



Vanja1 Jokic1

TDEE:2256.24 kcal/dan

BMI:24.45 kg/m<sup>2</sup>

Ukupna kalorijska vrednost:2369.05 kcal/dan

## Nutricionistički izveštaj

Vanja1, tvoj duh da uvek ide dalje, težnja za promenom i napretkom, kroz koji tražiš da poboljšaš sebe i svoje telo, je zaista impresivan. Sa tvojih 27 godina, 182 cm visine i 81 kg težine, pokazao si da nema prepreke koja te može zaustaviti. Tvoj pomno isplanirani put ka cilju - povećanje kilaže - nije bez izazova, ali ti sa impresivnom odlučnošću kročiš naprijed. Svaki dan je prilika za nova poboljšanja, svaki obrok je korak bliže tvom cilju, svaki trening je prilika da postaneš najbolja verzija sebe. Tvoj cilj možda nije kvantificiran, ali tvoja posvećenost, disciplina, i hrabrost da prihvatiš izazove su neprocenjivi. Tvoji naponi da povećaš mišićnu masu su pravi pokazatelj tvoje snage i doslednosti.

Ali, ono što je možda najvažnije, jeste tvoje razumijevanje važnosti dugoročnog održavanja zdravih navika. Povećanje kilaže na zdrav način ne donosi samo estetske promjene, već i brojne zdravstvene koristi. Tvoj trud se ne ogleda samo u kvalitetu mišića koja se gradi, već i u poboljšanju tvog zdravstvenog stanja, u tvojoj povećanoj energiji i kvalitetu života. Svaki dan uočavamo kako ove promene pozitivno utiču na tebe, kako tvoje samopouzdanje raste, kako se tvoja snaga i izdržljivost povećavaju. Svi ti trudi i rad se isplati, i to je nešto čemu se treba diviti. Samo nastavi sa ovim putem, Vanja1, i nikada ne prestani da se razvijaš i rasteš. Mi smo tu da te podržimo na svakom koraku tog putovanja.

# Holistički pristup

Dragi Vanja<sup>1</sup> Jokic<sup>1</sup>,

Razumem da tvoj primarni cilj uključuje povećanje telesne mase, a kao deo tvog holističkog pristupa zdravlju i dobrobiti, obrat ćemo pažnju na sve četiri dimenzije: fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje.

1. Fizičko Blagostanje: Povećanje telesne mase na zdrav način je više od obroka bogatih kalorijama. Potrebno je da se fokusiraš na konzumiranje hranljivih, biljnih namirnica koje su bogate proteinima, složenim ugljenim hidratima i zdravim mastima. Takođe, obroci bi trebali biti ravnomerno raspoređeni tokom dana. Fizička aktivnost je takođe važan faktor, iako tvoja trenutna stopa fizičke aktivnosti nije visoka, vežbe snage mogu pomoći u izgradnji mišićne mase.

2. Mentalno Blagostanje: Mentalno zdravlje je jednako važno kao i fizičko zdravlje. Stres može uticati na tvoju sposobnost da dobiješ na težini. Prakse poput meditacije, dubokog disanja i joge mogu biti korisne u upravljanju stresom. Takođe, pozitivan stav prema tvojim ciljevima u vezi sa težinom može pomoći u ostvarenju istih.

3. Emocionalno Blagostanje: Emocije utiču na naše prehrambene navike. Oslobađanje negativnih emocija i stvaranje pozitivnih veza sa hranom može pomoći u povećanju telesne mase. Prakse poput dnevnika hranjenja, gde beležiš kako se osećaš pre i posle jela, mogu biti korisne.

4. Duhovno Blagostanje: Duhovnost nije neophodno religijska i može se sastojati u pronalaženju smisla i svrhe u životu. Duhovne prakse mogu doneti unutrašnji mir i pomoći u postizanju tvojih ciljeva.

Svaki od ovih stubova doprinosi tvojoj dugoročnoj dobrobiti. Zdrav način života nije samo pitanje dijete ili vežbanja, već sveobuhvatnog pristupa koji uključuje mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje. Ovi aspekti mogu uticati na tvoju sposobnost da održavaš zdrave navike, što je ključno za održavanje zdravlja i postizanje tvojih ciljeva.

S obzirom na tvoju biljnu ishranu, preporučujem konzumiranje raznovrsnih namirnica kako bi se obezbedili svi potrebni nutrijenti. Takođe, dodaci vitaminima i mineralima, kao što su B12 i gvožđe, mogu biti korisni za jačanje imuniteta.

