



# 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>	<b>94</b>
 <b>Visina (cm)</b>	<b>185</b>
 <b>Primarni cilj</b>	<b>Mršavljenje</b>
 <b>Motivacija</b>	<b>Zdravstveni razlozi</b>
 <b>Nivo aktivnosti</b>	<b>Umereno aktivan</b>
 <b>Datum rođenja</b>	<b>1976-02-16</b>
 <b>TDEE (kcal)</b>	<b>2885</b>
 <b>Vrsta fizičke aktivnosti</b>	<b>Fitness, Ostalo</b>
 <b>Obim struka (cm)</b>	<b>90</b>
 <b>Obim kukova (cm)</b>	<b>100</b>
 <b>Krvna grupa</b>	<b>A</b>
 <b>Alergije</b>	<b>Prasina</b>
 <b>Ishrana</b>	<b>Biljna ishrana</b>
 <b>Obroci nedeljno</b>	<b>doručak, užina1, ručak, užina2, večera</b>
 <b>Pušenje</b>	<b>ne</b>
 <b>Alkohol</b>	<b>ne</b>
 <b>Ukupna kalorijska vrednost (kcal)</b>	<b>2737</b>
 <b>BMI</b>	<b>27</b>
 <b>BMR (kcal)</b>	<b>1962</b>



# Pokreni svoju transformaciju

Personalizovani pozdrav:

Veljko, vaše putovanje ka zdravijem životu je ispred vas

Uvod sa analizom BMI:

Sa 48 godina, visinom od 185 cm i trenutnom težinom od 94 kg, jasno je da vaš BMI iznosi približno 27,5, što ukazuje na prekomernu težinu. Ovaj faktor može uticati na vaše opšte zdravstveno stanje i povećati rizik od raznih zdravstvenih komplikacija. Iako izazovi mogu delovati zastrašujuće, vaša motivacija za mršavljenjem iz zdravstvenih razloga je najbolji mogući pokretač promena. U ovom trenutku, veoma je važno kreirati plan ishrane koji ne samo da će vam pomoći da smršate, već i da se osećate bolje u svom telu. Razumevanjem vaših trenutnih navika, kao i ljubavi prema voću i povrću, postavljamo temelje za uspešniji put ka zdravijem načinu života.

Pregled plana i objašnjenje pristupa:

Naš plan ishrane će se fokusirati na pametnu i izbalansiranu ishranu, oslanjajući se na sastojke koje već volite. Razvijamo pristup koji uzima u obzir vašu umerenost u fizičkoj aktivnosti, a istovremeno osigurava potrebne nutritivne vrednosti. Kroz pet obroka dnevno, uključujući doručak, užine, ručak i večeru, stvorićemo fleksibilan režim koji vam olakšava da se ispravno hranite bez osećaja uskraćenosti. Fokusiraćemo se na visok unos povrća i voća, što će vam pomoći da se zasitite i pri tome snabdevate organizam potrebnim vitaminima i mineralima. Osim toga, biće važno uvrstiti integralne žitarice i zdrave masnoće kako bismo pospešili vašu energiju i poboljšali metabolizam.

Konkretni benefiti i ciljevi:

Očekujte da ćete, pod uzimanjem zdravih obroka bogatih vlaknima, redukovati osećaj gladi i povećati nivo energije tokom dana. Takođe, redovni obroci će pomoći u stabilizaciji nivoa šećera u krvi, što je ključno za vaše zdravlje i mršavljenje. Uz pravilan plan ishrane, smanjićemo rizik od razvoja hroničnih bolesti, poboljšaćemo vaše opšte zdravstveno stanje i povećati kvalitet života. Održavanje hidracije je jednako važno – trudite se da pijete dovoljno vode, jer to igra ključnu ulogu u metabolizmu. Popravite svoje navike postepeno, jer se stvarne i dugotrajne promene dešavaju uz postepene korake. Redovno jedite voće i povrće koje volite, a dodavanje novih namirnica može biti zanimljivo i korisno iskustvo.

Motivacioni zaključak:

Veljko, nadam se da osećate uzbuđenje i inspiraciju za promene koje su pred vama. Zajedno ćemo raditi na vašem cilju mršavljenja i zdravijeg života, uz punu svest o svakom koraku koji preduzimate. Setite se da su sve promene postepene, a svako malo postignuće korak bliže vašem cilju. U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje. Uverićemo se da ste na pravom putu ka postizanju vaših ciljeva.

# Holistički pristup

## Holistički pristup

Uvek je sjajno kada se odlučite za promenu, a vaša motivacija da unapredite svoje zdravlje zbog zdravstvenih razloga je izuzetno snažna. Kao 48-godišnjak, u punoj ste snazi da ostvarite svoje ciljeve, a vaša biljna ishrana i jak imunitet su odličan temelj za početak. Iako su izazovi mršavljenja i prilagođavanja novim navikama prisutni, holistički pristup omogućava vam da ih prevaziđete povezujući fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje. Ovaj pristup ne samo da će vam pomoći u postizanju ciljeva, već će i obogatiti vaš svakodnevni život.

### Fizičko blagostanje:

Da biste postigli svoje ciljeve mršavljenja, fokusirajte se na ishranu bogatu hranljivim materijama. S obzirom na to da preferirate biljnu ishranu, uključite raznovrsno povrće, voće, integralne žitarice i orašaste plodove. Na primer, salate sa avokadom, kinoom i raznim povrćem ne samo da su ukusne već i zadovoljavajuće. Takođe, prilagodite fizičke aktivnosti svojoj umerenoj aktivnostima. Ako ste u mogućnosti, započnite sa laganim šetnjama od 30 minuta, nekoliko puta nedeljno, i postepeno povećavajte vreme i intenzitet. Vaš jak imunitet možete održavati konzumiranjem hrane bogate vitaminom C (poput citrusnog voća) i cinkom (kao što su orašasti plodovi).

