



# POKRENI SVOJU TRANSFORMACIJU



  
Veljko Milicevic  
2025-03-11

# SADRŽAJ

**01**

UVOD

**02**

HOLISTIČKI  
PRISTUP

**03**

PERSONALIZOVANI PLAN  
ISHRANE

**04**

PLAN FIZIČKE  
AKTIVNOSTI

**05**

PREPORUKA ZA  
IMUNITET

**06**

PREPORUKA ZA  
SAN

**07**

PREPORUKA ZA  
UNOS VODE

**08**

KONZUMIRANJE  
DUVANA



**09**

KONZUMIRANJE  
ALKOHOLA

**10**

ZAKLJUČAK

## Podaci za kreiranje ishrane

 <b>Težina (kg)</b>	94
 <b>Visina (cm)</b>	185
 <b>Primarni cilj</b>	Mršavljenje
 <b>Motivacija</b>	Zdravstveni razlozi
 <b>Nivo aktivnosti</b>	Umereno aktivan
 <b>Datum rođenja</b>	1976-02-16
 <b>TDEE (kcal)</b>	2885
 <b>Vrsta fizičke aktivnosti</b>	Fitnes,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>	Bezglutenska dijeta
 <b>Obroci nedeljno</b>	doručak, užina1, ručak, užina2, večera
 <b>Pušenje</b>	ne
 <b>Alkohol</b>	ne
 <b>Ukupna kalorijska vrednost (kcal)</b>	2129
 <b>BMI</b>	27
 <b>BMR (kcal)</b>	1962



## Pokreni svoju transformaciju

Veljko, vaša misija ka boljem zdravlju počinje sada

Kao muškarac od 48 godina, visine 185 cm i težine 94 kg, svesni ste da su vaši ciljevi mršavljenja znatan korak prema boljem zdravlju. Prema vašem BMI, koji se kreće oko 27.5, evidentno je da se nalazite u kategoriji viška telesne težine. To može doneti određene rizike po zdravlje, ali vaša borba za promenu je snažna motivacija. Usmereni na wellness, kreiraćemo plan ishrane koji će vas podržati u tome da postignete svoje ciljeve na bezbedan i održiv način.

Naša strategija je bazirana na holističkom pristupu vašem zdravlju i ishrani. Zna da volite voće i povrće; to je savršena osnova za plan ishrane. Imaćemo pet obroka dnevno, što će vam pomoći da zadržite energiju tokom dana. Fokusiraćemo se na zdrave, nutritivne namirnice koje će vas hraniti, osnaživati i pomoći vam da postepeno sagorevate suvišne kilograme. Takođe, u obzir ćemo uzeti vaš umeren nivo aktivnosti kako bi se postigla ravnoteža između potrošnje i unosa kalorija.

Prvi korak ka vašem cilju biće dodavanje više vlaknaste hrane u vašu ishranu, kao i praćenje unosa tečnosti. Pijenje dovoljno vode može imati ogroman uticaj na vašu hidrataciju i metabolizam. Takođe, razmislite o planiranju i pripremi obroka unapred, kako biste bili spremni i izbegli brzu hranu. Postepene promene su ključne - na taj način nećete naglo opteretiti svoj organizam, već ćete ga postepeno usmeravati ka zdravijem načinu života.

Ovaj put nećete biti sami; ja sam ovde da vas podržim, motivišem i pružim vam sve potrebne savete kako bismo zajedno ostvarili uspeh. Svaki mali korak koji napravite donosi vas bliže velikoj promeni, a kao vaš vodič, radujem se da zajedno prođemo kroz ovo putovanje. U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje. Napred, Veljko

# Holistički pristup

## Holistički pristup

Uvek je inspirativno gledati nekoga ko je odlučio da preduzme korake ka zdravijem životu, a vi, Veljko, pokazujete snagu i odlučnost da se suočite sa izazovima koje nosi mršavljenje. Vaša motivacija, zasnovana na zdravstvenim razlozima, predstavlja snažan temelj za promene koje želite da ostvarite. Dok se suočavate s ovim izazovima, važno je znati da holistički pristup zdravlju može biti ključni saveznik. Ovaj pristup povezuje fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje, pružajući vam sveobuhvatnu podršku na putu ka postizanju vaših ciljeva.

### Fizičko blagostanje

Da biste poboljšali svoje fizičko blagostanje, preporučujem da se fokusirate na ishranu koja odgovara vašim potrebama. Bezglutenska dijeta, koju već praktikujete, može biti izuzetno korisna. Uključite više voća, povrća i proteina iz biljnih izvora, kao što su mahunarke i orašasti plodovi, kako biste obezbedili potrebne hranljive materije. Takođe, preporučujem da praktikujete umerene fizičke aktivnosti, kao što su lagane šetnje od 30 minuta dnevno ili grupne fitnes klase, kako biste održali aktivnost i poboljšali kondiciju. S obzirom na vaš imunitet, u ishranu uključite i hranu bogatu vitaminima C i D, poput citrusnog voća i masne ribe, kako biste dodatno ojačali svoje telo.

### Mentalno blagostanje

Za poboljšanje mentalnog blagostanja, razmislite o vođenju dnevnika. Ova tehnika vam može pomoći da pratite svoj napredak i ostanete fokusirani na ciljeve. Takođe, možete uključiti vežbe disanja ili mindfulness meditaciju u vašu dnevnu rutinu. Ove tehnike mogu smanjiti stres i povećati vašu otpornost. Zapamtite, svaki mali korak ka napretku je važan, a vaša sposobnost da se prilagodite i razvijate je ključna za postizanje uspeha.

