



# 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>Keto dijeta</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

Veljko, odlučiti se za promenu je hrabar korak koji zaslužuje svaku pohvalu. U 48. godini, sa visinom od 185 cm i težinom od 94 kg, nalazimo se na putu koji vodi ka vašem cilju mršavljenja dok istovremeno vodimo računa o vašem zdravlju. Vaša motivacija za ove promene, prepoznajući zdravstvene razloge, jasno pokazuje vašu posvećenost sebi i svojoj budućnosti. U ovakvim trenucima, važno je razumeti da je svaki korak, ma koliko mali, bitan za postizanje velikog uspeha.

Kao vaš nutricionista, osmišljam personalizovani plan ishrane koji će biti prilagođen vašim potrebama, sa naglaskom na voće i povrće koje već volite. Vaš trenutni BMI ukazuje na to da je prostor za poboljšanje prisutan i da su potrebne promene u ishrani i životnom stilu. Umerena aktivnost koju praktikujete predstavlja odličnu osnovu za dalja unapređenja, a sa pravim pristupom, poput usvajanja uravnoteženog plana ishrane, možemo zajedno raditi ka postizanju koristi kao što su gubitak kilograma, povećana energija i poboljšano opšte zdravlje.

Planiram da uključim raznovrsne obroke koje će zadovoljiti vaše zdrave izbore, uključujući nutrijente koji vam pomažu da se osećate siti i zadovoljni. Ključ uspeha leži u razumevanju kako da se hranite na održiv način – postepene promene u ishrani donose dugoročne rezultate. Predlažem da započnete sa jednostavnim koracima kao što su dodavanje više povrća u svaki obrok, planiranje užina sa voćem i održavanje redovnih obroka koji će vam pomoći u kontrolisanju apetita.

Verujte da sa pravim nadahnućem i podrškom možemo postići sve što ste zamislili. Ova transformacija nije samo o gubitku kilograma; to je proces koji vas vodi ka zdravijem načinu života i većem blagostanju. Spremniji ste nego ikada da napravite promene koje će uticati na vaš kvalitet života na duge staze. Radujem se što ću vas voditi kroz ovaj put, korak po korak.

U narednom delu istražićemo holistički pristup vašem zdravlju i ishrani, povezujući fizičko i mentalno blagostanje.

# Holistički pristup

## Holistički pristup

Uveravam vas, Veljko, da ste na pravom putu prema zdravijem i ispunjenijem životu. Vaša motivacija za promenu, koja proističe iz zdravstvenih razloga, ukazuje na vašu snagu i sposobnost da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem. Suočavanje sa izazovima mršavljenja može biti teško, ali uz holistički pristup, koji uključuje fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje, možete prevazići prepreke koje se nalaze na vašem putu.

## Fizičko blagostanje

Kako biste postigli svoje ciljeve mršavljenja, važno je da prilagodite svoju ishranu, a u skladu sa vašim stilom ishrane, predlažem da se fokusirate na kvalitetne izvore masti, poput avokada, orašastih plodova i maslinovog ulja, dok izbegavate prerađene ugljene hidrate. Takođe, ne zaboravite na povrće bogato vlaknima, koje će vas zasititi i pomoći probavi.

Što se tiče fizičke aktivnosti, kao umereno aktivna osoba, možete započeti sa vežbama koje uključuju aerobne aktivnosti kao što su brza šetnja ili vožnja bicikla, u trajanju od 30 minuta, najmanje tri puta nedeljno. Ako se osećate spremno, postepeno dodajte i vežbe snage, kako biste povećali mišićnu masu i poboljšali metabolizam. S obzirom na vaš jak imunitet, redovno vežbanje i pravilna ishrana dodatno će ga osnažiti.

## Mentalno blagostanje

Mentalno blagostanje je ključno za postizanje vaših ciljeva. Predlažem da praktikujete mindfulness, što može uključivati kratke vežbe disanja ili meditaciju, koje će vam pomoći da se fokusirate na sadašnji trenutak. Vođenje dnevnika može biti izuzetno korisno; zapišite svoje misli, osećaje i napredak. Ovaj proces će vam pomoći da ostanete motivisani i fokusirani na svoj cilj mršavljenja. Zapamtite, svaki dan je nova prilika za napredak.