Sve ove prakse, kada se kombinuju, mogu ti pomoći da postigneš svoj cilj povećanja telesne mase, dok istovremeno jačaš svoju celokupnu dobrobit.

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Omlet sa povrćem i sirom

**Sastojci:** 3 jajeta (150g), 50g sira, 20g paprike, 20g špinata, 10g maslinovog ulja

**Instrukcije:** Izmutiti jaja i dodati naseckani sir i povrće. Pržiti na maslinovom ulju dok se jaja ne stegnu.

**Kalorije:** 700 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži proteine, zdrave masti i vlakna iz povrća.

**Cena:** ~200 rsd

### Rucak:

**Opis:** Pileći file sa rižom i povrćem

**Sastojci:** 150g pilećeg filea, 100g integralnog pirinča, 50g mešavine povrća (šargarepa, brokoli, grašak)

**Instrukcije:** Pileći file ispeći na roštilju, skuvati pirinač, dinstati povrće, pa sve kombinovati.

**Kalorije:** 950 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži proteine iz piletine i složene ugljene hidrate iz pirinča.

**Cena:** ~400 rsd

### Vecera:

**Opis:** Krem supa od bundeve sa pavlakom

**Sastojci:** 300g bundeve, 50ml pavlake, 10g maslaca, začini po ukusu

**Instrukcije:** Bundevu iseći na kocke i kuvati dok ne omekša. Izblendirati sa pavlakom i maslacem.

**Kalorije:** 719.05 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži vlakna iz bundeve i zdrave masti iz pavlake i maslaca.

**Cena:** ~150 rsd

## Dan 2

### Dorucak:

**Opis:** Avena sa orašastim plodovima i voćem

**Sastojci:** 100g ovsenih pahuljica, 50g orašastih plodova, 100g jagoda, 200ml mleka

**Instrukcije:** Skuvati ovsene pahuljice u mleku, dodati orašaste plodove i seckane jagode.

**Kalorije:** 750 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogata vlaknima, proteinima i antioksidansima iz voća.

**Cena:** ~250 rsd

### Rucak:

**Opis:** Goveđi gulaš sa krompirom

**Sastojci:** 200g goveđeg mesa, 150g krompira, luk, začini

**Instrukcije:** Seći meso i luk, dinstati, dodati krompir i kuvati dok sve ne omekša.

**Kalorije:** 945 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor proteina iz mesa i složenih ugljenih hidrata iz krompira.

**Cena:** ~500 rsd

### Vecera:

**Opis:** Pasta sa sosom od paradajza i pilećim mesom

**Sastojci:** 150g testenine, 100g pilećeg mesa, 50ml sosa od paradajza

**Instrukcije:** Tekstura skuvati, pileće meso ispeći, sve pomešati sa sosom od paradajza.

**Kalorije:** 674.05 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sadrži proteine, ugljene hidrate i antioksidanse iz paradajza.

**Cena:** ~300 rsd

## Dan 3

### Dorucak:

**Opis:** Smoothie od banane i kikiriki putera

**Sastojci:** 2 banane (200g), 30g kikiriki putera, 250ml mleka

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

**Kalorije:** 730 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj kalorija i proteina, idealan za energiju.

**Cena:** ~200 rsd

### Rucak:

**Opis:** Grilovana riba sa kus-kus salatom

**Sastojci:** 200g fileta ribe, 100g kus-kusa, 50g paradajza, 20g krastavca

**Instrukcije:** Grilovati ribu, skuvati kus-kus, povrće seckati i pomešati u salatu.

**Kalorije:** 940 kcal

**Nutritivna vrednost:** Puna proteina iz ribe i vlakana iz povrća.

**Cena:** ~550 rsd

### Vecera:

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

**Sastojci:** 2 paprike, 150g mlevenog mesa, 50g kuvanog pirinča, začini

**Instrukcije:** Meso i pirinač pomešati, napuniti paprike, peći u rerni dok paprike ne omekšaju.

**Kalorije:** 699.05 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor proteina iz mesa i vlakana iz povrća.

**Cena:** ~350 rsd

# Personalizovani Plan Ishrane

TEXT ISPOD

# Plan fizičke aktivnosti

Dragi Vanja1 Jokic1,

Nakon analize vaših podataka, kreirala sam personalizovan plan fizičkih aktivnosti za vas. Verujem da će vam ovaj plan omogućiti da postignete svoje fitness ciljeve na bezbedan i efikasan način.

