



# POKRENI SVOJU TRANSFORMACIJU



**Vanja Jovanovic**  
2025-03-12

# 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>90</b>
 <b>Visina (cm)</b>	<b>180</b>
 <b>Primarni cilj</b>	<b>Povećanje kilaže</b>
 <b>Motivacija</b>	<b>Bolji kvalitet života</b>
 <b>Nivo aktivnosti</b>	<b>Ekstremno aktivan</b>
 <b>Datum rođenja</b>	<b>1995-11-13</b>
 <b>Vrsta fizičke aktivnosti</b>	<b>Joga,Pilates,Vožnja bicikla,Plivanje</b>
 <b>Obim struka (cm)</b>	
 <b>Obim kukova (cm)</b>	
 <b>Krvna grupa</b>	<b>A-</b>
 <b>Alergije</b>	
 <b>Ishrana</b>	<b>Keto dijeta</b>
 <b>Obroci nedeljno</b>	<b>doručak, ručak, večera</b>
 <b>Pušenje</b>	<b>ne</b>
 <b>Alkohol</b>	<b>ne</b>
 <b>Ukupna kalorijska vrednost (kcal)</b>	<b>3976</b>
 <b>BMI</b>	<b>28</b>
 <b>BMR (kcal) - Bazalni metabolizam</b>	<b>1993</b>
 <b>TDEE (kcal) - Ukupna dnevna potrošnja energije</b>	<b>3787</b>



# Pokreni svoju transformaciju

Personalizovani pozdrav:

Vanja, spreman si da uneseš pozitivne promene u svoj život

Uvod sa analizom BMI:

Vanja, u svojim 29. godinama, sa visinom od 180 cm i težinom od 90 kg, znatno si iznad preporučene težine. Tvoj BMI, koji iznosi približno 27,8, ukazuje na prekomernu telesnu težinu, što može uticati na tvoje zdravlje i kvalitet života. Međutim, imaš sve predispozicije da u potpunosti transformišiš svoj način ishrane i povećaš svoju kilažu, što je tvoj primarni cilj. Proces je izazovan, ali s pravim pristupom i planom, svaka prepreka može postati lakša. Tvoja motivacija da unaprediš kvalitet života je izuzetno značajna – postaviće te na pravi put ka optimalnom zdravlju i samopouzdanju.

Pregled plana i objašnjenje pristupa:

U ovom personalizovanom planu ishrane, fokusiraćemo se na povećanje tvoje telesne mase kroz pravilnu i uravnoteženu ishranu. Sa aktivnim načinom života, tvoje telo zahteva dodatne kalorije koje će doći iz kvalitetnih izvora hrane. Zbog tvojih trenutnih navika o neredovnim obrocima, strategija će uključiti uvođenje redovnih obroka koji se sastoje od hranljivih materija koje voliš, poput avokada i kupusa, uz dodatak proteina i zdravih masti. Ovaj holistički pristup će ti pomoći da razviješ zdrav odnos prema hrani, uz postepen i održiv napredak ka cilju. Uključivanje različitih namirnica obezbediće ti ne samo potrebne kalorije, već i neophodne vitamine i minerale.

Konkretni benefiti i ciljevi:

Očekuj niz benefita uz ovaj plan. Povećaćeš svoju energiju, poboljšati mišićnu masu i opšte zdravstveno stanje. Dodatkom redovnih obroka u tvoj dan, tvoje telo će bolje funkcionisati, a ti ćeš se osećati vitalnije i snažnije. Prijatelje koje voliš, poput avokada i kupusa, uključuješ u raznovrsne recepte kako bi obroci bili ne samo nutritivni, već i ukusni. Takođe, planiraćemo obroke sa naglaskom na zdravim mastima koje će ti pomoći da dobiješ na težini. Cilj je razviti navike koje će ti olakšati postizanje rezultata i trajno poboljšati tvoje opšte blagostanje.