### Mentalno blagostanje:

Mentalno zdravlje je ključno za postizanje dugoročnih ciljeva. Preporučujem vam da u svoj dnevni raspored uključite tehnike upravljanja stresom. Mindfulness meditacija, koja traje samo 5-10 minuta dnevno, može vam pomoći da se fokusirate na sadašnji trenutak i smanjite anksioznost. Vođenje dnevnika je još jedan moćan alat; postavljanjem ciljeva i praćenjem napretka, jačate svoje samopouzdanje. "Svakodnevno vođenje dnevnika može vam pomoći da pratite svoj napredak i ostanete fokusirani na cilj."

### Emocionalno blagostanje:

Vaša emocionalna stabilnost može se poboljšati malim, svakodnevnim akcijama. Povezivanje sa prijateljima ili članovima porodice može doneti pozitivne emocije i podršku. Razmislite o organizovanju redovnih druženja ili zajedničkih šetnji. Dnevne refleksije, bilo da se radi o pisanju ili razgovoru sa nekim kome verujete, mogu vam pomoći da obradite osećanja i ostanete emocionalno stabilni. Čak i šetnja u prirodi može doprineti vašem opuštanju i poboljšanju raspoloženja.

### Duhovno blagostanje:

Održavanje duhovnog blagostanja može dodatno obogatiti vaš život. Razmislite o uvođenju rituala zahvalnosti, gde ćete svakodnevno zapisivati ili razmišljati o stvarima na kojima ste zahvalni. To može biti motivacija za nastavak pozitivnih promena. Takođe, provođenje vremena u prirodi može vam doneti mir i inspiraciju. Uključite

meditaciju u svoj dan kako biste se povezali sa sobom i osnažili svoj unutrašnji glas.

Praktični saveti i alati:

Uvedite male promene u svoj svakodnevni život koje će doprineti vašem holističkom zdravlju. Na primer, postavite podsetnike za vežbanje ili meditaciju, kako biste ih lakše uključili u svoj raspored. Pripremite obroke unapred, koristeći sveže sastojke, što će olakšati postizanje ciljeva ishrane. Razmislite o pridruživanju lokalnoj grupi ili zajednici koja se fokusira na zdravlje, što može dodatno povećati vašu motivaciju i pružiti 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 nije samo niz namirnica. To je putokaz ka zdravijem i energičnijem životu. U svijetu punom brze i često nezdrave hrane, važno je da pronađete svoj put ka kvalitetnijem ishrani, prilagođenom vašim individualnim potrebama i ciljevima. Ovaj jelovnik je osmišljen tako da vam pomogne u postizanju cilja mršavljenja, dok istovremeno neguje vaše zdravlje i vitalnost. Očekujte veći nivo energije, bolju koncentraciju i opšti osećaj blagostanja dok se fokusirate na vašu ishranu."

## Smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoproceniranu hranu bogatu aditivima, šećerima i zasićenim mastima. Ove namirnice mogu negativno uticati na nivo energije, metabolizam i opšte zdravlje.
- Pripazite na unos gaziranih napitaka, grickalica i brze hrane, jer oni dodaju prazan unos kalorija bez nutritivnih vrednosti.

### Na šta obratiti pažnju:

- Fokusirajte se na nutritivno bogate obroke koji uključuju puno povrća, integralne žitarice, zdrave masti (kao što su avokado, orašasti plodovi i maslinovo ulje) i kvalitetne proteine biljnog porekla.
- Ne zaboravite na hidrataciju. Unosite dovoljno vode tokom dana kako biste osigurali da vaše telo pravilno funkcioniše. Ciljajte na minimum osam čaša dnevno.

### Kvalitet pripreme hrane:

- Pripremite obroke koristeći zdrave metode pripreme, kao što su kuvanje na pari, grilovanje ili pečenje. Ove tehnike ne samo da očuvaju hranljive materije, već i smanjuju unos nezdravih masnoća koje se javljaju prženjem.

## Motivacioni zaključak:

"Verujte u proces i uredite u ovu transformaciju. Svaki mali korak koji preduzmete, svaka odluka u korist zdravijeg izbora stvara značajnu promenu. Ustrajte, jer male, konzistentne promene vode ka dugoročnim rezultatima i boljem kvalitetu života. Vaša posvećenost će se isplatiti"

## Inspirativni dodatak:

"Zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već i blagostanje u svakom smislu. Ovaj put ka boljem zdravlju je dugačak, ali svaki korak koji napravite je korak ka vašem ličnom uspehu"

## Dan 1

**Dorucak:**

**Opis:** Zobena kaša sa bananom i orasima

**Sastojci:** Zob, banana, orasi, bademovo mleko

**Instrukcije:** Skuhajte zob u bademovom mleku, zatim dodajte nasečenu bananu i pospite orasima.

**Kalorije:** 740 kcal

**Nutritivna vrednost:** Zobena kaša je odličan izvor složenih ugljenih hidrata.

**Makronutrijenti:**

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

**Uzina1:**

**Opis:** Šaka badema

**Sastojci:** Bademi

**Instrukcije:** Konzumirajte šaku sirovih badema.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bademi su odličan izvor zdravih masti i proteina.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 12 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 78 %