### Emocionalno blagostanje

Mali, ali značajni koraci mogu značajno uticati na vaše emocionalno blagostanje. Povezivanje sa prijateljima ili porodicom, kao i provođenje vremena u prirodi, može vam pomoći da se oslobodite stresa i poboljšate raspoloženje. Razmislite o dnevnim refleksijama, gde biste mogli zapisivati stvari na kojima ste zahvalni ili situacije koje vas čine srećnima. Ove prakse mogu poboljšati vašu emocionalnu stabilnost i doneti vam više radosti u svakodnevnom životu.

### Duhovno blagostanje

Duhovno blagostanje može dodatno obogatiti vaš život. Razmislite o uvođenju rituala zahvalnosti, poput svakodnevnog izražavanja zahvalnosti za male uspehe. Ova praksa može vas motivisati i podstaći na pozitivne promene. Takođe, izdvojite vreme za meditaciju ili provođenje trenutaka u prirodi, što može pomoći u obnovi vaše energije i smanjenju stresa. Ova duhovna dimenzija će vas podstaći da ostanete usredsređeni na svoje ciljeve i podrži vas u vašem putu.

### Praktični saveti i alati

Kombinovanje fizičke aktivnosti, pravilne ishrane i mentalnog mira stvara čvrste temelje za dugoročno zdravlje. Razmislite o postavljanju malih, dostižnih ciljeva svakog dana, kao što su dodavanje jedne porcije povrća u vašu ishranu ili 10 minuta meditacije. Ove male promene mogu imati veliki uticaj na vašu svakodnevicu. Osim toga, potražite zajednice ili grupe podrške koje se fokusiraju na mršavljenje i zdrav život, što može dodatno povećati vašu motivaciju i pružiti dodatnu podršku.

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 predstavlja temelj na kojem gradite put ka zdravijem, srećnijem i ispunjenijem životu. Svaki obrok je prilika da podržite svoje telo i um, obezbedite sebi energiju i vitalnost koja će vas voditi kroz svaki dan. Naša misija je da prilagodimo ovu ishranu vašim specifičnim ciljevima i potrebama, čime će vaša posvećenost mršavljenju postati lakša i uspješnija."

## Smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoprocenirane proizvode, kao što su brza hrana, grickalice bogate mastima i šećerima. Ovi proizvodi često sadrže štetne aditive i prazne kalorije, koje mogu smanjiti vašu energiju, a povećati telesnu težinu.
- Ograničite unos zaslađivača, gaziranih napitaka i alkohola, koji mogu dodatno opteretiti vaše telo i ometati napore u mršavljenju.

### Na šta obratiti pažnju:

- Fokusirajte se na unos kvalitetnih proteina, vlakana i zdravih masti. Namirnice kao što su nemasno meso, riba, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i semena su odlični izbori.
- Uključite obilje svežeg voća i povrća u ishranu koja je bogata vlaknima, vitaminima i mineralima, što će vas zasititi i podržavati zdravlje.
- Pijte dovoljno vode tokom dana – dehidracija može smanjiti vašu energiju i metabolizam, dok vas pravilna hidracija čini boljim u svim aspektima života.

## Kvalitet pripreme hrane:

- Preferirajte metode pripreme koje zadržavaju nutritivne vrednosti poput kuvanja na pari, pečenja, grilovanja ili prženja na malo maslinovog ulja umesto prženja u dubokom ulju. Ove metode ne samo da čuvaju ukus, već eliminišu i neželjene, štetne sastojke.

## Motivacioni zaključak:

"Svaka odluka koju donesete u vezi sa svojom ishranom vodi vas bliže postizanju vaših ciljeva. Ulažite u sebe, zato što je svaka promena važna, bez obzira koliko mala bila. Verujte u proces, postavite sebi izazove i uživajte u putovanju ka zdravijem životu. Vaša posvećenost će doneti rezultate koje želite"

## Inspirativni dodatak:

"Vreme je da postanete najbolja verzija sebe. Setite se da svaki put kada osvežite svoj tanjir, osvežavate svoju dušu. Vaše zdravlje je vaš najdragoceniji kapital, ulažite mudro"

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Smoothie od banane i badema

**Sastojci:** Banana, bademovo mleko, šaka badema, chia semenke

**Instrukcije:** Blendajte sve sastojke dok ne dobijete glatki smoothie.

**Kalorije:** 550 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitamini B6, magnezijum, kalcijum, vlakna.

**Makronutrijenti:**

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

### Uzina1:

**Opis:** Smoothie sa bademovim puterom

**Sastojci:** Bademovo mleko, bademov puter, chia seme

**Instrukcije:** Sjediniti sve sastojke i blendati do guste tečnosti.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj zdravih masti i vlakana.

**Makronutrijenti:**

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

### Rucak:

**Opis:** Salata sa piletinom i kinoom

**Sastojci:** Piletina, kinoja, avokado, šargarepa, zelena salata, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Piletinu ispecite na roštilju, pomešajte sa ostalim sastojcima.