Motivacioni zaključak:

Vanja, tvoje putovanje ka zdravijem telu i boljem kvalitetu života je na pomolu. Sa jasnim ciljem i planom, svaki dan može biti novi korak prema uspehu. Veruj u sebe i svoje sposobnosti – promene koje započinješ su osnova za bolju budućnost. Sve što ti je potrebno su malo strpljenja i posvećenosti, a mi ćemo ti pružiti podršku na svakom koraku. U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje. Održi fokus, kreni sa samopouzdanjem i uživaj u svakom napretku

# Holistički pristup

## Holistički pristup

### Uvod (motivaciona poruka):

Draga Vanja, vaša želja za poboljšanjem kvaliteta života i postizanjem ciljeva povećanja kilaže je inspirativna i hrabra. S obzirom na vašu aktivnost u različitim fizičkim disciplinama, poput joge, pilatesa, vožnje bicikla i plivanja, pokazujete snagu i posvećenost. Razumem da se suočavate sa izazovima, kao što su slab imunitet i potreba za izbalansiranom ishranom, ali holistički pristup zdravlju može vam pomoći da prevaziđete ove prepreke. Povezivanjem fizičkog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog blagostanja, stvorite čvrste temelje za dugoročne rezultate i zdraviji život.

### Fizičko blagostanje:

Vaša ishrana zasnovana na keto dijeti može biti izuzetno korisna, ali je važno obogatiti je hranljivim sastojcima koji će ojačati vaš imunitet. Preporučujem da uključite avokado, orahe, maslinovo ulje i povrće bogato vitaminima i mineralima. Takođe, razmislite o dodavanju hrane bogate antioksidansima, kao što su borovnice i spanać, kako biste podržali svoj imuni sistem. S obzirom na to da ste ekstremno aktivni, nastavite sa fizičkom aktivnošću koja vas ispunjava, ali pokušajte da u svoj raspored uključite i vežbe snage kako biste podstakli povećanje mišićne mase. Na primer, dodavanjem nekoliko serija čučnjeva i sklekova može se poboljšati vaša snaga i izdržljivost.

### Mentalno blagostanje:

Upravljanje stresom je ključno za vaše mentalno zdravlje, posebno kada se suočavate sa ciljevima koji zahtevaju posvećenost. Razmislite o uvođenju mindfulness tehnika, kao što su svakodnevne vežbe disanja ili meditacije, koje će vam pomoći da se opustite i pronađete unutrašnji mir. Vođenje dnevnika može biti odličan način da pratite svoj napredak i osnažite svoje samopouzdanje. Kada beležite svoje misli i osećaje, lakše ćete ostati fokusirani na svoje ciljeve i prepoznati male pobjede koje vas motivišu.

### Emocionalno blagostanje:

Mali koraci u svakodnevnim navikama mogu značajno doprineti vašoj emocionalnoj stabilnosti. Povezivanje sa prijateljima i porodicom može doneti radost i podršku, pa pokušajte da planirate redovne susrete ili zajedničke aktivnosti. Dnevne refleksije, bilo kroz meditaciju ili vođenje dnevnika, takođe mogu pomoći u razumevanju vaših emocija i potreba. Šetnje u prirodi su još jedan odličan način da se oslobodite stresa i povežete sa okolinom, što može dodatno poboljšati vaše raspoloženje.

### Duhovno blagostanje:

Duhovno blagostanje se može razvijati kroz rituale zahvalnosti i meditacije. Razmislite o tome da svakodnevno odvojite trenutak za refleksiju i zahvalnost za male uspehe koje postignete. Ova praksa može vas motivisati da

nastavite sa pozitivnim promenama u životu. Provođenje vremena u prirodi, bilo šetnjom ili jednostavno uživanjem u miru okoline, može vam pomoći da se povežete sa svojim unutrašnjim ja i pronađete smisao i svrhu u onome što radite.

Praktični saveti i alati:

Za početak, razmislite o postavljanju kratkoročnih ciljeva koji će vam pomoći da ostanete motivisani. Na primer, postavite sebi izazov da svaki dan provedete 10 minuta u meditaciji ili da se povežete sa prijateljem barem jednom nedeljno. Takođe, kreirajte plan ishrane koji uključuje raznovrsne obroke bogate hranljivim sastojcima. I ne zaboravite da se nagradite za postignute ciljeve, jer svaka mala pobjeda zaslužuje proslavu

Završetak i tranzicija:

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. Radujem se što ćemo zajedno nastaviti na ovom putu ka zdravijem i ispunjenijem životu

# Personalizovani Plan Ishrane

## Motivacioni uvod:

"Vaš personalizovani jelovnik predstavlja više od običnog plana ishrane; to je vaš vodič ka zdravijem, aktivnijem i ispunjenijem životu. S obzirom na vaše ciljeve, naša pažljivo osmišljena ishrana će vam pomoći da dobijete na težini i poboljšate kvalitet života. Uz svaki obrok, radite na svojoj vitalnosti i energiji, čineći korak ka boljem zdravlju i благостању. Prava ishrana nije samo hrana – to je temelj vašeg uspeha."