**Rucak:**

**Opis:** Quinoa salata sa povrćem i avokadom

**Sastojci:** Quinoa, avokado, paradajz, kupus, krastavac, limunov sok

**Instrukcije:** Skuvajte quinoa i pomešajte sa povrćem i avokadom; prelijte limunovim sokom.

**Kalorije:** 1200 kcal

**Nutritivna vrednost:** Ova salata je bogata vlaknima i zdravim mastima.

**Makronutrijenti:**

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

**Uzina2:**

**Opis:** Smoothie od bobičastog voća

**Sastojci:** Borovnice, maline, špinat, voda

**Instrukcije:** Izmiksajte sve sastojke u blenderu i konzumirajte odmah.

**Kalorije:** 147 kcal

**Nutritivna vrednost:** Smoothie je odličan izvor antioksidanata i vitamina.



***Makronutrijenti:***

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

**Vecera:**

***Opis:*** Pečurke sa špaglami i kinoom

***Sastojci:*** Pečurke, špagle, quinoa, beli luk, maslinovo ulje

***Instrukcije:*** Pržite pečurke i špagle na maslinovom ulju i pomešajte sa skuvanom kinoom.

***Kalorije:*** 500 kcal

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

***Makronutrijenti:***

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

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

***Opis:*** Pola avokada na tost

***Sastojci:*** Avokado, integralni tost, limun

***Instrukcije:*** Izdrobite avokado viljuškom, začinite limunovim sokom i raširite na integralnom tost.

***Kalorije:*** 750 kcal

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

***Makronutrijenti:***

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

**Uzina1:**

***Opis:*** Voćna salata

***Sastojci:*** Jabuke, narandže, kivi, jagode

***Instrukcije:*** Isecite voće i pomešajte u činiji.

***Kalorije:*** 150 kcal

***Nutritivna vrednost:*** Puna vitamina i antioksidanata.

***Makronutrijenti:***

- Proteini: 6 %
- Ugljeni hidrati: 86 %

- Masti: 8 %

### **Rucak:**

**Opis:** Špagete od celuloznih zrna sa pestom od bosiljka

**Sastojci:** Celulozne špagete, bosiljak, maslinovo ulje, orasi, beli luk

**Instrukcije:** Kuvajte špagete i pomešajte s pestom od bosiljka napravljenim u blenderu.

**Kalorije:** 1165 kcal

**Nutritivna vrednost:** Puna složenih ugljenih hidrata i zdravih masti.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 14 %
- Ugljeni hidrati: 65 %
- Masti: 21 %

### **Uzina2:**

**Opis:** Celer sa humusom

**Sastojci:** Celer štapići, humus

**Instrukcije:** Umočite celer štapiće u humus.

**Kalorije:** 172 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagani obrok s dobrim izvorom proteina.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 8 %
- Ugljeni hidrati: 67 %
- Masti: 25 %

### **Vecera:**

**Opis:** Grilovano povrće i zeleni grašak

**Sastojci:** Tikvice, paprike, zeleni grašak, maslinovo ulje, beli luk

**Instrukcije:** Ispržite povrće na maslinovom ulju s belim lukom i servirajte sa skuvanim zelenim graškom.

**Kalorije:** 500 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato vlaknima i vitaminima.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 18 %
- Ugljeni hidrati: 60 %
- Masti: 22 %

## **Dan 3**

### **Dorucak:**

**Opis:** Smoothie od spanaća i banane

**Sastojci:** Spanać, banana, bademovo mleko

**Instrukcije:** Izmiksajte sve sastojke u blenderu i popijte odmah.

**Kalorije:** 790 kcal

**Nutritivna vrednost:** Pun vitamina i minerala, idealan za početak dana.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 9 %
- Ugljeni hidrati: 73 %
- Masti: 18 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Crvena paprika i humus

**Sastojci:** Crvena paprika, humus

**Instrukcije:** Narežite crvenu papriku i umačite u humus.

**Kalorije:** 145 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagani obrok bogat vitaminima i proteinima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 9 %
- Ugljeni hidrati: 63 %
- Masti: 28 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Mahune sa krompirom i avokadom

**Sastojci:** Mahune, krompir, avokado, maslinovo ulje, limun

**Instrukcije:** Kuvajte mahune i krompir, dodajte avokado i prelijte maslinovim uljem i limunovim sokom.

**Kalorije:** 1150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok pun vlakana i zdravih masti.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 12 %
- Ugljeni hidrati: 66 %
- Masti: 22 %

#### **Uzina2:**

**Opis:** Seckani ananas

**Sastojci:** Ananas

**Instrukcije:** Isecite ananas i konzumirajte.

**Kalorije:** 147 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor vitamina i prirodnih šećera.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 4 %
- Ugljeni hidrati: 90 %
- Masti: 6 %

**Vecera:**

**Opis:** Caprese salata sa kinoom

**Sastojci:** Paradajz, mozzarella, bosiljak, quinoa, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Sastavite sve sastojke i prelijte maslinovim uljem.

**Kalorije:** 505 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogata proteinima i antioksidansima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 18 %
- Ugljeni hidrati: 52 %
- Masti: 30 %

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

**Opis:** Zobene pahuljice sa bobičastim voćem

**Sastojci:** Zobene pahuljice, borovnice, maline, bademovo mleko

**Instrukcije:** Skuhajte pahuljice u bademovom mleku i dodajte bobičasto voće.

**Kalorije:** 780 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor složenih ugljenih hidrata i antioksidanata.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 8 %
- Ugljeni hidrati: 72 %
- Masti: 20 %

**Uzina1:**

**Opis:** Kivi sa limetom

**Sastojci:** Kivi, limeta

**Instrukcije:** Narežite kivi i prelijte limetovim sokom.

**Kalorije:** 140 kcal

**Nutritivna vrednost:** Osvježavajući obrok pun vitamina C.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 7 %
- Ugljeni hidrati: 89 %
- Masti: 4 %

**Rucak:**

**Opis:** Rižoto od graška i tikvica

**Sastojci:** Pirinač, grašak, tikvice, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Kuvajte pirinač s graškom i tikvicama te dodajte maslinovo ulje.