**Kalorije:** 850 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitamini A i C, potpuni proteini iz kinoje.

**Makronutrijenti:**

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

### Uzina2:

**Opis:** Šaka badema

**Sastojci:** 30g badema

**Instrukcije:** Jednostavno uživajte u bademima kao grickalici.



**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zdrav izvor masti i proteina.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 30 %
- Masti: 55 %

## **Vecera:**

**Opis:** Pečeni losos i povrće

**Sastojci:** Filet lososa, brokoli, šargarepa, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Peći losos i povrće u rerni sa malo maslinovog ulja.

**Kalorije:** 379 kcal

**Nutritivna vrednost:** Omega-3 masne kiseline, vlakna, vitamini A i K.

**Makronutrijenti:**

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

## **Dan 2**

### **Dorucak:**

**Opis:** Ovsena kaša sa bobicama

**Sastojci:** Bezglutenske ovsene pahuljice, jagode, borovnice, med

**Instrukcije:** Ovsene pahuljice kuvati u bademovom mleku, dodati bobice i med.

**Kalorije:** 550 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar izvor vlakana i antioksidanata.

**Makronutrijenti:**

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

### **Uzina1:**

**Opis:** Grčki jogurt sa orasima

**Sastojci:** Grčki jogurt, orasi

**Instrukcije:** Pomešati jogurt sa sitno seckanim orasima.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Kalcijum, magnezijum, zdrave masti.

**Makronutrijenti:**

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

### **Rucak:**

**Opis:** Pasta od tikvica sa pilećim prsima

**Sastojci:** Tikvice, pileća prsa, beli luk, soja sos

**Instrukcije:** Tikvice oguliti na tanke trake, pržiti sa piletinom i beli lukom.

**Kalorije:** 840 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niskokaloričan, visok sadržaj vitamina.

**Makronutrijenti:**

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

### **Uzina2:**

**Opis:** Voćni miks

**Sastojci:** Ananas, kivi, dinja

**Instrukcije:** Svežu voćnu salatu pripremiti i poslužiti hladnu.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitamini C i B6, kalijum, vlakna.

**Makronutrijenti:**

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

### **Vecera:**

**Opis:** Škampi sa belim lukom i brokolijem

**Sastojci:** Škampi, beli luk, brokoli, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Škampe i brokoli pržiti na maslinovom ulju sa belim lukom.

**Kalorije:** 389 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži jod, vitamin C, omega-3 masne kiseline.

**Makronutrijenti:**

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

## **Dan 3**

**Dorucak:**

**Opis:** Bezglutenska palačinka sa bademovim puterom

**Sastojci:** Bezglutensko brašno, jaje, bademovo mleko, bademov puter

**Instrukcije:** Napraviti smesu za palačinku, peći na tiganju i poslužiti sa bademovim puterom.

**Kalorije:** 550 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži kalcijum i proteine bez glutena.

**Makronutrijenti:**

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

**Uzina1:**

**Opis:** Zeleni smoothie od spanaća

**Sastojci:** Spanać, banana, krastavac, limunov sok

**Instrukcije:** Blendajte spanać, bananu, krastavac i limunov sok dok ne postane glatko.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitamini A i C, antioksidanti.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 10 %
- Ugljeni hidrati: 65 %
- Masti: 5 %

**Rucak:**

**Opis:** Pileći kebab sa humusom

**Sastojci:** Pileći file, humus, zelena salata, paradajz

**Instrukcije:** Piletinu ispecite i poslužite u bezglutenskom tortiljskom pakovanju sa povrćem i humusom.

**Kalorije:** 865 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini, zdrave masti iz humusa.

**Makronutrijenti:**

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

**Uzina2:**

**Opis:** Voćni jogurt sa chia semenkama

**Sastojci:** Bezglutenski jogurt, jagode, chia seme

**Instrukcije:** Jagode iseckati, pomešati sa jogurtom i chia semenkama.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar izvor vlakana i kalcijuma.

***Makronutrijenti:***

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

**Vecera:**

***Opis:*** Tilapija sa povrćem u pećnici

***Sastojci:*** Filet tilapije, crvena paprika, tikvice, maslinovo ulje

***Instrukcije:*** Filet tilapije začiniti i peći sa povrćem u pećnici.

***Kalorije:*** 364 kcal

***Nutritivna vrednost:*** Niskokaloričan obrok bogat proteinima.

***Makronutrijenti:***

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

**Dan 4****Dorucak:**

***Opis:*** Ovsena kaša sa orašastim plodovima

***Sastojci:*** Bezglutenske ovsene pahuljice, bademi, lešnici, med

***Instrukcije:*** Kuvajte ovsene pahuljice i garnirajte sa orašastim plodovima i medom.

***Kalorije:*** 550 kcal

***Nutritivna vrednost:*** Vlakna, zdrave masti, minerali.

***Makronutrijenti:***

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

**Uzina1:**

***Opis:*** Sveže voće sa grčkim jogurtom

***Sastojci:*** Jabuka, kruška, grčki jogurt

***Instrukcije:*** Voće iseckajte i poslužite sa grčkim jogurtom.

***Kalorije:*** 144 kcal

***Nutritivna vrednost:*** Vitamini C i K, kalcijum.

***Makronutrijenti:***

- Proteini: 15 %
- Ugljeni hidrati: 70 %

- Masti: 15 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Frittata od povrća i feta sira

**Sastojci:** Jaja, tikvica, spanać, feta sir

**Instrukcije:** Sve sastojke umutiti, peći u pećnici dok ne porumene.

**Kalorije:** 855 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato vitaminima B i minerala.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %

- Ugljeni hidrati: 40 %

- Masti: 30 %

#### **Uzina2:**

**Opis:** Šaka oraha

**Sastojci:** 30g oraha

**Instrukcije:** Nema potrebe za posebnim pripremanjem; konzumirajte direktno.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** Omega-3 masne kiseline, proteini.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 10 %

- Ugljeni hidrati: 20 %

- Masti: 70 %

#### **Vecera:**

**Opis:** Bakalar na pari sa šparglom

**Sastojci:** Filet bakalara, špargla, limunov sok

**Instrukcije:** Bakalara i šparglu kuvati na pari, poslužiti sa limunovim sokom.

**Kalorije:** 380 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj omega-3 masnih kiselina i vitamin B12.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 32 %

- Ugljeni hidrati: 20 %

- Masti: 48 %

## **Dan 5**

#### **Dorucak:**

**Opis:** Smoothie od manga i špinata

**Sastojci:** Mango, spanać, kokosova voda

**Instrukcije:** Mango i spanać blendati sa kokosovom vodom dok ne postane kremasto.

**Kalorije:** 540 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitamini A i C, antioksidanti.

**Makronutrijenti:**

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

#### **Uzina1:**

**Opis:** Krupno sečeni krastavci i humus

**Sastojci:** Krastavci, humus

**Instrukcije:** Narezati krastavce i poslužiti sa humusom.

**Kalorije:** 155 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vlažno povrće, visok sadržaj vlakana.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 12 %
- Ugljeni hidrati: 50 %
- Masti: 38 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Tuna salata sa avokadom

**Sastojci:** Tuna, avokado, celer, crveni luk, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Pobucite tunu sa ostalim sastojcima i poslužite hladno.

**Kalorije:** 880 kcal

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

**Makronutrijenti:**

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

#### **Uzina2:**

**Opis:** Šaka goji bobica

**Sastojci:** 30g goji bobica

**Instrukcije:** Jednostavno konzumirajte kao zdravu užinu.

**Kalorije:** 200 kcal

**Nutritivna vrednost:** Antioksidansi i karotenoidi.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 12 %
- Ugljeni hidrati: 80 %
- Masti: 8 %

#### **Vecera:**

**Opis:** Pečeni piletina sa prokulicama

**Sastojci:** Pileća prsa, prokulice, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Piletinu i prokulice pecite u rerni dok ne porumene.

**Kalorije:** 394 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj proteina sa niskim sadržajem kalorija.

**Makronutrijenti:**

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

## **Dan 6**

#### **Dorucak:**

**Opis:** Smuti od borovnica i ovsenih pahuljica

**Sastojci:** Borovnice, ovsene pahuljice, bademovo mleko

**Instrukcije:** Izblendajte sastojke dok smesa bude ujednačena.

**Kalorije:** 535 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitamini C i E, vlakna, antioksidansi.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 12 %
- Ugljeni hidrati: 60 %
- Masti: 28 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Koktel od voćnog jogurta

**Sastojci:** Bezglutenski voćni jogurt, laneno seme

**Instrukcije:** Jogurt i laneno seme dobro pomešajte.

**Kalorije:** 125 kcal

**Nutritivna vrednost:** Vitamini i vlakna, dobra probava.

**Makronutrijenti:**

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

**Rucak:**

**Opis:** Chili od crvenog pasulja i kinoe

**Sastojci:** Crveni pasulj, kinoja, paradajz, začini

**Instrukcije:** Kinoju i pasulj kuvajte s paradajzom i začinima dok ne omekša.

**Kalorije:** 845 kcal

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

**Makronutrijenti:**

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

**Uzina2:**

**Opis:** Kockica crne čokolade (70% kakao)

**Sastojci:** Crna čokolada (70% ili više)

**Instrukcije:** Poslužite kao mali desert.

**Kalorije:** 199 kcal

**Nutritivna vrednost:** Antioksidanti, magnezijum.

**Makronutrijenti:**

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

**Vecera:**

**Opis:** Grilovani losos s limetom i začinskim biljem

**Sastojci:** Losos, limeta, maslinovo ulje, začinsko bilje

**Instrukcije:** Lososa marinirajte, grilujte te potom poslužite.

**Kalorije:** 425 kcal

**Nutritivna vrednost:** Prvoklasni izvor omega-3 masnih kiselina.

**Makronutrijenti:**

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

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

**Opis:** Chia puding od kokosa

**Sastojci:** Chia seme, kokosovo mleko, med



**Instrukcije:** Pomiješajte sve sastojke i ostavite da se stegne preko noći.

**Kalorije:** 540 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj vlakana, omega-3 masnih kiselina.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 12 %
- Ugljeni hidrati: 45 %
- Masti: 43 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Smoothie s kikiriki puterom i bananom

**Sastojci:** Bademovo mleko, banana, kikiriki puter

**Instrukcije:** Blendajte sve sastojke do konzistencije smutija.

**Kalorije:** 149 kcal

**Nutritivna vrednost:** Kalijum, zdravi ugljeni hidrati i masti.

**Makronutrijenti:**

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

#### **Rucak:**

**Opis:** Ćufte od sočiva sa sosom od paradajza

**Sastojci:** Sočivo, paradajz sos, začini

**Instrukcije:** Ćufte pržite i poslužite sa paradajz sosom.

**Kalorije:** 870 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar za regulaciju holesterola, bogat vlaknima.

**Makronutrijenti:**

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

#### **Uzina2:**

**Opis:** Kriška lubenice

**Sastojci:** Lubenica

**Instrukcije:** Iseći i poslužiti sveže.

**Kalorije:** 182 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niska kalorijska vrednost, dobar za hidrataciju.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 5 %
- Ugljeni hidrati: 90 %