## Smernice:

### Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoprosesuiranu hranu koja je bogata aditivima, nepotrebnim šećerima i zasićenim mastima. Ove namirnice mogu negativno uticati na vašu energiju, usporavajući napredak ka vašim ciljevima.
- Pripazite na gazirane napitke i industrijske grickalice koje često sadrže prazne kalorije.

### Na šta obratiti pažnju:

- Fokusirajte se na unos kvalitetnih proteina iz nemasnog mesa, ribe i jaja, kao i zdravih masti iz avokada i orašastih plodova.
- Obrocima obogaćenim vlaknima, poput povrća i integralnih žitarica, podržaćete probavu i opšte zdravlje.
- Pijte dovoljno vode tokom dana, jer je hidratacija presudna za optimalno funkcionisanje tijela, posebno s obzirom na vašu aktivnost.

## Kvalitet pripreme hrane:

- Birajte metode kao što su kuvanje na pari, grilovanje ili pečenje kako biste sačuvali hranljive materije. Izbegavajte prženje, koje može dodati neželjene masti i kalorične vrednosti.

## Motivacioni zaključak:

"Svaka odluka koju donesete u skladu sa ovim jelovnikom vodi vas bliže vašim ciljevima. Male, dosledne promene u ishrani mogu imati veliki uticaj na vašu težinu i opšte zdravstveno stanje. Uveravam vas da se vaš trud isplati. Nadam se da će vas ovaj plan inspirisati da uložite napor prema boljem sutra."

## Inspirativni dodatak:

"Zdravlje je najvažnije bogatstvo. Zapamtite – svaka promena, ma koliko mala bila, približava vas vašem najboljem ja."

## Dan 1

### Dorucak:

**Opis:** Omlet sa avokadom i sirom

**Sastojci:** 3 jaja, 1 avokado (150g), 50g sira, 20g maslaca

**Instrukcije:** Umutiti jaja, iseći avokado i sir na kockice. Na tiganju rastopiti maslac, zatim dodati umućena jaja. Dodati avokado i sir pre nego što se jaja potpuno skuvaju.

**Kalorije:** 994 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj proteina i masti, nizak unos ugljenih hidrata

#### **Rucak:**

**Opis:** Pečeni losos sa salatam od kupusa

**Sastojci:** 200g lososa, 1/2 cup kupusa narezanog na tanke rezance, 30g maslinovog ulja

**Instrukcije:** File lososa premazati maslinovim uljem, začiniti solju i biberom, i staviti da se peče na 180°C dok ne bude gotov. Kupus začiniti maslinovim uljem i poslužiti uz losos.