**Kalorije:** 1200 kcal

**Nutritivna vrednost:** Pun vlakana i vitamina, s dobrim izvorom energije.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 11 %
- Ugljeni hidrati: 69 %
- Masti: 20 %

**Uzina2:**

**Opis:** Mandarine

**Sastojci:** Mandarine

**Instrukcije:** Ogulite i konzumirajte mandarine.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagan obrok pun vitamina C i vlakana.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 6 %
- Ugljeni hidrati: 87 %
- Masti: 7 %

**Vecera:**

**Opis:** Vege tikvice punjene povrćem

**Sastojci:** Tikvice, paradajz, luk, paprika, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Izdubite tikvice, napunite ih mešavinom povrća i ispecite.

**Kalorije:** 500 kcal

**Nutritivna vrednost:** Niskokalorični obrok bogat vitaminima i mineralima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 17 %
- Ugljeni hidrati: 55 %
- Masti: 28 %

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

**Opis:** Chia puding sa kokosom

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

**Instrukcije:** Pomešajte chia seme sa kokosovim mlekom i ostavite da stoji preko noći, servirajte s medom.

**Kalorije:** 760 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok bogat omega-3 masnim kiselinama.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 11 %
- Ugljeni hidrati: 50 %
- Masti: 39 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Šaka oraha

**Sastojci:** Orah

**Instrukcije:** Konzumirajte šaku oraha.

**Kalorije:** 140 kcal

**Nutritivna vrednost:** Izvor omega-3 masnih kiselina i antioksidanata.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 17 %
- Ugljeni hidrati: 9 %
- Masti: 74 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Ćufte od leblebija sa špinatom

**Sastojci:** Leblebije, špinat, beli luk, začini

**Instrukcije:** Napravite ćufte od leblebija i špinata, pecite i servirajte.

**Kalorije:** 1130 kcal

**Nutritivna vrednost:** Pun proteina i vlakana, niskog glikemijskog indeksa.

**Makronutrijenti:**

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

#### **Uzina2:**

**Opis:** Suve kajsije

**Sastojci:** Sušena kajsija

**Instrukcije:** Konzumirajte suve kajsije kao užinu.

**Kalorije:** 147 kcal

**Nutritivna vrednost:** Slažen obrok bogat vlaknima i prirodnim šećerom.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 5 %
- Ugljeni hidrati: 90 %

- Masti: 5 %

### **Vecera:**

**Opis:** Kineske rezance sa povrćem

**Sastojci:** Rezance od celuloze, paprika, šargarepa, soja sos

**Instrukcije:** Kuvajte rezance i povrće; dodajte soja sos.

**Kalorije:** 560 kcal

**Nutritivna vrednost:** Energetski obrok balansiran između vitamina i proteina.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 15 %

- Ugljeni hidrati: 65 %

- Masti: 20 %

## **Dan 6**

### **Dorucak:**

**Opis:** Palačinke od heljde s jagodama

**Sastojci:** Heljdino brašno, jagode, sirup od agave

**Instrukcije:** Napravite palačinke od heljdinog brašna, servirajte s jagodama i agavinim sirupom.

**Kalorije:** 785 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar izvor proteina i vlakana, bez glutena.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 11 %

- Ugljeni hidrati: 68 %

- Masti: 21 %

### **Uzina1:**

**Opis:** Kruška sa cimetom

**Sastojci:** Kruška, cimet

**Instrukcije:** Narežite krušku, pospite cimetom i uživajte.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Prirodni desert bogat vlaknima.

#### **Makronutrijenti:**

- Proteini: 4 %

- Ugljeni hidrati: 92 %

- Masti: 4 %

### **Rucak:**

**Opis:** Tofu sa brokolijem na pari

**Sastojci:** Tofu, brokoli, soja sos

**Instrukcije:** Parite brokoli i propržite tofu s soja sosom.

**Kalorije:** 1120 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visokoproteinski obrok bogat vlaknima i vitaminima.

**Makronutrijenti:**

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

## **Uzina2:**

**Opis:** Smoothie od kivija

**Sastojci:** Kivi, špinat, voda

**Instrukcije:** Izblendajte sve sastojke i poslužite hladni smoothie.

**Kalorije:** 142 kcal

**Nutritivna vrednost:** Osvežavajuće piće puno vitamina.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 6 %
- Ugljeni hidrati: 85 %
- Masti: 9 %

## **Vecera:**

**Opis:** Pržene zelje i crveni grašak

**Sastojci:** Zelje, crveni grašak, maslinovo ulje, luk

**Instrukcije:** Pržite zelje, luk i grašak na maslinovom ulju.

**Kalorije:** 540 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagani zeleni obrok bogat vlaknima i proteinima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 18 %
- Ugljeni hidrati: 55 %
- Masti: 27 %

## **Dan 7**

### **Dorucak:**

**Opis:** Proso kaša sa suhim voćem

**Sastojci:** Proso, suhe šljive, bademovo mleko

**Instrukcije:** Skuhajte proso u bademovom mleku, dodajte suhe šljive.



**Kalorije:** 780 kcal

**Nutritivna vrednost:** Energetski obrok pun vlakana.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 12 %
- Ugljeni hidrati: 70 %
- Masti: 18 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Breskve sa jogurtom