- Masti: 5 %

**Vecera:**

**Opis:** Grilovani tofu sa šparglom i karfiol pirinčem

**Sastojci:** Tofu, špargla, karfiol, soja sos

**Instrukcije:** Grilovati tofu i šparglu, servirati sa karfiolom umesto pirinča.

**Kalorije:** 388 kcal

**Nutritivna vrednost:** Biljni protein i vlakna, niska kalorijska vrednost.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %

- Ugljeni hidrati: 25 %

- Masti: 40 %

# Smernice

## Uvod

U današnje vreme, telesna težina i zdravlje sve više su pod uticajem različitih faktora okruženja. Promene u načinu života, ishrani i fizičkoj aktivnosti doprinele su porastu gojznosti širom sveta. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, globalna prevalencija gojznosti gotovo se je utrostručila od 1975. godine. Razumevanje ključnih faktora koji utiču na telesnu težinu može pomoći pojedincima u donošenju boljih izbora za zdravlje.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost ima značajan uticaj na metabolizam, hormone gladi i telesnu težinu. Istraživanja pokazuju da osoba koja provodi više od šest sati dnevno u sedećem položaju ima povećan rizik od gojznosti, jer smanjenje fizičke aktivnosti usporava metabolizam i povećava osećaj gladi.

Saveti: Uvođenje jednostavnih promena, poput šetnji tokom pauze na poslu, korišćenja stepenica umesto lifta ili vežbanja kod kuće, može značajno povećati dnevnu aktivnost i doprineti boljem zdravlju.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice, kao što su brza hrana, grickalice i industrijski prerađeni obroci, često sadrže visok nivo soli, šećera i nezdravih masti, što može povećati unos kalorija i smanjiti kvalitet ishrane. Istraživanja pokazuju da konzumacija ultra-prerađene hrane povezuje sa povećanjem telesne težine i rizikom od raznih bolesti.

Saveti: Smanjenje unosa prerađene hrane može se postići pripremom obroka kod kuće i izborom svežih, neprerađenih namirnica kao što su voće, povrće, integralne žitarice i nemasni proteini.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, poput belog hleba, testenina i peciva, brže se razgrađuju u organizmu, što dovodi do naglog porasta nivoa šećera u krvi i brzog gladi. Istraživanja pokazuju da visoka konzumacija ovih namirnica može povećati rizik od insulinske rezistencije i gojznosti.

Saveti: Uključivanje složenih ugljenih hidrata, poput integralnih žitarica, mahunarki i povrća, može poboljšati kvalitet obroka i pomoći u održavanju stabilnog nivoa šećera u krvi.

## Visok unos šećera

Skriveni šećeri često se nalaze u gaziranim napicima i industrijski prerađenoj hrani, što može značajno povećati telesnu masu. Naučne studije ukazuju na direktnu povezanost između visokog unosa šećera i povećanja telesne težine, kao i razvoja metaboličkih poremećaja.

Saveti: Smanjivanje unosa šećera može se postići biranjem prirodnih zaslađivača, kao što su voće ili med, i pažljivim čitanjem oznaka na proizvodima kako bi se izbegli dodati šećeri.

### Veće porcije hrane

Veličina porcija direktno utiče na percepciju sitosti i može dovesti do prekomernog unosa kalorija. Psihološki efekti većih tanjira i strategije prehrambene industrije često podstiču veće porcije, što može ugroziti kontroli apetita.

Saveti: Kontrolisanje porcija može se postići korišćenjem manjih tanjira, služenjem manjih količina hrane i praktikovanjem pažljivog jedenja, gde se pažnja usmerava na ukus i teksturu hrane.

### Laka dostupnost hrane

Obilje brze hrane i grickalica negativno utiče na izbore obroka i povećava rizik od nesvesnog jedenja. Studije pokazuju da lako dostupna brza hrana često rezultira prekomernim unosom kalorija i lošim prehrambenim navikama.

Saveti: Prilagođavanje okruženja, poput čuvanja zdravih užina kod kuće i izbegavanja prodavnica brze hrane, može dovesti do zdravijih izbora.

### Viši nivo stresa

Hronični stres može negativno uticati na apetit i dovesti do skladištenja masti, posebno u predelu stomaka. Naučne studije pokazuju vezu između visokih nivoa kortizola, hormona stresa, i povećane telesne mase.

Saveti: Tehnike opuštanja, kao što su meditacija, joga ili fizička aktivnost, mogu pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju opšteg zdravlja.

### Zaključak

Razumevanje kako ovi faktori okruženja oblikuju prehrambene navike može biti od velike koristi za postizanje i održavanje zdrave telesne težine. Uzimajući u obzir uticaj sedelačkog načina života, prerađene hrane, rafiniranih ugljenih hidrata, visokog unosa šećera, veličine porcija, dostupnosti hrane i stresa, moguće je napraviti pozitivne promene. Koji od ovih faktora smatrate najvažnijim u svom okruženju

# Plan fizičke aktivnosti

Zadovoljstvo je videti vašu posvećenost zdravlju i fizičkoj aktivnosti. Ova odluka je važan korak ka postizanju vašeg primarnog cilja – mršavljenja.