## Emocionalno blagostanje

Mali koraci mogu značajno uticati na vašu emocionalnu stabilnost. Povezivanje sa prijateljima i porodicom može vam pružiti potrebnu podršku, dok šetnje u prirodi mogu biti osvežavajuće i umirujuće. Razmislite o vođenju dnevnih refleksija ili zahvalnosti; na primer, svaki dan zapišite tri stvari na kojima ste zahvalni. Ove navike će vam pomoći da se fokusirate na pozitivne aspekte života, čak i kada se suočavate sa izazovima.

## Duhovno blagostanje

Duhovno blagostanje može se razvijati kroz rituale koji vas povezuju sa sobom i svetom oko vas. Meditacija ili

zahvalnost za male uspehe mogu vam doneti unutrašnji mir i motivaciju. Provođenje vremena u prirodi, bilo da je to šetnja ili jednostavno uživanje u pogledu, može vas dodatno inspirisati i osnažiti. Ove aktivnosti će vam pomoći da osnažite svoju unutrašnju snagu i povežete se sa svojim ciljevima.

#### Praktični saveti i alati

Kako biste bili uspešni na ovom putu, preporučujem da postavite male, dostižne ciljeve i pratite svoj napredak. Razmislite o kreiranju rutine koja uključuje vežbe, pripremu obroka i vreme za opuštanje. Uključite prijatelje ili porodicu u svoje aktivnosti, jer će vam podrška pomoći da ostanete motivisani. Takođe, ne zaboravite na važnost sna; kvalitetan san doprinosi boljem mentalnom i fizičkom zdravlju.

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 je ključ za otključavanje potencijala koji leži u vama i put ka održivom zdravlju. Svakim obrokom ne samo da obogaćujete svoje telo, već i podstičete svoju energiju i vitalnost, čime stvarate bolju svakodnevicu. Ovaj jelovnik je osmišljen sa posebnim fokusom na vaše ciljeve mršavljenja i zdravstvene prethodnice, jer verujemo da svaka izmena u ishrani može drastično unaprediti kvalitet vašeg života."

Smernice:

Šta treba izbegavati:

- Izbegavajte visokoprosesuiranu hranu koja sadrži brojne aditive, šećere i zasićene masti. Ove namirnice mogu smanjiti vašu energiju, povećati zalihe masti i posredno uticati na vaše zdravlje.
- Pripazite na gazirane napitke i industrijske grickalice koje donose nepotrebne kalorije, a siromašne su hranljivim sastojcima.

Na šta obratiti pažnju:

- Fokusirajte se na unos kvalitetnih proteina, svežeg povrća i zdravih masti. Izvor proteina poput ribe, piletine, jaja, kao i zdrave masnoće iz avokada, orašastih plodova i maslinovog ulja, igraju ključnu ulogu u procesu mršavljenja i održavanju zdravlja.
- Hidratacija je od izuzetne važnosti. Pijeći na unos dovoljne količine vode tokom dana, pomažete svom telu da funkcioniše optimalno i da se oseća energičnije.

Kvalitet pripreme hrane:

- Odabir zdravih metoda pripreme hrane, kao što su kuvanje na pari, grilovanje i pečenje, očuvaće nutritivne vrednosti namirnica. Izbegavajte prženje, jer može povećati unos nezdravih masti i kalorija.

Motivacioni zaključak:

"Verujte u svoje sposobnosti i proces koji započinjete. Svaka promena, ma koliko mala bila, stvara temelje za velike rezultate i kvalitetnije življenje. Vaša posvećenost ovom planu će se isplatiti, a rezultati će biti evidentni. Pustinji na pomolu"

Inspirativni dodatak:

"Svaki put počinje prvim korakom. Učinite da vaša odluka o zdravijem životu bude prvi korak ka boljoj budućnosti."