**Sastojci:** Breskve, biljni jogurt

**Instrukcije:** Narežite breskve, pomešajte s jogurtom.

**Kalorije:** 140 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagana užina bogata vitaminima i proteinima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 7 %
- Ugljeni hidrati: 64 %
- Masti: 29 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Sarma od kupusa s kvinojom

**Sastojci:** Kupus, kvinoja, pasulj, začini

**Instrukcije:** Umotajte kvinoju i pasulj u kupus, kuvajte dok ne omekša.

**Kalorije:** 1180 kcal

**Nutritivna vrednost:** Sarma bogata vlaknima i proteinima.

**Makronutrijenti:**

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

#### **Uzina2:**

**Opis:** Smokve

**Sastojci:** Suve smokve

**Instrukcije:** Konzumirati kao lagani desert.

**Kalorije:** 160 kcal

**Nutritivna vrednost:** Prirodni slatkiš bogat vlaknima.

**Makronutrijenti:**

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

**Vecera:**

**Opis:** Soup od leće s povrćem

**Sastojci:** Leća, mrkva, celer, paradajz, začini

**Instrukcije:** Kuvajte leću i povrće dok ne omekša, začinite po ukusu.

**Kalorije:** 480 kcal

**Nutritivna vrednost:** Obrok bogat proteinima i esencijalnim vitaminima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 18 %
- Ugljeni hidrati: 52 %
- Masti: 30 %

# Smernice

## Uvod

U savremenom svetu, mnogi faktori okruženja imaju značajan uticaj na telesnu težinu i zdravlje. Istraživanja pokazuju da je u poslednjih nekoliko decenija zabeležen porast gojznosti, koji je često povezan sa promenama u načinu života, ishrani i fizičkoj aktivnosti. Na primer, podaci iz Svetske zdravstvene organizacije ukazuju da se globalna gojznost udvostručila od 1980. godine. Ovi faktori se moraju uzeti u obzir prilikom analize telesne težine i zdravlja.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost doprinosi smanjenju metabolizma, a dovodi do poremećaja hormona gladi, kao što su grelin i leptin. U studijama sprovedenim u različitim zemljama, pokazalo se da niska fizička aktivnost značajno povećava rizik od gojznosti. Na primer, podaci iz Američkog udruženja za srce ukazuju da više od 60% odraslih osoba ne ispunjava preporučene nivoe fizičke aktivnosti.

Saveti: Povećanje dnevne aktivnosti može se postići jednostavnim promenama, kao što su korišćenje stepenica umesto lifta, šetnja umesto vožnje, ili uvođenje kratkih pauza za istezanje tokom radnog dana.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice obuhvataju širok spektar proizvoda koji su industrijski obrađeni, a često sadrže dodatne šećere, soli i masti. Ova hrana utiče na unos kalorija i kvalitet ishrane. Istraživanja pokazuju da konzumacija ultra-prerađene hrane može povećati rizik od gojznosti za čak 30%.

Saveti: Smanjenje unosa prerađene hrane moguće je zamenom istih sa svežim namirnicama, kao što su voće, povrće i integralne žitarice, koje pružaju ne samo manje kalorija, već i više hranljivih sastojaka.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, poput belog hleba i peciva, brzo podižu nivo šećera u krvi, što dovodi do brzog osećaja gladi. Istraživanja pokazuju da visoki unos rafiniranih ugljenih hidrata može dovesti do insulinske rezistencije i povećanja telesne težine.

Saveti: Uvođenje složenih ugljenih hidrata, poput integralne riže i ovsenih pahuljica, može pomoći u stabilizaciji nivoa šećera u krvi i produžiti osećaj sitosti.

## Visok unos šećera

Šećeri su često skriveni u pićima i industrijskoj hrani, a njihova konzumacija može značajno povećati telesnu masu. Studije pokazuju da je povezanost između visokog unosa šećera i gojaznosti takođe usko povezana sa metaboličkim poremećajima, kao što je dijabetes tipa 2.

Saveti: Smanjenje unosa šećera može se postići biranjem nezaslađenih napitaka i pažljivim čitanjem etiketa, kako bi se izbegli dodani šećeri.

## Veće porcije hrane

Veličina porcija igra ključnu ulogu u percepciji sitosti. Psihološki efekti većih tanjira i strategije prehrambene industrije često podstiču prekomerni unos hrane. Istraživanja pokazuju da veće porcije mogu povećati unos kalorija za 20%.

Saveti: Kontrolisanje porcija može se postići korišćenjem manjih tanjira ili unapred pripremanjem obroka u unapred određenim količinama, čime se smanjuje šansa za prejedanje.

## Laka dostupnost hrane

Obilje brze hrane i grickalica značajno utiče na izbor obroka. Istraživanja su pokazala da lako dostupna hrana može podstaknuti nesvesno jedenje, što vodi ka prekomernom unosu kalorija.

Saveti: Prilagodite svoje okruženje tako da smanjite dostupnost nezdravih opcija, kao što su čips i brza hrana, dok istovremeno osiguravate da zdrave grickalice budu lako dostupne.

## Viši nivo stresa

Stres i hormoni, naročito kortizol, mogu značajno uticati na apetit i skladištenje masti. Naučna istraživanja povezuju hronični stres sa povećanjem telesne težine, jer povećava želju za visokokaloričnom hranom.

Saveti: Strategije za smanjenje stresa, poput meditacije, vežbanja ili usvajanja hobija, mogu pomoći u kontroli apetita i poboljšanju opšteg zdravlja.

