, ispecite piletinu i papriku, sve pomešajte u salatu.

**Kalorije:** 340 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagana večera sa visokim sadržajem proteina i vlakana.

**Cena:** ~250 rsd

## Dan 5

### Dorucak:

**Opis:** Smoothie sa zobenim pahuljicama

**Sastojci:** 50g zobenih pahuljica, 1 banana, 200ml mleka

**Instrukcije:** Blendajte sve sastojke dok ne postanu glatki.

**Kalorije:** 380 kcal

**Nutritivna vrednost:** Energetski doručak sa visokim sadržajem vlakana.

**Cena:** ~200 rsd

### Uzina1:

**Opis:** Lozovine i med

**Sastojci:** 30g lozovina, 1 kašika meda

**Instrukcije:** Prelijte med preko lozovina.

**Kalorije:** 120 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor zdravih masti i prirodnih šećera.

**Cena:** ~60 rsd

### Rucak:

**Opis:** Pileći štapići sa povrćem

**Sastojci:** 150g pilećih fileta, 100g šargarepe, 50g tikvica

**Instrukcije:** Ispecite piletinu i povrće u rerni do zlatne boje.

**Kalorije:** 420 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj proteina i antioksidansa.

**Cena:** ~320 rsd

### Uzina2:

**Opis:** Jogurt sa brasil oraščićima

**Sastojci:** 100g jogurta, 15g brasil oraščića

**Instrukcije:** Dodajte oraščiće u jogurt i servirajte hladno.

**Kalorije:** 160 kcal

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

**Cena:** ~100 rsd

### Vecera:

**Opis:** Ratatouille sa piletinom

**Sastojci:** 100g piletine, 50g patlidžana, 50g paprika, 50g paradajza

**Instrukcije:** Pržite piletinu, dodajte seckano povrće i kuvajte dok se ne omekša.

**Kalorije:** 340 kcal



**Nutritivna vrednost:** Izbalansiran obrok sa visokim sadržajem vitamina i proteina.

**Cena:** ~300 rsd

## Dan 6

### Dorucak:

**Opis:** Proso kaša sa voćem

**Sastojci:** 50g proso, 100ml mleka, 50g jagoda

**Instrukcije:** Skuvajte proso u mleku i dodajte sveže jagode.

**Kalorije:** 360 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok bogat vlaknima i vitaminima.

**Cena:** ~200 rsd

### Uzina1:

**Opis:** Krastavac sa feta sirom

**Sastojci:** 150g krastavca, 30g feta sira

**Instrukcije:** Prelijte krastavce probijanom fetom.

**Kalorije:** 130 kcal

**Nutritivna vrednost:** Užina sa niskim sadržajem masti i visokim sadržajem minerala.

**Cena:** ~90 rsd

### Rucak:

**Opis:** Pilaf sa piletinom

**Sastojci:** 150g pirinča, 100g pileline, 50g graška

**Instrukcije:** Skuvajte pirinač i dodajte preprženu piletinu i grašak.

**Kalorije:** 440 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izbalansiran obrok bogat ugljenim hidratima i proteinima.

**Cena:** ~250 rsd

### Uzina2:

**Opis:** Sveža voćna salata

**Sastojci:** 150g različitog voća

**Instrukcije:** Iseckajte voće i poslužite ga sveže.

**Kalorije:** 160 kcal

**Nutritivna vrednost:** Prirodni izvor vitamina i minerala.

**Cena:** ~100 rsd

### Vecera:

**Opis:** Povrtni risoto

**Sastojci:** 80g pirinča, 50g tikvica, 30g šampinjona

**Instrukcije:** Skuvajte pirinač, dodajte iseckano povrće i kuvajte dok ne omekša.

**Kalorije:** 350 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor ugljenih hidrata i vlakana sa niskim sadržajem masti.