## 1. Analiza trenutnog stanja:

Vaša visina je 182 cm, a težina je 81 kg, što daje BMI (Body Mass Index) od oko 24,4. To je u zdravom opsegu, ali vaš obim struka od 101 cm sugerira da biste mogli imati višak masnog tkiva na tom delu tela. Mnogo je zdravije kada je obim struka manji od polovine vaše visine.

## 2. Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

Predlažem kombinaciju kardio i snage za trening. Budite od pola sata brzog hodanja ili trčanja, tri puta nedeljno bi trebali biti vaši kardio dani. Dodajte dva dana snage i otpornosti treninga gde ćete se fokusirati na velike mišićne grupe. Raznolikost će vam pomoći da ostanete motivisani, a takođe će osigurati da vaše telo ne postane preopterećeno.

## 3. Saveti za dugoročno održavanje:

S vremenom, mogli biste početi da povećavate intenzitet i frekvenciju svojih treninga. Na primer, možda ćete početi da trčite umesto da hodate, ili ćete dodati četvrti dan kardio treninga. Takođe bi mogli da probate nove vrste vežbi, poput plivanja ili joga.

## 4. Dodatne preporuke:

Važno je da ostanete motivisani i da pravite ravnotežu između fizičke aktivnosti i odmora. Uverite se da se dobro istežete pre i posle treninga da biste sprečili povrede, i da dobijate puno odmora i hranljive hrane za oporavak.

Nadam se da vam ovo pomaže. Srećno sa vašim planom fizičke aktivnosti

# Preporuka za Imunitet

Dragi Vanja1 Jokic1,

Razumem da se možeš osećati obeshrabreno kada je reč o unapređenju svog imuniteta, ali želim da znaš da postoje različite metode koje mogu pomoći u poboljšanju imunološkog sistema bez obzira na nivo motivacije.

1. Ishrana: Ishrana igra ključnu ulogu u održavanju i poboljšanju imunog sistema. Unoseći ključne vitamine i minerale kroz žitarice, proteine, voće i povrće možeš poboljšati svoje zdravstveno stanje. Vitamin C, D, E, cink i omega-3 masne kiseline su posebno važni za imunitet. Takođe, dovoljan unos vode je ključan za performanse imunološkog sistema.

2. Fizička aktivnost: Fizička aktivnost može biti izuzetno korisna za imuni sistem. Ovo ne mora nužno biti naporni fitness, već nešto što ti prija - šetnja, vožnja bicikle, čak i kućni poslovi. Ovi oblici umerene aktivnosti podstiču cirkulaciju krvi, što pomaže da imunološke ćelije lakše dopru do svih delova tela, pružajući bolju zaštitu.

3. Spavanje: Dugoročno smanjenje kvaliteta ili trajanja spavanja može oslabiti tvoj imuni sistem. Stoga je važno da osiguraš da tvoje telo dobija dovoljno odmora. Pokušaj da obezbediš mirnu atmosferu pre spavanja i osiguraj sebi minimum 7-9 sati kvalitetnog sna svake noći.

4. Stres: Hronični stres može takođe oslabiti imuni sistem. Zato je važno da pronađeš načine kako da poboljšaš uređivanje svog stresa. Tehnike dubokog disanja, meditacija, ljubaznost prema sebi i ostale metode relaksacije mogu ti pomoći.

5. Alkohol i pušenje: Izbegavanje štetnih navika kao što su prekomerna konzumacija alkohola i pušenje može takođe pomoći u održavanju zdravog imunološkog sistema.

Seti se da promene ne moraju biti radikalne. Male, postepene promene koje se integrišu u svakodnevni život mogu imati veliki uticaj na tvoje zdravlje. Nadam se da će ti ovi saveti biti od koristi. Srećno



# Preporuka za san

Poštovani Vanja1 Jokic1,

Imajući u vidu vaš nivo fizičke aktivnosti (1.2 - što ukazuje na nizak nivo aktivnosti), evo nekoliko preporuka kako biste mogli poboljšati kvalitet svog sna:

1. Povećajte fizičku aktivnost: Fizička aktivnost je ključna za dobar san. Pokušajte da se bavite umerenim vežbama barem 30 minuta dnevno. To može biti šetnja, vožnja bicikla, plivanje, joga ili bilo koja aktivnost koja podiže vaš puls. Osim što poboljšava vaš opšti zdravstveni status, fizička aktivnost može vam pomoći da se brže uspavate i produbiti san.