## Zaključak

Svi ovi faktori u kombinaciji oblikuju naše prehrambene navike i fizičko zdravlje. Razmišljajući o njima, može se postaviti pitanje: koji od ovih faktora ima najznačajniji uticaj na vaše okruženje i navike? Osvestiti i prilagoditi se ovim aspektima može biti ključno za postizanje i održavanje zdrave telesne težine.

# Plan fizičke aktivnosti

Zadovoljstvo nam je videti vašu posvećenost zdravlju i fizičkoj aktivnosti. Ovo je važan korak ka ostvarivanju vaših ciljeva, posebno kada je u pitanju mršavljenje i poboljšanje opšteg zdravlja.

## Analiza trenutnog stanja

Gledajući vaše trenutno stanje, sa težinom od 94 kg i visinom od 185 cm, vaš indeks telesne mase (BMI) iznosi oko 27,5, što vas svrstava u kategoriju prekomerne telesne težine. Obim struka od 90 cm sugeriše da je važno raditi na smanjenju telesne težine kako biste poboljšali svoje zdravlje i smanjili rizik od oboljenja povezanih s gojaznošću. S obzirom na to da ste umereno aktivni, imate dobru osnovu da radite na postizanju svojih ciljeva.

## Plan aktivnosti

Predlažemo sledeći plan fizičke aktivnosti za prvi mesec, koji je prilagođen vašim ciljevima mršavljenja:

### Kardio aktivnosti:

- Hodanje: 30 minuta dnevno, 5 puta nedeljno. Postepeno povećavajte trajanje na 45 minuta kako se vaša kondicija bude poboljšavala.
- Trčanje: Ukoliko se osećate spremno, dodajte 1-2 dana trčanja od 15-20 minuta. Fokusirajte se na lagano trčanje, a sa vremenom možete povećavati vreme i intenzitet.

### Vežbe snage:

- Jednostavne vežbe: Uključite čučnjeve, sklekove, i plankove 2-3 puta nedeljno. Počnite sa 1-2 serije po 8-12 ponavljanja i postepeno povećavajte broj ponavljanja i serija.

### Istezanje:

- Istezanje: Svake sesije, odvojite dodatnih 5-10 minuta za istezanje mišića, fokusirajući se na područja koja su radila tokom vežbanja.

## Saveti za dugoročno održavanje

Da biste održali motivaciju i redovnost, uvodite male, dostižne ciljeve. Na primer, možete postaviti cilj da svaki put poboljšate vreme ili trajanje hoda. Praćenje napretka pomoću dnevnika aktivnosti može vam pomoći da ostanete posvećeni i motivisani. Takođe, razmislite o vežbanju sa prijateljem ili članom porodice – društvena podrška može biti izuzetno motivišuća.

Važno je da slušate svoje telo. Ako se osećate umorno ili preopterećeno, smanjite intenzitet ili odmorite se. Osigurajte da uzimate dovoljno tečnosti i da se pravilno hranite kako biste podržali svoj napor.

## Dodatne preporuke

Ne zaboravite na oporavak Opuštajući trenuci, poput masaže ili uživanja u toplim kupkama, mogu pomoći u smanjenju napetosti mišića. Održavajte dobro hidriranje i jedite uravnotežene obroke bogate proteinima, vlaknima i zdravim mastima.

Na kraju, redovne konsultacije sa stručnjacima, poput trenera ili nutricionista, mogu dodatno doprinijeti vašim napretcima i pružiti vam podršku kroz vaš put.

Verujemo u vas i znamo da možete postići svoje ciljeve. Svaki korak koji napravite ka zdravijem načinu života je značajan. Ostanite posvećeni, uživajte u procesu i uspeti ćete

# Preporuka za Imunitet

Da bi poboljšao svoj imunitet, važno je fokusirati se na ishranu bogatu nutrijentima, zdrave navike i dugoročne strategije održavanja zdravlja. S obzirom na tvoje godine, visinu, težinu i motivaciju, ovde su detaljni predlozi koji će ti pomoći.

Predlozi namirnice koje jačaju imunitet:

Prvo, dodaj u ishranu različite vrste voća i povrća koje su bogate vitaminima i mineralima. Preporučujem sledeće:

1. Citrusi (naranče, grejpfrut, limun) - bogati vitaminom C, jačaju imunološki sistem i pomažu u borbi protiv virusnih infekcija.
2. Zeleni lisnati povrće (špinat, kelj) - sadrže vitamine A, C i K, kao i minerale poput gvožđa i magnezijuma. Ovi nutrijenti su ključni za jačanje imunoloških funkcija.
3. Brokoli - pun vitamina C, antioksidanata i vlakana, što doprinosi opštem zdravlju.
4. Boreći plodovi (borovnice, maline) - bogate antioksidantima koji pomažu u smanjenju upala i jačanju imuniteta.
5. Jogurt - sadrži probiotike koji su korisni za zdravlje creva, što je važno za jak imunitet.

Zdrave navike za svakodnevno održavanje imuniteta:

Osim ishrane, postoje i druge navike koje imaju uticaj na tvoj imunitet:

1. Fizička aktivnost: Kako smo već razgovarali o važnosti kretanja, redovno vežbanje (30 minuta dnevno) unapređuje cirkulaciju i jača imunitet. Pokušaj da isprobaš aerobik ili trčanje, jer će ti pomoći da se oslobodiš stresa i povećaš nivo energije.
2. Hidratacija: Pij dovoljno vode (minimalno 2 litra dnevno) kako bi tvoje telo funkcionisalo efikasno. Voda pomaže u transportu nutrijenata i izbacivanju toksina.
3. San: Kvalitetan san je ključan za oporavak i jačanje imuniteta. Preporučljivo je spavati između 7-9 sati noću. Razgovaraćemo o praktičnim savetima za postizanje boljeg sna u sledećoj sekciji.