Na osnovu vaših trenutnih fizičkih parametara (težina: 94 kg, visina: 185 cm, obim struka: 90 cm) i nivoa aktivnosti, vaš indeks telesne mase (BMI) ukazuje na to da postoji mogućnost smanjenja telesne težine kako biste poboljšali zdravlje i samopouzdanje. Mršavljenje zahteva sistematski pristup koji se oslanja na pravilnu kombinaciju kardio vežbi, vežbi snage i fleksibilnosti. Razmotrićemo i mogućnost prevencije potencijalnih zdravstvenih problema koji se mogu javiti usled prekomerne težine.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

## 1. Kardio vežbe:

- Hodanje: 30 minuta dnevno, 5 puta nedeljno. Fokusirajte se na bržu šetnju, koju možete postepeno povećavati na 45 minuta.
- Trčanje: Ako se osećate udobno, možete dodati intervalno trčanje (npr. 1 minut trčanja, 2 minuta hoda) 2 puta nedeljno.

## 2. Vežbe snage:

- 2-3 puta nedeljno, započnite sa vežbama kao što su:
  - Čučnjevi: 2 serije po 10-15 ponavljanja.
  - Sklekovi: 2 serije po 5-10 ponavljanja (po potrebi, počnite na kolenima).
  - Plank: Započnite sa 15-30 sekundi.

## 3. Istezanje:

- Uključite istezanje pre i posle vežbanja, posebno fokusirajući se na mišiće nogu, leđa i ruku. Održavajte istezanje 15-30 sekundi za svaku grupu mišića.

Saveti za dugoročno održavanje:

- Postavljanje ciljeva: Postavite sebi male, postepene ciljeve, kao što su povećanje trajanja hoda ili broj ponavljanja vežbi. Upisujte napredak u dnevnik aktivnosti.
- Praćenje napretka: Redovno merite obim struka i težinu kako biste pratili svoj napredak. Samo mali napredak može doneti veliku motivaciju.
- Uživanje u aktivnostima: Uključite druge aktivnosti koje volite, kao što su biciklizam, plivanje ili ples.

Započnite sa rutinom:

Da biste započeli ovo putovanje, odvojite jedan dan za pripremu. Planirajte vreme kada ćete vežbati, odaberite udobnu opremu i osigurajte da imate dovoljno vode. Uključite zagrevanje pre treninga da biste pripremili telo, a nakon vežbanja provedite vreme na istezanju.

Verujte svom telu i prilagodite intenzitet prema osećaju. Postepeno slušajte signale svog tela, prednost treba dati zdravlju i dobrobiti.

Dodatne preporuke:

- Oporavak: Obavezno se hidrirajte nakon vežbanja i razmislite o laganoj užini bogatoj proteinima kako biste pomogli oporavku mišića.
- Praćenje napretka: Vođenje dnevnika aktivnosti i redovni pregledi sa stručnjacima može vam pomoći da ostanete na pravom putu.

Svi ovi koraci predstavljaju sistematski pristup koji će vam pomoći ne samo da mršavite, već i da izgradite zdraviji životni stil. Imajte na umu da je svaki napor važan i da male promene mogu dovesti do velikih rezultata. Uvereni smo da ćete uspeti u svojoj misiji

# Preporuka za Imunitet

Za jačanje imunološkog sistema, posebno u svetlu tvoje želje za poboljšanjem zdravlja, postoje konkretne prehrambene namirnice i navike koje mogu biti od velike pomoći. Mnogi od nas možda nisu svesni koliko ishrana može uticati na našu otpornost na bolesti, pa je važno razumeti koje su strategije najefikasnije.

Preporučene namirnice za jačanje imuniteta:

1. Citrusno voće: Narandže, limuni, grejpfrut. Ove voćke su bogate vitaminom C, ključnim za jačanje imunološkog sistema i skraćivanje prehlada. Ako voliš slatko, pokušaj da pripremiš smoothie sa ovim voćem, koji može biti osvežavajući napitak.

2. Zeleno povrće: Spanać, kelj, brokoli. Ova povrća su puna vitamina A, C i E, ali i antioksidanata. Jednostavno ih možeš dodati u supice ili salate.

3. Bodljikava lubenica: Bogat vitaminom C i vodom, odličan je kao užina koja osvežava i hidrira.

4. Bela i plava riba: Ribe poput lososa i skuše su bogate omega-3 masnim kiselinama koje smanjuju upale. Grillovana riba može biti ukusan obrok uz prilog od povrća.

5. Probiotske namirnice: Jogurt ili kefir. Ove namirnice će poboljšati zdravlje crevne flore, što je ključno za jak imunitet. Uživaj u jogurtu sa svežim voćem kao užinom ili doručkom.

6. Orašasti plodovi i semenke: Bademi, orasi i suncokretove semenke su bogati vitaminom E i cinkom, potrebnim za imunološku funkciju. Koristi ih kao zdrave grickalice između obroka.

Zdrave navike za svakodnevno održavanje imuniteta:

1. Fizička aktivnost: Redovno vežbanje, kao što su šetnje, trčanje ili vožnja bicikla, poboljšava cirkulaciju i energiju, što direktno jača imunitet. Poveži ovu aktivnost sa svojim ciljem – ako želiš više energije tokom dana, vežbaj ujutru ili posle posla.