## Dan 1

**Dorucak:**

**Opis:** Keto Omlet sa Avokadom

**Sastojci:** 3 jaja, 1/2 avokada, 30g feta sira, 1 kašika maslinovog ulja, začini

**Instrukcije:** Umutite jaja i ispržite na maslinovom ulju. Dodajte sira i avokado na kraju pečenja.

**Kalorije:** 750 kcal

**Nutritivna vrednost:** Keto.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 28 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 67 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Keto Energetska Kuglica

**Sastojci:** 2 kašike putera od badema, kokosovo brašno, mleveni orasi, stevija

**Instrukcije:** Pomešajte sastojke i oblikujte kuglice.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visok unos masti.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 4 %
- Ugljeni hidrati: 2 %
- Masti: 14 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Piletina u Pavlaci i Brokoli

**Sastojci:** 150g pilećih grudi, 1 šolja brokolija, 100g pavlake, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Pileće grudi ispržiti na maslinovom ulju, dodati pavlaku i brokoli, sve zajedno kuvati.

**Kalorije:** 1225 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visoko-proteinski obrok s niskim unosom ugljenih hidrata.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 48 %
- Ugljeni hidrati: 10 %
- Masti: 78 %

#### **Uzina2:**

**Opis:** Keto Krekers sa Sirom

**Sastojci:** Keto krekersi, 30g čedar sira

**Instrukcije:** Krekersi i sir za užinu.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagani keto dodir.

**Makronutrijenti:**



- Proteini: 6 %
- Ugljeni hidrati: 3 %
- Masti: 12 %

### **Vecera:**

**Opis:** Losos s Pesto Sosom

**Sastojci:** 150g lososa, pesto sos, 1 šolja spanaća

**Instrukcije:** Losos pečen na tiganju, premazan pesto sosom, uz svež spanać.

**Kalorije:** 462 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato esencijalnim mastima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 35 %
- Ugljeni hidrati: 2 %
- Masti: 33 %

## **Dan 2**

### **Dorucak:**

**Opis:** Avokado Tost s Jajetom

**Sastojci:** 2 jaja, 1/2 avokada, keto tost

**Instrukcije:** Tost i avokado, posluženi s poširanim jajima.

**Kalorije:** 750 kcal

**Nutritivna vrednost:** Savršen visoko-masni doručak.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 20 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 75 %

### **Uzina1:**

**Opis:** Keto Sezamove Grickalice

**Sastojci:** Sezam, kokosovo ulje, stevija

**Instrukcije:** Sezam pomešan s kokosovim uljem i stevijom, oblikovati u grickalice.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Kalorijska užina s malo ugljenih hidrata.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 6 %
- Ugljeni hidrati: 4 %
- Masti: 12 %

**Rucak:**

**Opis:** Svinjski kotlet s Gljivama u Pavlaci

**Sastojci:** 200g svinjskog kotleta, gljive, pavlaka, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Svinjski kotlet pržen s gljivama u pavlaci.

**Kalorije:** 1225 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato proteinima i mastima, minimalni ugljeni hidrati.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 40 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 90 %

**Uzina2:**

**Opis:** Guacamole i Krekersi

**Sastojci:** Guacamole od avokada, keto krekersi

**Instrukcije:** Servirajte guacamole s krekersima.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Bogato mastima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 4 %
- Ugljeni hidrati: 3 %
- Masti: 14 %

**Vecera:**

**Opis:** Ćufte u Maslinovom Ulju

**Sastojci:** 250g mlevene junetine, začini, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Ćufte propržene na maslinovom ulju.

**Kalorije:** 462 kcal

**Nutritivna vrednost:** Visoko proteinsko jelo sa zdravim mastima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 36 %
- Ugljeni hidrati: 2 %
- Masti: 35 %

**Dan 3****Dorucak:**

**Opis:** Keto Smoothie s Proteinom i Lanenim Semenom

**Sastojci:** Proteinski prah, laneno seme, bademovo mleko, bobice

**Instrukcije:** Izmiksati sve sastojke u blenderu.

**Kalorije:** 750 kcal

**Nutritivna vrednost:** Osvežavajući početak dana pun masti i proteina.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 30 %
- Ugljeni hidrati: 6 %
- Masti: 64 %

#### **Uzina1:**

**Opis:** Sirni Sticks

**Sastojci:** 40g mozzarella sira

**Instrukcije:** Sir iseći na štapiće, poslužiti kao užinu.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Lagano uživanje u keto masti.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 7 %
- Ugljeni hidrati: 1 %
- Masti: 12 %