Dugoročne preporuke za održavanje jakog imuniteta:

1. Ishrana prema sezoni: Zimi, povećaj unos vitamina D (riba, jaja, mlečni proizvodi), koji se obezbeđuje osunčavanjem ili suplementima kada je potrebno.
2. Suplementacija: Ako se osećaš da ti je potrebna dodatna podrška, razmisli o vitaminima (npr. vitamin C ili cink), ali se posavetuj sa lekarom pre nego što počneš bilo koju suplementaciju.

Preporuka:

Sve ove promene će ti pomoći da ojačaš svoj imunitet, a zauzvrat će ti omogućiti bolju energiju tokom dana, poboljšavanje opšteg zdravstvenog stanja i napredovanje ka tvojim konkretnim ciljevima. Održavanje jakog imuniteta neće samo unaprediti tvoje zdravlje, već i doprineti srećnijem i produktivnijem svakodnevnom životu.

Da bi sve ovo zaista zaživeo, fokusiraj se na postepeno uključivanje ovih saveta u rutinu. Kako bi ti definitivno osigurao uspeh, sledeća diskusija će se usredsrediti na važnost kvaliteta sna, koji igra ključnu ulogu u regeneraciji tela i jačanju imuniteta. Zatim ćemo proći kroz tehnike za poboljšanje tvog sna i revitalizaciju energije.



# Preporuka za san

Poboljšanje kvaliteta sna je ključno za opšte zdravlje, uključujući i jačanje imuniteta. Kako biste postigli bolje rezultate, evo nekih personalizovanih saveta koji će vam pomoći da unapredite kvalitet svog sna.

## Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san

Prikladne fizičke aktivnosti pre spavanja mogu značajno uticati na kvalitet sna. Preporučuje se da lagane vežbe, kao što su joga, istezanje ili šetnja, praktikujete između 30 minuta do sat vremena pre odlaska na spavanje. Ako ste umjereno aktivni, možete se odlučiti za vežbe disanja: na primer, duboko udahnite brojeći do četiri, zadržite dah brojeći do četiri, a zatim izdahnite brojeći do četiri. Ovo smiruje telo i um, što pomaže da lakše utonete u san.

## Preporuke za ishranu

Večernji obroci igraju veliku ulogu u kvalitetu sna. Izbegavajte unos kofeina, masne i začinjene hrane nekoliko sati pre spavanja jer mogu otežati opuštanje. Fokusirajte se na namirnice koje podržavaju san, kao što su:

- Banane, bogate magnezijumom i kalijumom, koje pomažu opuštanju.
- Bademi, koji sadrže vitamin E i magnezijum, pozitivno deluju na san.
- Toplo mleko može pomoći zbog prisustva triptofana, koji podstiče proizvodnju melatonina.

## Rutine pre spavanja

Stvaranje smirene atmosfere može pomoći da se pripremite za san. Izbegavajte ekrane sat vremena pre spavanja, jer plava svetlost ometa proizvodnju melatonina. Razmislite o meditaciji ili laganom istezanju kako biste smanjili stres. Umesto kupanja u vrućoj vodi, razmislite o toplom tušu, koji može popraviti cirkulaciju i opustiti mišiće. Osigurajte tamnu, tišu sobu sa optimalnom temperaturom, između 18 i 20 stepeni, kako biste stvorili idealne uslove za san. Takođe, razmotrite upotrebu belog šuma ili umirujuće muzike kako biste maskirali vanjske zvukove.

## Dugoročno održavanje

Dosledne navike čine ključ uspeha. Pokušajte da odlazite na spavanje i budite se u isto vreme svakog dana, čak i vikendom. Ove rutine regulišu vaš cirkadijalni ritam, što može dugoročno poboljšati vašu energiju i zdravlje, uključujući jačanje imunog sistema. Uvežbavanje ovih zdravih navika može učiniti da se osećate bolje i smanjiti nivo stresa, što je posebno važno za podršku vašim ciljevima.

## Zaključak

Da bi se postigli optimalni rezultati, važno je biti dosledan u primeni ovih saveta. Osiguravajući sebi dobar san, ne samo da poboljšavate svoje opšte zdravlje, nego i jačate svoj imunitet. U sledećoj sekciji razmotrićemo važnost unosa vode i njenog uticaja na zdravlje i dobrobit.

## Preporuka za unos vode

Optimalna hidratacija je ključna za održavanje dobrog zdravlja, posebno za tebe, s obzirom na tvoje fizičke parametre (težina od 94 kg i visina od 185 cm) i umereno aktivan način života. Preporučeni dnevni unos vode za tebe je oko 3,2 litra (3200 ml). Ovaj izračun se zasniva na opštoj preporuci od 30 ml vode po kilogramu telesne mase, što daje oko 2,82 litra, uz dodatnih 500 ml za umerenu fizičku aktivnost. Pravilna hidratacija može ti doneti brojne zdravstvene prednosti, uključujući povećanje nivoa energije, bolju probavu, i lepšu kožu.

Dovoljan unos vode pozitivno utiče na tvoju energiju i mentalnu jasnoću. Ako ti je cilj poboljšanje koncentracije na poslu, hidratacija igra ključnu ulogu, jer voda pomaže u transportu nutrijenata do ćelija i podržava optimalno funkcionisanje mozga. Takođe, pravilna hidratacija pomaže u održavanju ravnoteže telesne temperature, što može biti posebno važno tokom fizičkih aktivnosti ili u vrućim danima.