**Cena:** ~220 rsd

## Dan 7

### Dorucak:

**Opis:** Avokado tost sa jajem

**Sastojci:** 2 kriške integralnog tosta, 1 avokado, 1 jaje

**Instrukcije:** Ispecite tost, prelijte pireom od avokada i svežim jajem.

**Kalorije:** 370 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato vlaknima i zdravim mastima.

**Cena:** ~230 rsd

### Uzina1:

**Opis:** Mix bobica

**Sastojci:** 100g mešanih bobica

**Instrukcije:** Poslužite sveže bobice u činiji.

**Kalorije:** 110 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niska kalorijska užina bogata antioksidansima.

**Cena:** ~120 rsd

### Rucak:

**Opis:** Pileće file sa špinatom

**Sastojci:** 150g pilećeg filea, 100g špinata

**Instrukcije:** Ispecite piletinu i poslužite je sa dinstanim špinatom.

**Kalorije:** 430 kcal

**Nutritivna vrednost:** Hrana bogata proteinima i anemijskim vitaminima.

**Cena:** ~280 rsd

### Uzina2:

**Opis:** Mandarina i orasi

**Sastojci:** 2 mandarine, 20g oraha

**Instrukcije:** Ogulite mandarine i poslužite uz orahe.

**Kalorije:** 140 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zdrava užina koja pruža vitamin C i omega masne kiseline.

**Cena:** ~70 rsd

**Vecera:**

**Opis:** Pasta sa povrćem

**Sastojci:** 80g integralne paste, 50g bundeve, 30g paradajza

**Instrukcije:** Skuvajte pastu i dodajte kuvano povrće.

**Kalorije:** 390 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izbalansirana večera bogata vlaknima i proteinima.

**Cena:** ~240 rsd

# Plan fizičke aktivnosti

Vaš lični plan fizičkih aktivnosti za ishranu za trudnice i porodilje

Pre analize trenutnog stanja i izrade konkretnog plana, važno je naglasiti da je svaki plan fizičke aktivnosti za trudnice i porodilje individualan i osmišljen sa ciljem očuvanja zdravlja vas i vaše bebe. Neophodno je da svaki novi program fizičke aktivnosti bude odobren od strane vašeg lekara.

Analiza trenutnog stanja:

Važno je prvo razumeti vaš trenutni nivo fizičke aktivnosti. Ako pre trudnoće niste bili fizički aktivni, sada nije period da započinjete intenzivne treninge. Koncentrišite se na lagane, redovne vežbe. Imajući u vidu vašu visinu i težinu, kao i ciljeve očuvanja zdravlja i povećanja fizičke sposobnosti, predloženi plan će biti usmeren na umerene, ali stalan fizičke aktivnosti.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

Najsigurnija vrsta vežbi za trudnice i porodilje je hodanje. Možete početi sa laganim hodaњem od 15-20 minuta dnevno, i postepeno povećavati do 30 minuta dnevno. Plivanje i prenatalna joga su takođe bezbedne opcije, pod uslovom da ste dobili odobrenje svog lekara. Potrudite se da radite vežbe 3 do 5 puta nedeljno.

Saveti za dugoročno održavanje:

Vaša sposobnost da održavate određenu aktivnost će se promeniti tokom trudnoće. Važno je da slušate svoje telo i prilagodite vežbe kako trudnoća napreduje. Postporođajno, možete početi sa laganim vežbama nakon konsultacija sa vašim lekarom.

Dodatne preporuke:

Odmaranje je ključno. Uz dosta fizičke aktivnosti neophodno je i adekvatno odvajanje vremena za odmor i relaksaciju. Smanjenje stresa može dovesti do boljeg sna, više energije i poboljšane mentalne jasnoće. Takođe je vrlo važno da se hidirate pre, tokom, i posle vežbanja.

Molim vas da se konsultujete sa svojim lekarom pre nego što počnete sa novim programom fizičke aktivnosti. Ovo su samo opšti saveti i preporuke, a individualni plan treba da prati vaše specifične potrebe i zdravstveno stanje.

# Preporuka za Imunitet

Dobrodošao Razumem da si zainteresovan za poboljšanje svog imuniteta i ja sam ovde da ti pomognem. Bez obzira na tvoj specifičan cilj, jačanje imuniteta će imati koristan uticaj na tvoje opšte zdravlje, nivo energije i fizičku sposobnost.