2. Stvorite rutinu spavanja: Pokušajte da idete na spavanje i budite se u približno isto vreme svakog dana, kako biste uspostavili konzistentan ritam spavanja. To će 'trenirati' vaš biološki sat da automatski znate kada je vreme za spavanje.

3. Pobrinite se za udobno okruženje za spavanje: Tamna, tiha i hladna soba može biti idealna za spavanje. Uložite u dobar krevet i jastuk. Smanjite nivo buke i svetlosti koliko god je to moguće.

4. Izbegavajte monitor i ekrane pre spavanja: Izlaganje svetlosti monitora i telefona pre spavanja može ometati vaš san. Pokušajte da izbegnete te uređaje barem jedan sat pre spavanja.

5. Kontrolišite unos kafeina i hrane: Izbegavajte kofein nekoliko sati pre spavanja. Previše teške hrane može uzrokovati probavne probleme koji ometaju san. Pokušajte da večerate barem 2-3 sata pre odlaska u krevet.

6. Upravlajte stresom: Tehnike upravljanja stresom kao što su meditacija, duboko disanje, ili lagan joga mogu smanjiti anksioznost i promovisati bolji san.

Sledite ovih nekoliko koraka kako biste poboljšali kvalitet svog sna. Ako i dalje imate problema sa spavanjem, možda bi trebalo da se konsultujete sa zdravstvenim stručnjakom. U nekim slučajevima, problemi sa spavanjem mogu ukazivati na neki zdravstveni problem koji treba rešiti.

# Preporuka za unos vode

Dragi Vanja<sup>1</sup> Jokic<sup>1</sup>,

Poboljšanje unosa vode u organizam je izuzetno važno za održavanje optimalnog zdravlja. Hidratacija je ključna za sve fiziološke procese u tijelu, uključujući digestiju, održavanje tjelesne temperature, funkciju mozga i eliminaciju otpada.

S obzirom na tvoje osobine (težinu od 81 kg i visinu od 182 cm), i nivo fizičke aktivnosti 1.2, što sugerira nisku do umjerenu fizičku aktivnost, tvoje preporučene dnevne količine vode snose se ispod:

Odrasli muškarci općenito trebaju oko 3.7 litara tekućine dnevno. No, ova brojka treba biti prilagođena u skladu s tjelesnom masom, pa koristeći formulu 35 ml vode po kilogramu tjelesne mase, ti bi trebao unijeti oko 2.8 litara vode svaki dan.

Evo nekoliko savjeta kako bi mogao poboljšati unos vode:

1. Pokušaj planirati redoviti unos: Isplaniraj unaprijed i postavi sebi podsjetnik svakih sat vremena da popiješ čašu vode. Postoje dostupne aplikacije koje mogu poslužiti za ovu svrhu.
2. Flaširana voda: Uvijek nosi sa sobom flašu s vodom, bez obzira gdje ideš. Stalno podsjećanje i dostupnost mogu pomoći u povećanju unosa vode.
3. Dodaj malo okusa: Ako ti obična voda nije privlačna, možeš isprobati dodavanje kriški voća poput limuna, limeta ili krastavaca za prirodan okus.
4. Hidriraj se pravilno prije, tokom i nakon vježbanja: Čak i ako se ne baviš intenzivnim vježbanjem, bitno je da se hidriraš prije, u toku i nakon fizičke aktivnosti.
5. Neka voda bude tvoj prvi izbor: Pokušaj koristiti vodu kao glavni izbor pića uz obroke i međuobroke.

S obzirom na to da je svaka osoba posebna, ovi savjeti bi trebali biti samo početak. Ako imaš bilo kakvih problema, uvijek se obrati stručnjaku za nutricionizam ili svom liječniku za više individualiziranih savjeta. Nadam se da će ti ovi savjeti pomoći da poboljšaš svoj unos vode i doprinesu tvom općem zdravlju.

## **Preporuka za unos vode**

## **Zaključak**

Povećanje tjelesne mase zahtijeva strpljenje, disciplinu i prema gore navedenom, pravilnu ishranu. Ključno je usredotočiti se na hranjive obroke bogate proteinima, ugljenim hidratima i zdravim masnoćama kako bi se osiguralo optimalno povećanje kilaže. Također je važno uključiti regularne fizičke aktivnosti kako bi se poticalo zdravo povećanje mišićne mase. Dijeta za povećanje kilaže ne bi trebala biti isključivo usmjerena na konzumaciju visokokalorične hrane, već na kvalitetne nutritivne izvore koji potiču mišićni rast i zdravlje tijela.