#### **Rucak:**

**Opis:** Riba s Limunom i Maslinama

**Sastojci:** 200g bele ribe, limun, masline, maslinovo ulje

**Instrukcije:** Ribu peći uz limun i masline, preliti maslinovim uljem.

**Kalorije:** 1225 kcal

**Nutritivna vrednost:** Proteini i zdrave masti u izobilju, bez ugljenih hidrata.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 45 %
- Ugljeni hidrati: 5 %
- Masti: 85 %

#### **Uzina2:**

**Opis:** Avokado Punjeni Oraima

**Sastojci:** Avokado, orasi

**Instrukcije:** Polutka avokada napunjena mlevenim orasima.

**Kalorije:** 150 kcal

**Nutritivna vrednost:** Hranljiva užina puna masti.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 4 %
- Ugljeni hidrati: 3 %

- Masti: 14 %

**Vecera:**

**Opis:** Pileća Salata s Ranch Sosom

**Sastojci:** Grilovana pileтина, zelena salata, rajčica, ranch sos

**Instrukcije:** Piletinu naseckati i izmešati s ostalim sastojcima.

**Kalorije:** 462 kcal

**Nutritivna vrednost:** Nizak sadržaj ugljenih hidrata, visoko u mastima.

**Makronutrijenti:**

- Proteini: 38 %

- Ugljeni hidrati: 4 %

- Masti: 34 %

# Smernice

## Uvod

Faktori okruženja igraju ključnu ulogu u oblikovanju naših prehrambenih navika i u prekomernom unosu kalorija, što može dovesti do gojaznosti i drugih zdravstvenih problema. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, globalna prekomerna težina i gojaznost su se gotovo utrostručili od 1975. godine. Ovaj trend često se pripisuje savremenom načinu života, sedelačkim aktivnostima i lakoj dostupnosti prerađene hrane. U nastavku su prikazani ključni faktori okruženja koji utiču na telesnu težinu i zdravlje.

## Sedelački način života

Fizička neaktivnost je jedan od vodećih uzroka gojaznosti. Istraživanja pokazuju da smanjenje dnevnog kretanja utiče na metabolizam i hormone gladi, kao što je grelin, što može dovesti do povećanja telesne težine. Preporučuje se barem 150 minuta umerenog aerobnog vežbanja nedeljno. Povećanje dnevne aktivnosti može se postići jednostavnim promenama, poput korišćenja stepenica umesto lifta ili hodanja umesto vožnje.

## Prerađena hrana

Prerađene namirnice, koje sadrže dodatne zaslađivače, zasićene masti i konzervanse, često dovode do prekomernog unosa kalorija. Istraživanja su pokazala da postoji direktna veza između povećanog unosa ultra-prerađene hrane i gojaznosti. Savetuje se da se fokusirate na sveže namirnice, poput voća, povrća i integralnih žitarica, te da smanjite konzumaciju brze hrane i grickalica.

## Rafinirani ugljeni hidrati

Rafinirani ugljeni hidrati, poput belog hleba, testenine i peciva, mogu izazvati brze skokove u nivou šećera u krvi, čime se povećava osećaj gladi. Istraživanja sugerišu da pretjerani unos ovih namirnica može dovesti do insulinske rezistencije. Da bi se poboljšao kvalitet ishrane, preporučuje se uključivanje složenih ugljenih hidrata iz integralnih žitarica, povrća i mahunarki.

## Visok unos šećera

Skriveni šećeri u gaziranim pićima i industrijski obrađenoj hrani značajno doprinose povećanju telesne težine. Studije su pokazale da visoki unos šećera može biti povezan s metaboličkim poremećajem. Preporučuje se smanjenje zaslađenih napitaka i veličine porcija, što može pomoći u kontrolisanju unosa šećera bez naglih restrikcija.

## Veće porcije hrane

Veličina porcija može uticati na našu percepciju sitosti i dovesti do prekomernog unosa. Psihološki efekti, poput korišćenja većih tanjira, mogu uticati na jedenje veće količine hrane. Savetuje se kontrola porcija, što se može postići korišćenjem manjih tanjira ili serviranjem hrane u manjim delovima kako bi se smanjio unos kalorija.