Za održavanje redovnog unosa vode tokom dana, preporučujem nekoliko praktičnih saveta. Nošenje boce sa vodom sa sobom može ti pomoći da pravovremeno unositi potrebnu količinu. Postavljanje podsetnika na telefonu može biti još jedan koristan alat kako bi se osiguralo da ne zaboraviš piti vodu tokom dana. Rasporedi svoj unos vode ravnomerno, na primer, pijuci čašu vode pre svakog obroka.

Uključivanjem hidratantnih namirnica poput krastavca, lubenice i pomorandži u ishranu možeš doprineti ukupnom unosu tečnosti. Takođe, prilikom vežbanja, odlično je piti dodatne količine vode – preporuka je dodati 500 ml za svaki sat umerenih aktivnosti.

Uvođenje rutine je važan korak ka postizanju ciljeva hidratacije. Postavi čašu ili bocu vode pored kreveta da započneš dan pravilnom hidratacijom. Takođe, možeš koristiti aplikacije za praćenje unosa vode koje ti omogućavaju da pratiš svoj napredak i postaviš ciljeve.

Doslednost u održavanju adekvatnog unosa vode doprinosi opštem zdravlju, poboljšava kvalitet sna i može pozitivno uticati na tvoje sveukupno blagostanje. Na kraju, osveščivanje o vezama između hidratacije i prethodnih dijeta može ti pomoći da još bolje razumeš svoje trenutne navike i ciljeve. Sledeća sekcija će se fokusirati na efekte tvojih prethodnih dijeta i kako one utiču na tvoje trenutne potrebe za hidratacijom.

# Zaključak

Dragi Veljko Miliceviću, čestitam ti na odluci da kreneš putem mršavljenja i unapređenja svog zdravlja. Sa 48 godina, visinom od 185 cm i težinom od 94 kg, tvoj cilj da smršaš može biti dostižan uz prave strategije i dosledan pristup. Ovo su ključni koraci koje možeš preduzeti, prilagođeni tvojim specifičnim potrebama i karakteristikama:

## 1 Postavljanje ciljeva

Da bi tvoj cilj mršavljenja bio uspješan, definiši SMART ciljeve. Na primer, možeš postaviti cilj da izgubiš 5 kg za naredna dva meseca. Ove kratkoročne ciljeve je lako pratiti i oni pomažu u održavanju motivacije. Dugoročno, cilj može biti postizanje telesne težine od 85 kg za šest meseci.

## 2 Analiza trenutnog stanja

Preporučujem ti da vodiš dnevnik ishrane i fizičkih aktivnosti. Na ovaj način, bolje ćeš razumeti svoje navike i identifikovati oblasti za poboljšanje. Pored toga, redovno merenje napretka (telesna težina, obim struka, nivo energije) može ti pomoći u praćenju progresije.

## 3 Prilagođavanje ishrane

Dalje, fokusiraj se na kalorijski unos koji odgovara tvom cilju mršavljenja. Prosečan dnevni unos kalorija za mršavljenje za tvoju visinu i težinu bi mogao biti oko 2000-2200 kalorija, zavisno od nivoa fizičke aktivnosti. Preporučujem ti da se fokusiraš na hranu bogatu proteinima (piletina, riba, jaja) i vlaknima (voće, povrće, integralne žitarice), dok bi trebalo da smanjiš unos prerađene hrane i šećera.

## 4 Fizička aktivnost

Uvrsti fizičku aktivnost u svoj raspored. Ako trenutno nisi aktivan, započni sa svakodnevnim šetnjama od 30 minuta. Postepeno možeš dodavati vežbe snage dva do tri puta nedeljno, kao što su čučnjevi, sklekovi ili tegovi. Kombinacija kardiovaskularnih vežbi i vežbi snage je ključna za sagorevanje masnoća i izgradnju mišićne mase.

## 5 Upravljanje stresom i spavanje

Veoma je važno da se fokusiraš na kvalitetan san, jer nedostatak sna može uticati na tvoju težinu i energiju. Pokušaj uvesti tehnike za smanjenje stresa, kao što su meditacija, yoga ili jednostavno vreme provedeno u prirodi.

## 6 Praćenje napretka

Prati svoj napredak na način koji ti odgovara. Da li će to biti vizuelno (npr. fotografije), ili statistički (izmerene vrednosti, težina). Bitno je da pratiš kako se osećaš i unapređuješ svoje hipertrofije i energičnost.

## 7 Podrška i motivacija

Okruži se ljudima koji te podržavaju u ovom procesu. Razgovaraj s prijateljima ili porodicom o svojim ciljevima. Podrška okoline igra ključnu ulogu u očuvanju tvoje motivacije.

#### 8    Fleksibilnost i prilagođavanje

Budi dosledan, ali i fleksibilan. Ponekad se životni okolnosti menjaju i važno je prilagoditi svoje planove. Bitno je ne odustajati i ostati na pravom putu.

#### 9    Edukacija i informisanost

Informiši se o zdravim načinima ishrane i fizičke aktivnosti. Postoji mnogo izvora informacija koji te mogu usmeriti i inspirisati.

#### Individualizacija plana

Prilagodi plan svom načinu života, preferencama i mogućnostima. Ako voliš kuvanje, eksperimentiraj sa zdravim receptima; ako više uživaš u grupnim aktivnostima, pridruži se fitnes grupama ili klubovima.

Započni već danas s ovim koracima i posmatraj kako tvoje telo reaguje. Veruj u sebe i ostani motivisan - svaka promena zahteva vreme i trud, ali rezultati će se isplatiti                      Veliki pozdrav