**Kalorije:** 1789 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar izvor omega-3 masnih kiselina i vlakana

#### **Vecera:**

**Opis:** Grilovana piletina sa avokado salatam

**Sastojci:** 200g pilećih prsa, 1 avokado (150g), 50g putera, zelena salata

**Instrukcije:** Pileća prsa grilovati na puteru, poslužiti sa seckanim avokadom i zelenom salatam.

**Kalorije:** 996 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj proteina uz održavanje keto propisa

## **Dan 2**

#### **Dorucak:**

**Opis:** Smoothie sa avokadom i bademovim mlekom

**Sastojci:** 1 avokado (150g), 200ml bademovog mleka, 2 kašike kikiriki putera, šaka spanaća

**Instrukcije:** Sve sastojke izblendati dok se ne dobije glatka smesa. Poslužiti hladno.

**Kalorije:** 994 kcal

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

#### **Rucak:**

**Opis:** Biftek pečen uz kupus salatu

**Sastojci:** 250g bifteka, 1 šalica seckanog kupusa, 30g maslinovog ulja

**Instrukcije:** Biftek posoliti i staviti na gril, dok je kupus začinjen maslinovim uljem.

**Kalorije:** 1788 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok sadržaj proteina uz nisku ugljenih hidrata

#### **Vecera:**



**Opis:** Svinjski odrezak sa avokado sosom

**Sastojci:** 200g svinjskog odreska, 1 avokado (150g), 30g maslaca

**Instrukcije:** Svinjski odrezak pečen na maslacu, a avokado izblendati u krem sos koji se servirati preko odreska.

**Kalorije:** 994 kcal

**Nutritivna vrednost:** Odličan izvor proteina i masti

## Dan 3

### Dorucak:

**Opis:** Keto palačinke sa avokadom

**Sastojci:** 3 jaja, 100g bademovog brašna, 1 avokado (150g), 30g putera

**Instrukcije:** Jaja umutiti sa bademovim brašnom, ispeći palačinke na puteru. Servirati uz krem od avokada.

**Kalorije:** 994 kcal

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

### Rucak:

**Opis:** Piletina sa kupus salatam

**Sastojci:** 300g pileline, 1 šalica seckanog kupusa, 40g maslinovog ulja

**Instrukcije:** Piletinu ispržiti na maslinovom ulju, služiti uz svježe seckanu kupus salatu.

**Kalorije:** 1787 kcal

**Nutritivna vrednost:** Dobar izvor proteina i vlakana

### Vecera:

**Opis:** Zapečeni sir sa avokadom i jajima

**Sastojci:** 100g zrelog sira, 2 jaja, 1 avokado (150g)

**Instrukcije:** Sir i avokado staviti u posudu za pečenje, preliteri umućenim jajima i zapeći.

**Kalorije:** 995 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato mastima i umjerenim proteinima, keto prijateljski

# Smernice

## Uvod

Faktori okruženja igraju ključnu ulogu u oblikovanju naših prehrambenih navika i telesne težine. Moderni način života i promene u ishrani doveli su do značajnog porasta gojaznosti u svetu, a prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, broj gojaznih osoba je više nego udvostručen od 1975. godine. Ovaj tekst istražuje sedam ključnih faktora okruženja koji utiču na telesnu težinu i zdravlje, uz naučne podatke i praktične savete za prevazilaženje negativnih uticaja svakog od tih faktora.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost direktno utiče na metabolizam, hormone gladi i telesnu težinu. Istraživanje iz 2018. godine pokazuje da su osobe koje se bave redovnom fizičkom aktivnošću manje sklone gojaznosti. Smanjen nivo kretanja dovodi do smanjenja potrošnje kalorija i poremećaja u funkciji hormona poput grelina i leptina, koji pomažu u regulaciji apetita.

Saveti: Povećanje dnevne aktivnosti može se postići jednostavnim promenama, poput korišćenja stepenica umesto lifta, šetnje ili vožnje bicikla umesto korišćenja automobila za kratke relacije.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice sadrže visok nivo šećera, natrijuma i dodataka koji mogu povećati unos kalorija i smanjiti kvalitet ishrane. Istraživanja pokazuju da je povećana konzumacija ultra-prerađene hrane u direktnoj vezi sa porastom gojaznosti; osobe koje konzumiraju više ovakvih proizvoda imaju veću verovatnoću da će imati povišen indeks telesne mase.

Saveti: Smanjiti unos prerađene hrane može se postići pripremanjem svežih obroka kod kuće i biranjem zdravijih opcija, kao što su voće, povrće i integralne žitarice.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, poput belog hleba, testenina i peciva, mogu izazvati nagli porast nivoa šećera u krvi, što dovodi do bržeg osjećaja gladi. Studije su pokazale da viši unos rafiniranih ugljenih hidrata dovodi do povećanja insulina, a samim tim i telesne težine.

Saveti: Uključivanje složenih ugljenih hidrata, kao što su integralne žitarice i povrće, može poboljšati kvalitet obroka i stabilizovati nivo šećera u krvi.

## Visok unos šećera

Skriveni šećeri u gaziranim pićima, slatkišima i industrijskoj hrani doprinose povećanju telesne mase. Naučne studije sugeriraju da veći unos šećera može uzrokovati metaboličke poremećaje i povećati rizik od gojaznosti.

Saveti: Smanjenje unosa šećera može se postići izborom prirodnih zaslađivača ili voća umesto slatkiša, kao i izbegavanjem zaslađenih napitaka.

## Veće porcije hrane

Veličina porcija značajno menja percepciju sitosti i vodi do prekomernog unosa kalorija. Psihološki efekti većih tanjira i strategije prehrambene industrije često utiču na to kako percipiramo količine hrane.

Saveti: Kontrola porcija može se postići upotrebom manjih tanjira, prebacivanjem hrane u manje posude ili pažljivim slušanjem signala gladi i sitosti.