Prvo, hajde da pogledamo tvoju ishranu. Hrana može imati veliki uticaj na naš imunitet. Voće i povrće bogato vitaminima C i E, kao što su limun, pomorandže, jagode, špinat, blitva i badem, su odlični za jačanje imuniteta. Takođe, probiotičke namirnice kao što su kefir, jogurt i kiseli kupus mogu se pokazati korisnim za poboljšanje zdravlja creva, što direktno utiče na imuni sistem. Svakako, u obzir treba uzeti tvoje eventualne alergije ili netolerancije na određene namirnice.

Svakodnevne zdrave navike su takođe ključne. Redovna fizička aktivnost je veoma važna. Jača tvoje srce, poboljšava cirkulaciju i može pružiti snažan podsticaj tvojoj otpornosti na infekcije. Tvoj cilj povećanja fizičke sposobnosti usko je povezan s ovom preporukom, jer pojačana fizička aktivnost ne samo da će pridoneti tvojoj izdržljivosti i fizičkoj snazi, već će i osnažiti tvoj imunitet.

Dovoljno sna i dobra hidratacija neophodni su za održavanje zdrave ravnoteže u tvom telu. Pokušaj da svaki dan spavaš najmanje 7-9 sati i da piješ dovoljno vode. Održavanje ovih zdravih svakodневnih navika osiguraće da tvoje telo može efikasno boriti se protiv infekcija.

Na kraju, dodaci ishrani poput vitamina D, vitamina C, cinka i seleni mogu pružiti dodatnu podršku tvom imunitetu, posebno tokom sezonskih promena kada je ljudski imunitet često na ispitu.

Dakle, postavljanje i održavanje ovih zdravih životnih navika, uz balansiranu ishranu i fizičku aktivnost, dovešće do pojačane otpornosti tvog tela i pomoći ti u postizanju tvog cilja poboljšanja fizičkih sposobnosti. Budi strpljiv i dosledan - unapređenje imuniteta je maraton, a ne sprint

# Preporuka za san

Nadam se da će vam ovaj personalizovani plan za poboljšanje sna biti od koristi.

1. Fizička aktivnost: Iako mi nije poznat vaš trenutni nivo aktivnosti, preporučujem da se fizički aktivirate najmanje 30 minuta svakog dana. Ova aktivnost može biti bilo šta što vas pokreće i čini srećnim, od brzog hodanja i trčanja do joge i biciklizma. Imajte na umu da je za neke ljude vežbanje nekoliko sati pre spavanja stimulativno i može otežati spavanje, dok drugi ljudi bez problema mogu odmah nakon vežbanja da odu na spavanje. Pronađite ritam koji vam najviše odgovara.
2. Ishrana: Pobrinite se da vaša ishrana bude uravnotežena i bogata hranljivim sastojcima. Izbegavajte obilne obroke neposredno pre spavanja, kao i hranu i piće koje sadrže kofein (kao što su kafa, čaj, čokolada i neki lekovi) i alkohol, koji može negativno uticati na dubok san. Nekoliko sati pre spavanja popijte biljni čaj, kao što je kamilica ili lavanda, koji će pomoći da se telo opusti i pripremi za spavanje.
3. Rutina pre spavanja: Usvojite rutinu koja pomaže opuštanju tela i uma pre odlaska na spavanje. Ovo može uključivati izbegavanje ekrana barem sat vremena pre spavanja, čitanje knjige ili slušanje mirne muzike. Takođe, razmislite o uključivanju meditacije ili tehnikama dubokog disanja u svoju rutinu.
4. Okruženje za spavanje: Pobrinite se da je vaš prostor za spavanje mračan, tih i na hladnijoj strani. Uređenje svog prostora za spavanje može vam pomoći da bolje spavate tokom noći.
5. Dugoročne promene: Konačno, pokušajte da ove promene uvedete postepeno i budite strpljivi sa sobom. Promena rutine može potrajati neko vreme, ali dugoročni efekti na kvalitet sna će vredeti truda.