## Laka dostupnost hrane

Savremeni način života gura nas ka lakoj dostupnosti brze hrane i grickalica, što često dovodi do nesvesnog jedenja. Studije su pokazale da je veća dostupnost brze hrane povezana s nezdravim izborima. Saveti za prilagođavanje okruženja uključuju sklanjanje nezdravih grickalica iz doma i organizovanje obroka unapred kako bi se olakšali zdraviji izbori.

## Viši nivo stresa

Hronični stres može uticati na apetit i skladištenje masti kroz hormone poput kortizola. Istraživanja su pokazala vezu između stresa i povećanja telesne mase, kao i emocionalnog prejedanja. Preporučuje se usvajanje strategija za smanjenje stresa, kao što su vežbe disanja, meditacija ili fizička aktivnost, bez odlaska ka hrani kao neprikladnoj utehi.

## Zaključak

Svi ovi faktori zajedno oblikuju naše prehrambene navike i opšte zdravlje. Razmišljajući o ovim faktorima, može se postaviti pitanje: Koji od ovih faktora smatrate najvažnijim u svom okruženju? Razumevanje ovih uticaja može pomoći u donošenju boljih odluka o ishrani i opštem zdravlju.

# Plan fizičke aktivnosti

Veoma je pohvalno da se interesujete za fizičku aktivnost i zdravlje, jer je to prvi korak ka ostvarenju vašeg cilja – mršavljenja i poboljšanja opšteg zdravstvenog stanja.

Analiza trenutnog stanja:

Sa 94 kg i visinom od 185 cm, vaš indeks telesne mase (BMI) iznosi približno 27,5, što ukazuje na prekomernu telesnu težinu. Obim struka od 90 cm takođe ukazuje na poseban rizik za zdravlje, imajući u vidu da je optimalna mera za muškarce ispod 94 cm. S obzirom na to da se osećate motivisano zbog zdravstvenih razloga, važno je da fizička aktivnost bude usmerena ka stvaranju zdravih navika koje će doprineti mršavljenju.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

Predlažem personalizovan plan fizičke aktivnosti koji će vam pomoći da postignete ciljeve:

## 1. Kardio aktivnosti:

- Hodanje: 30 minuta, 5 puta nedeljno. Postepeno povećavajte trajanje na 45 minuta do kraja meseca. Nakon toga, ukoliko se osećate spremno, možete preći na brže hodaње ili lagano trčanje.
- Plivanje ili vožnja bicikla: 1-2 puta nedeljno kao dodatna kardio aktivnost. Ove aktivnosti su odlične za zglobove i omogućavaju uživanje u fizičkoj aktivnosti.

## 2. Vežbe snage:

- 3 puta nedeljno: Uključite vežbe kao što su čučnjevi, sklekovi i plankovi. Počnite sa 2 serije po 8-12 ponavljanja, postepeno povećavajući broj serija i ponavljanja kako napredujete. Ove vežbe će pomoći u jačanju mišića i povećanju mišićne mase, što doprinosi bržem sagorevanju kalorija.

## 3. Istezanje:

- Nakon svakog treninga, uvek uradite 5-10 minuta laganog istezanja kako biste poboljšali fleksibilnost i smanjili rizik od povreda.

Saveti za motivaciju i dugoročno održavanje:

- Postavite male ciljeve, kao što su povećanje trajanja hodaња svake nedelje za 5 minuta ili dodavanje novih vežbi snage.
- Praćenje napretka putem dnevnika aktivnosti može biti od velike pomoći i dodatno vas motivisati.
- Razmislite o treningu sa prijateljima ili porodicom, jer zajedničke aktivnosti mogu učiniti vežbanje zabavnijim.

Praktične preporuke za početak:

Počnite sa laganim zagrevanjem pre treninga, poput brze šetnje ili dinamičkog istezanja, i završite svaki trening sa istezanjem kako biste opustili mišiće. Uvek slušajte svoje telo i prilagodite intenzitet vežbi prema sopstvenim osećajima.