## Laka dostupnost hrane

Obilje brze hrane i grickalica utiče na izbor obroka. Studije pokazuju da veća dostupnost hrane može povećati nesvesno jedenje, što dovodi do viška kalorija.

Saveti: Prilagođavanje okruženja za zdravije izbore, poput kupovine svežih namirnica umesto brze hrane, može doprineti boljem izboru hrane.

## Viši nivo stresa

Hronični stres i povišeni nivoi hormona poput kortizola pogoršavaju apetit i skladištenje masti. Istraživanja ukazuju na to da visoki nivoi stresa mogu biti povezani s povećanjem telesne mase.

Saveti: Strategije za smanjenje stresa, poput vežbanja, meditacije ili hobija, mogu pomoći u zadržavanju zdrave telesne težine.

## Zaključak

Kombinacija svih ovih faktora oblikuje naše prehrambene navike i telesnu težinu. Svakom pojedincu može biti korisno razmisliti koji od ovih faktora najviše utiče na njegov život. Na kraju, svest o okruženju može pomoći u donošenju zdravijih izbora.

# Plan fizičke aktivnosti

Želimo da vas pohvalimo za vašu posvećenost zdravlju i interesovanje za fizičku aktivnost. Ovo je prvi korak ka ostvarivanju vašeg cilja – povećanje telesne mase na zdrav način.

Na osnovu vaših parametara (težina: 90 kg, visina: 180 cm) i nivoa fizičke aktivnosti (ekstremno aktivan), osmišljen je plan koji je prilagođen vašim potrebama. Vaša trenutna težina u odnosu na visinu sugeriše na mogućnost povećanja telesne mase kroz pravilnu kombinaciju vežbi i ishrane.

Plan aktivnosti:

Učestalost:

- Kardio aktivnosti: 3 puta nedeljno, po 30 minuta (npr. vožnja bicikla, trčanje ili plivanje). Postepeno povećavajte vreme na 45 minuta kako biste poboljšali kondiciju.

- Vežbe snage: 4 puta nedeljno. Fokusirajte se na osnovne vežbe:

- Čučnjevi: 3 serije po 8-12 ponavljanja.

- Sklekovi: 3 serije po 6-10 ponavljanja.

- Mrtvo dizanje sa laganijim tegovima: 3 serije po 8-10 ponavljanja.

- Vežbe za stomak (plank, trbušnjaci): 3 serije po 30 sekundi ili 10-15 ponavljanja.

- Istezanje: Svaki put nakon vežbanja – posvetite 5-10 minuta laganom istezanju svih mišićnih grupa, kako biste prevenirali povrede i poboljšali fleksibilnost.

Saveti za dugoročno održavanje:

Kako biste održali rutinu, postavite realne ciljeve. Na primer, povećavajte težinu koju koristite za vežbe snage svake dve nedelje. Pratite svoj napredak u dnevniku aktivnosti kako biste videli koliko napredujete. Uključite prijatelje u vežbe kako bi se podsticali međusobno i olakšali izazove.

Pazite na ishranu - posebno fokusirajte se na unos proteina (meso, jaja, pasulj) da biste podržali rast mišića, jer je to ključno za povećanje telesne mase. Poshvatanje važnosti sna (7-9 sati noću) takođe će doprineti vašem oporavku.

Dodatne preporuke:

Ne zaboravite na oporavak. Hidratacija je ključna pre i posle vežbanja. Razmislite o masaži ili korišćenju pene za opuštanje mišića, što može poboljšati cirkulaciju i smanjiti bolove.

Verujemo da ćete uz ovaj pristup ne samo postići svoje ciljeve već i uživati u svakom koraku procesa. Postavljajte ciljeve i uživajte u putovanju koje vodi ka zdravijem i srećnijem životu. Vi to možete, a mi smo tu da vas podržimo

# Preporuka za Imunitet

Jačanje imuniteta kroz ishranu i životne navike može značajno poboljšati kvalitet života, posebno kada su ciljevi usmereni na bolju energiju i opšte zdravlje.