2. Hidratacija: Pij dovoljno vode, bar 2 litra dnevno. Hidracija je ključna za optimalno funkcionisanje svih telesnih sistema, uključujući i imunitet. Dodaj limun ili đumbir u vodu za dodatne benefite.

3. Higijena: Redovno pranje ruku i održavanje lične higijene mogu pomoći u sprečavanju infekcija. Ovo je jednostavan, ali veoma efektivan korak u očuvanju zdravlja.

Dugoročne preporuke za održavanje jakog imuniteta:

Sa promenom godišnjih doba, korisno je prilagoditi ishranu. Tokom zime, povećaj unos vitamina D kroz ribu ili

sunčevu svetlost kada je to moguće. U slučaju nedostatka, razmisli o uzimanju suplemenata, ali uvek se konsultuj sa zdravstvenim radnikom.

Bitno je postaviti ciljeve koji su dostižni i merljivi. Prati kako se osećaš nakon što uvedeš ove promene; promene u ishrani i životnim navikama ne bi trebale da budu drastične, već postepene i održive.

Na kraju, znaj da će poboljšanje imuniteta pozitivno uticati na tvoje zdravlje, energiju i uspehe u postizanju specifičnih ciljeva. Kvalitetan san je takođe ključni deo ovog procesa, a u sledećoj sekciji ćemo se detaljnije pozabaviti važnosti sna i rutine spavanja za jačanje imuniteta.



# Preporuka za san

Kvalitetan san ima ključnu ulogu u jačanju imuniteta, opštem zdravlju i blagostanju. Većina ljudi ne razume koliko san utiče na naše fizičko i emocionalno stanje. S obzirom na Vašu trenutnu fizičku aktivnost i preferencije u ishrani, nudimo nekoliko saveta koji će Vam pomoći da poboljšate kvalitet sna.

## Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san

Preporučuje se da lagane fizičke aktivnosti praktikujete u večernjim satima, sat do dva pre spavanja. Vežbe poput joge, laganog istezanja ili šetnje mogu umiriti telo i um. Ako ste početnik, isprobajte vežbe disanja koje možete lako integrisati u večernju rutinu; duboko disanje može doprineti smanjenju stresa.

## Preporuke za ishranu

U večernjim satima, izbegavajte kofein, alkohol, masnu i začinjenu hranu, jer ove namirnice mogu ometati san. Umesto toga, fokusirajte se na namirnice bogate triptofanom, magnezijumom ili melatoninom. Na primer, banana, bademi ili toplo mleko mogu biti odlični izbori pre spavanja. Voće i povrće koje volite, poput jagoda ili šargarepe, mogu takođe doprineti boljem snu ako se konzumiraju tokom dana, omogućavajući telu da se opusti.

## Rutine pre spavanja

Usvojite rituale koji će smiriti Vaše telo i um. Izbegavanje ekrana sat vremena pre spavanja može pomoći u pripremi za san. Takođe, praktikovanje meditacije ili laganog istezanja može umanjiti tenziju. Toplo kupanje pre spavanja takođe može doprineti opuštanju. Stvorite prijatno okruženje za spavanje postavljanjem tamnih zavesa za smanjenje svetlosti, podešavanjem temperature sobe na prijatnu hladnoću i eliminisanjem buke. Ukoliko je potrebno, razmislite o upotrebi belog šuma ili umirujuće muzike koja će Vam pomoći da se opustite.

## Dugoročno održavanje

Da biste dugoročno održali kvalitet sna, klonite se ustaljenih navika. Odlazak na spavanje u isto vreme svaki dan, čak i vikendom, može regulisati Vaš bioritam. Ove navike ne samo da će poboljšati kvalitet sna, već će i ojačati Vaš imunitet i doprineti opštem zdravlju. Dosledna rutina spavanja može Vas učiniti otpornijim na stres i poboljšati Vašu energiju tokom dana.

## Zaključak

Važno je da budete dosledni u primeni ovih saveta kako biste postigli i održali kvalitetan san. Promene u rutini

moгу potrajati vreme, ali upornost se isplati.

Sledeća sekcija će se fokusirati na unos vode i njen značaj u podršci zdravim navikama i opštem blagostanju. Voda igra ključnu ulogu u hidrataciji organizma, podržava fizičke funkcije i doprinosi boljem snu.

## Preporuka za unos vode

Optimalna količina vode koju bi trebalo unositi dnevno zavisi od nekoliko faktora, uključujući telesnu masu, visinu i nivo fizičke aktivnosti. Za osobu kao što si ti, sa težinom od 94 kilograma i visinom od 185 cm, preporučena dnevna količina vode iznosi približno 3 litra (3000 ml) vode. Ova brojka se dobija prema formuli od 30 ml vode po kilogramu telesne mase, s dodatkom od 500 ml za svaki sat umerenih fizičkih aktivnosti. S obzirom na to da si umereno aktivan, važno je osigurati da ostaneš pravilno hidratizovan kako bi očuvao energiju i poboljšao svoje opšte zdravstveno stanje.