Nadam se da će vam ovi saveti pomoći da postignete zdraviji, kvalitetniji san. Ne zaboravite da je svaki korak, bez obzira koliko mali, korak prema boljem kvalitetu života. Srećno vam bilo

# Preporuka za unos vode

Dragi Luka,

Detalji koje si naveo su malo konfuzni, ali hajde da vidimo kako bi mogli poboljšati tvoj unos vode.

Prvo, treba naglasiti da je unos vode ključan za održavanje tvoje vitalnosti, energije, i zdravlja u celini. Voda pomaže u regulaciji telesne temperature, transporte hranljivih materija do ćelija, eliminaciji otpada iz tvog tela, i mnoge druge esencijalne funkcije.

Nivo fizičke aktivnosti je jedan od ključnih faktora koji utiču na preporučeni dnevni unos vode. Ako si fizički aktivan, tvoje telo će prirodno zahtevati više vode kako bi se nadoknadili fluidi izgubljeni kroz znojenje. Ako nivo fizičke aktivnosti nije poznat, osnovno pravilo je da svakodnevno unosiš najmanje 8 čaša vode (što otprilike iznosi 2 litra).

Iako je težina koju si naveo (ili nedostatak iste) nelogičan (-97 kg), generalno se rekomenduje da osobe težih od 65 kilograma unose dodatnih 250 ml vode za svaki kilogram preko 65. Na primer, osoba teška 75 kilograma trebalo bi da pije dodatnih 2.5 litara vode na dan.

Što se tiče visine, ona nije direktno povezana sa dnevnim unosom vode, ali osobe veće visine često imaju više telesne mase, pa generalno trebaju više vode.

Evo nekoliko saveta kako da unaprediš svoju rutinu unosa vode:

1. Počni dan sa čašom vode: Ovo je jednostavan navik koji će ti pomoći da počneš dan „na pravi način“.
2. Koristi alarm ili aplikaciju za podsetnik: Ako zaboravljaš da piješ, ovo može biti korisno sredstvo.
3. Unosi voće i povrće bogato vodom: Hrana poput krastavaca, lubenice, pomorandže, jagoda, zelene salate i slično su odlični izvori vode.
4. Uvek nosi bocu vode sa sobom: Ovo je jednostavna navika koja može znatno poboljšati tvoj ukupni unos vode tokom dana.

Važno je napomenuti da je prekomerno konzumiranje vode takođe štetno za zdravlje, nažalost ne možemo apenasa da 'što više to bolje'. Balans je ključan. Prati svoje telo i obrati pažnju na znake dehidracije, kao što su umor, glavobolja, suva usta

# Preporuka za konzumiranje duvana

Dragi Luka,

Vaš cilj održavanja dobre ishrane za trudnice i porodilje je iznenađujuće povezan sa vašom navikom pušenja. Pušenje cigareta ima brojne negativne efekte na zdravlje, posebno na pluća i kardiovaskularni sistem, a to može znatno ometati vašu sposobnost pružanja adekvatne brige o ishrani i kondiciji. Teški metali i toksini koji su prisutni u duvanskom dimu mogu da ometaju apsorpciju nekih hranljivih materija kao što su vitamini i minerali, što je ključno za pravilan razvoj i zdravlje.

Postoji nekoliko strategija koje bi Vam mogle pomoći u procesu smanjenja ili prestanka pušenja.

1. Postavljanje ciljeva: Prvi korak je da identifikujete i zapišete zašto želite da prestanete da pušite. Ovo može biti veliki motivator tokom puta do prestanka. Takođe, možete postaviti sebi male, dostižne ciljeve, kao što je smanjenje broja popušanih cigareta dnevno.
2. Zamena cigareta: Zamenski proizvodi kao što su nikotinske žvake, flasteri, inhalatori i sprejevi, mogu pomoći u smanjenju zavisnosti od cigareta.
3. Fizičke aktivnosti: Redovno vežbanje, poput šetnje ili joga, može pomoći u smanjenju želje za pušenjem, poboljšava raspoloženje i čak smanjuje simptome apstinencijalne krize.