Preporuke za namirnice koje jačaju imunitet:

Kako bi poboljšao svoj imunitet, predlažem da u svoju ishranu uključiš sledeće namirnice:

1. Citrusi: Narandže, limun i grejpfrut su bogati vitaminom C koji pomaže u jačanju imunog sistema. Možeš ih koristiti u obliku svežeg soka ili kao dodatak salatama.
2. Brokoli: Ova povrća sadrži vitamine A, C i E, kao i mnoge antioksidanse. Pokušaj ga konzumirati blago kuvanu ili pečenu u tiganju.
3. Beli luk: Poznat po svojim antibakterijskim svojstvima, beli luk je odlična namirnica za imunitet. Možeš ga dodati u mnoge recepte, a njegova zdrava svojstva su najjača kada se konzumira sirov.
4. Jogurt: Izvor probiotika koji su važni za zdravlje creva, jogurt može poboljšati imuni odgovor.
5. Orašasti plodovi: Bademi i orasi su bogati vitaminom E i zdravim mastima. Mogu biti odlična užina koja jača imunitet.
6. Zeleni čaj: Sadrži antioksidanse i može poboljšati odgovor imuniteta. Savetujem ti da pokušaš da ga piješ umesto gaziranih napitaka, posebno ujutro.

Važno je nastojati da se obroci više redovno planiraju i jedu, što može imati direktan uticaj na tvoj imunitet.

Zdrave navike za svakodnevno održavanje imuniteta:

Postoji nekoliko koraka koje bi mogao uključiti u svoju dnevnu rutinu:

- Uvedi redovne obroke: Planiraj obroke unapred kako bi osigurao da jedeš izbalansiranu ishranu. Razmisli o pripremi obroka za celu nedelju, tako da budeš spreman kada te uhvati glad.
- Fizička aktivnost: Redovno kretanje, kao što je brza šetnja, trčanje ili vežbe snage, jača tvoj imuni sistem. Kretanjem se poboljšava cirkulacija i podstiče se zdravlje.
- Hidratacija: Pij dovoljno vode svakodnevno. Dehidratacija može negativno uticati na funkcionisanje imuniteta.

- Higijena: Pazi na ličnu higijenu i često perite ruke kako bi smanjili rizik od infekcija.

Ukoliko želiš više energije tokom dana, probaj da se redovno krećeš i da unosiš raznovrsnu hranu koja će ti pružiti potrebnu energiju.

Dugoročne preporuke za održavanje jakog imuniteta:  
Sezonske promene mogu zahtevati prilagođavanje ishrane:

- Zimi: Razmisli o suplementaciji vitaminom D, jer sunčeve svetlosti može biti nedovoljno. Takođe, u ovoj sezoni možeš konzumirati više ribe (losos, sardine) za omega-3 masne kiseline koje pomažu imunitetu.

- Povremena suplementacija: U konsultaciji sa lekarom ili nutricionistom, možeš razmotriti dodatke vitamina C ili cinka, koja su poznata po svom pozitivnom delovanju na imunitet.

Uvek obavezno proveri da li su dodaci u skladu sa tvojim mogućim alergijama ili intolerancijama, da bi izbegao negativne efekte.

Zaključak:

Završni deo ovog izveštaja donosi preporuke za san, koji je ključni faktor u očuvanju zdravlja i imuniteta.

Kvalitetan san igra veliku ulogu u regeneraciji tela i jačanju imunološkog sistema. U sledećoj sekciji ćemo se detaljno osvrnuti na savete i rutine koje mogu poboljšati kvalitet sna i njegov uticaj na tvoje zdravlje. Važno je razumeti da usvajanje ovih obrazaca može biti korak ka dugotrajnom unapređenju i postizanju tvojih specifičnih ciljeva.

## Preporuka za san

Optimalno vreme za lagane fizičke aktivnosti koje smiruju telo i um je često u večernjim satima, nekoliko sati pre spavanja. Vežbe kao što su joga, lagano istezanje ili šetnja mogu pomoći da se telo opusti i pripremi za san. Kao veoma aktivna osoba, prilagodite ove vežbe svojoj rutini tako što ćete dodati elemente smirenosti. Na primer, nakon napornog dana, pokušajte da uradite vežbe disanja ili nekoliko laganih asana koje vas relaksiraju. Ako ste početnik, fokusirajte se na praktikovanje vežbi disanja pre nego što odete u krevet, jer vam to može pomoći da se oslobodite stresa i napetosti.

U ishrani, ključno je da pre spavanja izbegavate određene namirnice koje mogu ometati san. Kofein, masna i začinjena hrana, kao i alkohol, mogu negativno uticati na vašu sposobnost da zaspate i kvalitet sna. Umesto toga, fokusirajte se na hranu koja podržava opuštanje i uspavljivanje. Namirnice bogate triptofanom, kao što su banane, bademi, nezasićeni ili toplo mleko, mogu vam pomoći da lakše zaspate. Ove namirnice imaju prirodne sastojke koji podstiču proizvodnju melatonina, hormona koji reguliše san.