S obzirom na važnost hidratacije, pravilna konzumacija vode direktno utiče na energiju, mentalnu jasnoću, probavu i fizičku izdržljivost. Ukoliko ti je cilj da poboljšaš svoju koncentraciju na poslu, piće dovoljno vode tokom dana može pomoći da se osećaš budnije i produktivnije. Takođe, voda čisti kožu, poboljšava varenje, kao i funkcionisanje svih telesnih sistema, što može dodatno doprineti tvojoj fizičkoj formi.

Evo nekoliko saveta za održavanje pravilne hidratacije tokom dana:

1. Nošenje boce za vodu: Uzimanje boce sa vodom gde god da ideš može ti pomoći da redovno piješ vodu. Postavi si cilj da svaki put kada završiš jedan zadatak, popiješ gutljaj vode.
2. Postavljanje podsetnika: U pripremi za rad, postavi podsetnike svakih sat vremena kako bi ti skrenuli pažnju da popiješ vodu.
3. Uključivanje hidratantnih namirnica: Hrana poput krastavca, lubenice i cvekle sadrži veliku količinu vode, što može doprineti tvom dnevnom unosu. Uživaj u voću i povrću koje će ti pomoći u hidrataciji.

Tokom fizičkih aktivnosti ili toplih dana, povećaj svoj unos vode. Na primer, pre nego što započneš aktivnosti, popij dodatnu čašu vode, a tokom vežbanja, uzimaj pauze da se hidriraš. Uvek slušaj svoje telo – ako se osećaš umorno ili suvo u ustima, vreme je za vodu.

Da bi stvorio rutinu unosa vode, pokušaj sledeće:

- Postavi čašu vode pored kreveta kako bi je popio odmah ujutro. Time ćeš započeti dan hidratacijom.
- Razmisli o korišćenju aplikacije za praćenje unosa vode. Na taj način možeš pratiti koliko piješ i ispravno se hidratizovati.

Doslednost u održavanju pravilne hidratacije je ključna. Svakodnevna upotreba vode je neophodna za opšte zdravlje, uključujući i poboljšanje kvaliteta sna. Kvalitetan san može biti umanjiv kada je organizam dehidriran, a pravilna hidratacija može pomoći u regulaciji sna.

U narednoj sekciji razgovaraćemo o prethodnim dijetama i njihovim efektima na trenutne navike i ciljeve. Ovaj deo će dodatno personalizovati pristup tvojim potrebama, kao i pomoći ti da adekvatno prilagodiš svoj plan hidratacije i ishrane prema sopstvenim iskustvima.

# Zaključak

Zaključak za Veljka Milicevića

Dragi Veljko, čestitam ti na odluci da kreneš putem mršavljenja i transformacije svog života. Tvoj cilj da izgubiš težinu je potpuno dostižan, a ja sam ovde da ti pomognem na tom putu. Sa tvojih 48 godina, visinom od 185 cm i težinom od 94 kg, možeš postići željene rezultate uz doslednost i pravilno planiranje.

Ključni koraci transformacije:

- 1 Postavljanje ciljeva: Definiši jasne SMART ciljeve. Na primer, možeš postaviti da želiš da izgubiš 5 kg u naredna dva meseca. Postavljanje kratkoročnih ciljeva pomoći će ti da budeš motivisan i fokusiran na dugoročne ciljeve.
- 2 Analiza trenutnog stanja: Preporučujem ti da vodiš dnevnik ishrane i aktivnosti. Ovo će ti pomoći da pratiš svoje navike, kao i napredak (telesna težina, obim struka, nivo energičnosti).
- 3 Prilagođavanje ishrane: Fokusiraj se na unos oko 1800-2200 kalorija dnevno, uz bogatu ishranu vlaknima, proteinima, voćem i povrćem. Ograniči unos prerađene hrane, šećera i zasićenih masti.
- 4 Fizička aktivnost: Uvedi redovne fizičke aktivnosti. Na početku, preporučujem svakodnevne šetnje od najmanje 30 minuta, koje možeš postepeno povećavati. Uključi i vežbe snage, koje možeš praktikovati 2-3 puta nedeljno.
- 5 Upravljanje stresom i san: Pobrini se za kvalitetan san (7-8 sati noću) i uči tehnike upravljanja stresom, kao što su meditacija i vežbe disanja. Tvoje telo i um treba da budu uravnoteženi da bi proces mršavljenja bio efikasan.
- 6 Praćenje napretka: Redovno meri svoje rezultate. Možeš se vagati svakih nedelju dana i beležiti svoj napredak u dnevniku – isto i sa obimom struka.
- 7 Podrška i motivacija: Osloni se na podršku porodice i prijatelja. Deljenje ciljeva i napretka sa drugima može značajno povećati tvoju motivaciju.
- 8 Fleksibilnost i prilagođavanje: Budite dosledan ali i fleksibilan. Naći ćeš izazove, ali budi spreman na prilagođavanje i promene u planu.
- 9 Edukacija i informisanost: Informiši se o zdravim načinima ishrane i fizičke aktivnosti. Postoji mnogo resursa koji ti mogu pomoći da bolje razumeš svoj proces.

Individualizacija plana: Prilagodite plan svom načinu života, preferencijama i mogućnostima. Izaberi hranu koja ti prija i aktivnosti koje zaista uživaš.

Započni sa ovim koracima već danas i posmatraj kako se tvoje telo transformiše. Veruj u sebe, jer svaki mali korak vodi ka većim promenama Svi izazovi će se isplatiti. Uveravam te da će doslednost u tvojoj posvećenosti doneti rezultate koje želiš

Srećno, Veljko