Dugoročno, prestanak pušenja može vam pomoći da poboljšate svoje opšte zdravlje i kondiciju. To omogućava bolju apsorpciju hranljivih materija iz hrane koju konzumirate, poboljšava cirkulaciju, plućnu funkciju i fizičku izdržljivost.

Podrška i motivacija su ključni elementi za ostvarivanje cilja prestanka pušenja. Najvažnije od svega, trudite se da budete ljubazni prema sebi i da shvatite da put do prestanka pušenja nije linearan i da su mali uspjesi upravo oni koji omogućavaju veliki uspeh. Možda bi bilo korisno da pronađete grupu podrške ili da se obratite stručnjaku za prestanak pušenja za dodatnu pomoć.

Zapamtite, svaka cigareta koju ne zapalite je korak napred. Svaka promena zahteva vreme, ali vaše zdravlje i blagostanje su vredni tog tr



# Konzumiranje alkohola

Dragi Luka,

S obzirom na to da si izrazio želju za postizanjem zdrave ishrane za trudnice i porodilje, preporučujem ti da dobro razmisliš o unosu alkohola.

Utjecaj alkohola na zdravlje i tvoje ciljeve može biti značajan. Alkohol može ometati tvoje sposobnosti da postigneš svoje zdravstvene i prehrambene ciljeve na nekoliko načina. Pre svega, alkohol je visoko kaloričan i može doprinijeti povećanju tjelesne mase. Takođe, alkohol može potisnuti funkcioniranje imunološkog sustava, ometati spavanje i povećati rizik od nekoliko vrsta bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti i nekoliko vrsta karcinoma.

Što se tiče tvoje predanosti zdravoj ishrani, alkohol može da ometa apsorpciju i iskoristivost ključnih hranljivih materija. To može biti posebno ozbiljno kada se radi o trudnicama i dojiljama, jer su njihove nutritivne potrebe izuzetno visoke.

Da bi ograničio unos alkohola, imamo nekoliko praktičnih strategija. Prva i najjednostavnija strategija je da ograničiš dani u toku nedelje kada konzumiraš alkohol. Ostali načini su da smanjiš veličinu porcija alkohola koje konzumiraš ili da počneš da konzumiraš niže alkoholna pića. Izaberite napitak sa manje alkohola ili niske kaloričnosti kada god je to moguće.

Pored toga, postoji mnogo bezalkoholnih alternativa koje možeš da isprobaš. Bezalkoholna piva, vina i kokteli mogu biti iznenađujuće ukusni, a uz to ne sadrže kalorije i zdravstvene rizike povezane s alkoholom. Takođe, možeš prepoznati kada je tvoja želja za alkoholom zapravo želja za nečim drugim, kao što je opuštanje ili socijalizacija. Postoje mnoge aktivnosti koje mogu da zadovolje ove potrebe bez potrebe za alkoholom.

Na kraju, promeniti navike u vezi sa alkoholom je proces. Može ti biti teško u početku, ali sa stalnom praksom i praćenjem napretka, moći ćeš da vidiš koristi na svom zdravlju i blagostanju.

Sećaj se, smanjenje unosa alkohola je samo jedan deo tvoje strategije ka zdravijem

## **Zaključak**

Ishrana je od suštinske važnosti za trudnice i porodilje, kako za njihovo telo, tako i za zdrav razvoj i rast njihovih beba. Povećan unos vitamina i minerala ključni su ne samo za održavanje zdravlja majke, već i za prevenciju potencijalnih zdravstvenih problema kod bebe. Imajući u vidu različite potrebe i preporuke za svaku fazu, od trudnoće i porođaja do ranog materinstva, ishrana trudnica i porodilja mora da bude dobro planirana i uravnotežena. Važno je da uključi adekvatne količine proteina, ugljenih hidrata, vitamina i minerala. Poželjno je izbegavati prerađenu hranu, visoko kofeinska pića i alkohol. Takođe, redovne posete lekaru i dijetetičaru mogu pomoći u optimizaciji ishrane za trudnice i porodilje u skladu sa individualnim potrebama i zdravstvenim stanjem, obezbeđujući najbolje moguće zdravstvene ishode za majke i njihove bebe.