Postavljanje rutina pre spavanja takođe može značajno poboljšati kvalitet sna. Izbegavanje ekrana sat vremena pre spavanja je ključno, jer plava svetlost može ometati vašu biohemiju sna. Umesto toga, razmislite o meditaciji, laganom istezanju ili toplom kupanju koje će vas umiriti. Takođe, stvaranje prijatnog okruženja za spavanje je od suštinske važnosti; optimalna temperatura sobe, tamni prostori bez buke ili korišćenje belog šuma mogu doprineti boljem snu.

Dugoročno održavanje ovih zdravih navika uključuje postepeno usvajanje rutine. Određivanje vremena za spavanje i buđenje, čak i vikendom, važno je za stabilizaciju vašeg cirkadijalnog ritma. Ove navike ne samo da doprinose poboljšanju kvaliteta vašeg sna, već i jačanju vašeg imunološkog sistema, što je već pomenuto u prethodnoj sekciji.

Na kraju, važno je naglasiti da doslednost u primeni ovih saveta može značajno uticati na kvalitet vašeg sna i opšte zdravlje. Izgraditi zdrave navike može potrajati vreme, ali svaki mali korak može doneti velike promene.

U sledećoj sekciji bih obradio unos vode i njenu ulogu u podršci zdravim navikama, osvežavanju i opštem zdravlju.

# Preporuka za unos vode

Dnevni preporučeni unos vode za osobu težine 90 kg i visine 180 cm, koja je ekstremno aktivna, može se izračunati na sledeći način: preporuka je 30 ml vode po kilogramu telesne mase, uz dodatnih 500 ml za svaki sat fizičke aktivnosti. U ovom slučaju:

- Osnovna količina:  $90 \text{ kg} \times 30 \text{ ml/kg} = 2700 \text{ ml}$  (2.7 litara)
- Uz dodatnih 500 ml za svaka dodatna 2-3 sata fizičke aktivnosti, recimo 2 sata:  $2 \times 500 \text{ ml} = 1000 \text{ ml}$ .

Svega, preporučeni dnevni unos vode za tebe bio bi oko 3.7 litara, uzimajući u obzir visoke nivoe aktivnosti. Pravilna hidratacija može dovesti do viših nivoa energije, čistije kože, poboljšane probave i optimalnog funkcionisanja svih telesnih sistema.

## Prednosti pravilne hidratacije

Dovoljan unos vode nije samo esencijalan za očuvanje fizičkog zdravlja, nego i značajno utiče na mentalnu jasnoću i energiju. Ako ti je cilj bolja koncentracija na poslu ili u treningu, dovoljan unos vode će ti pomoći da se osjećaš budnije i otpornije na stres. Takođe, pravilna hidratacija pomaže u održavanju sna, čime se poboljšava oporavak i opšte blagostanje. Sve ovo može doprineti tvom izvanrednom fizičkom učinku, kao i opštem zdravlju.

## Saveti za održavanje pravilne hidratacije tokom dana

- Nošenje boce za vodu: Uvek imaj sa sobom bocu od 1 litra i radi podsetnike tokom dana da je dopuniš.
- Postavljanje podsetnika: Na svom telefonu možeš postaviti podsetnike svaka 2 sata kako bi unosio vodu.
- Uključivanje hidratantnih namirnica: Povećaj unos voća i povrća kao što su krastavac, lubenica, narandže i celer, koji sadrže visoke nivoe vode.
- Povećanje unosa tokom fizičkih aktivnosti: Kada treniraš, svakih 15 do 20 minuta uzimaj nekoliko gutljaja vode, posebno na toplim danima.

## Personalizacija prema individualnim potrebama

S obzirom na tvoju težinu i nivo aktivnosti, strategije koje uključuju upotrebu veće boce za vodu i pridržavanje rasporeda pijenja vode će biti posebno korisne. Ako si u prilici, dodaj elektrolite u vodu tokom dugih treninga kako bi nadoknadio izgubljene minerale.

## Uvođenje rutine

Postavi čašu vode pored kreveta kako bi započeo dan hidratacijom. Takođe, koristi aplikaciju kao što je "Plant Nanny" ili "WaterMinder" za praćenje unosa vode. Ovo može veoma pomoći da ostaneš dosledan tokom dana. Imaj na umu da je doslednost ključna; tvoj napredak zavisi od redovnog unosa vode, koji će se pozitivno odraziti na tvoje opšte zdravlje i performanse.



## Zaključak

Održavanje pravilne hidratacije je od suštinskog značaja za tvoje opšte zdravlje i performanse. Povezanost između hidratacije i kvaliteta sna dodatno naglašava koliko je važno da pažljivo pratiš unos tečnosti. Sledeća sekcija će se fokusirati na tvoje prethodne dijete i kako one utiču na tvoje trenutne navike i ciljeve, čime ćemo dodatno prilagoditi strategiju kako bi tvoja hidratacija bila što efikasnija.

# Zaključak

"Dragi Vanja Jovanoviću, veoma mi je drago što si odlučio da napraviš pozitivan korak ka povećanju svoje kilaže. Na osnovu tvoje visine (180 cm), težine (90 kg) i tvojih 29 godina, postavljamo temelje za tvoju nutritivnu transformaciju. Tvoj cilj da povećaš kilažu je sasvim dostižan i zahteva pravi pristup i doslednost. Evo nekoliko ključnih koraka koje možeš odmah primeniti:

- 1 Postavljanje ciljeva - Definiši SPECIFIČNE, MERLJIVE, OOSTVARIVE, RELEVANTNE i VREMENSKI OGRANIČENE (SMART) ciljeve. Na primer, "U narednih 3 meseca želim da povećam težinu za 5 kg." Kratkoročni ciljevi će ti pomoći da pratiš napredak, dok će ti dugoročni ciljevi dati jasnoću o velikoj slici.
- 2 Analiza trenutnog stanja - Preporučujem ti da vodiš dnevnik ishrane i fizičkih aktivnosti. Zapiši šta jedeš i koliko se krećeš svaki dan, jer to može pomoći u identifikovanju obrazaca i područja na kojima bi mogao unaprediti ishranu.
- 3 Prilagođavanje ishrane - Kako bi postigao svoj cilj, preporučujem ti unos od 3.000-3.500 kalorija dnevno, uz fokus na nutritivno bogate namirnice kao što su integralne žitarice, meso, riba, jaja, mlečni proizvodi, orašasti plodovi i avokado. Unos proteina od bar 1,5 g po kg telesne težine može pomoći u izgradnji mišićne mase.
- 4 Fizička aktivnost - Planiraj da treniraš barem 3-4 puta nedeljno, uključujući kombinaciju kardiovaskularnih vežbi (poput trčanja ili vožnje bicikla) i vežbi snage (poput dizanja tegova). Ove vežbe će ti pomoći da povećaš mišićnu masu i potrošnju kalorija. Ako nisi ranije trenirao, počni sa laganim vežbama i postepeno povećavaj intenzitet.
- 5 Upravljanje stresom i spavanje - Zdravi san je ključan za oporavak i rast. Pokušaj da spavaš 7-9 sati svake noći i praktikuješ tehnike smanjenja stresa, kao što su meditacija ili joga, što može pomoći u opuštanju.
- 6 Praćenje napretka - Postavi redovne provere, bilo nedeljno ili mesečno, kako bi pratio težinu, obim struka i nivo energije. Ove tačke podataka će ti pružiti korisne informacije o tome kako tvoj plan unapređuje tvoje zdravlje.
- 7 Podrška i motivacija - Razgovaraj sa prijateljima i porodicom o svojim ciljevima; njihova podrška može biti motivacija u teškim trenucima. I zapamti, pozitivno razmišljanje je ključno.
- 8 Fleksibilnost i prilagođavanje - Budi otvoren za prilagođavanje plana prema svojim potrebama i osećanjima. Ne boj se napraviti izmenu ako nešto ne funkcioniše.
- 9 Edukacija i informisanost - Učlani se u lokalne ili online grupe koje se fokusiraju na zdrave načine ishrane i

treninge. Edukacija je ključ za uspeh

Individualizacija plana - Prilagodi plan svojim ličnim preferencijama i načinima života. Ako voliš određene namirnice, uključi ih u svoj plan, ali obrati pažnju na količine.

Zapamti, svaka promena zahteva vreme i trud. Doslednost je ključ, pa pokušaj da se držiš ovog plana i veruj u svoje sposobnosti. Uveravam te, tvoji rezultati će dolaziti postepeno, ali sigurno Veruj nam, možeš to "