Dodatne preporuke:

Redovno se hidratizujte i jedite dovoljno voća, povrća i proteina nakon treninga kako biste pomogli oporavku mišića. Moguće je i uključiti tehnike oporavka, kao što su masaža ili kupke, koje mogu dodatno obogatiti proces.

Verujemo da će vam ovaj plan pomoći da postavite temelje zdravih navika koje će vas voditi ka uspehu. Nastavite da radite na svojim ciljevima i budite ponosni na svaki napredak koji ostvarite. Vi ste na pravom putu i zaslužujete sve pohvale za trud koji ulažete.



# Preporuka za Imunitet

Da biste poboljšali svoj imunitet, istovremeno uživajući u ukusnoj i zdravo pripremljenoj hrani, sledeće preporuke su usmerene ka vašim potrebama i željama.

Predlozi namirnice koje jačaju imunitet:

## 1. Voće i povrće:

- Citrusi: Narandže, limun i grejpfrut su bogati vitaminom C, koji pomaže u jačanju imunološkog sistema. Pokušajte da uživate u svežim sokovima ili ih dodajte u salate.
- Bobičasto voće: Borovnice, jagode i maline su bogate antioksidansima i vitaminima koji pomažu u zaštiti ćelija.
- Zeleni povrće: Spanać i brokoli su puni vitamina A, C i E, koji su ključni za imunološki odgovor.
- Brokoli: Ova povrćka su bogata vitaminima C, E i antioksidansima, a jednostavno ih možete pripremiti na pari ili u salatama.

## 2. Probiotici:

- Jogurt: Izaberite jogurt sa probioticima koji može pomoći u održavanju zdrave crevne flore.
- Fermentisane namirnice: Kiseli krastavci i kimči su takođe odlični izvori probiotika.

## 3. Orašasti plodovi i semenke:

- Bademi i orasi: Puni su vitamina E, koji je važan za imunitet.
- Chia semenke i laneno seme: Bogati su omega-3 masnim kiselinama, koje pomažu u smanjenju inflamacije.

Ove namirnice pokreću vaše telo, pružajući mu potrebne nutrijente za optimalan rad imunološkog sistema.

Zdrave navike za svakodnevno održavanje imuniteta:

1. Fizička aktivnost: Vaš raniji rad i kretanje su osnova za jačanje imuniteta. Povećajte nivo aktivnosti dnevno, bilo šetnjom, trčanjem ili biciklizmom. Uključite vežbe snage bar dva puta nedeljno kako biste ojačali miškulaturu i poboljšali cirkulaciju.

2. Hidratacija: Pijte dovoljno vode tokom dana. Naš cilj je 2-3 litra vode dnevno. Dobro hidratizovano telo može lakše da se nosi sa izazovima.

3. San: Kvalitetan san od 7 do 8 sati svake noći omogućava vašem telu da se regeneriše. U sledećoj sekciji ćemo se detaljnije fokusirati na pravilne navike spavanja.

4. Higijena: Redovno pranje ruku može značajno smanjiti rizik od bolesti. Uključite ovu naviku kao deo svakodnevnog života.

Ako želite više energije tokom dana, razmotrite vežbe disanja ili nekoliko minuta meditacije. Ovo može drastično poboljšati vašu mentalnu otpornost.

Dugoročne preporuke za održavanje jakog imuniteta:

Sezonske promene zahtevaju prilagodljivu ishranu. Tokom zime, kada je malo sunčeve svetlosti, razmislite o suplementima vitamina D, jer je on ključan za imunološki odgovor. Takođe, „superhrana“ poput spiruline ili kelpa može biti od koristi u zimskim mesecima.

Dugoročno, fokusirajte se na uravnoteženu ishranu bogatu raznolikim namirnicama i izbegavajte visokokalorične brze hrane koje mogu oslabiti imunološki sistem.

Preporuka:

Kroz usvajanjem ovih jednostavnih, ali efikasnih navika i ispravne ishrane, doprinosite ne samo svom zdravlju, već i opštem blagostanju. Ove promene će vam pomoći da se osećate energičnije, što će poboljšati vašu produktivnost i uspeh u postizanju ličnih ciljeva koje ste postavili.

Zaključak je da jačanje imuniteta zahteva usredsređivanje na zdrav način života, a kvalitetan san igra ključnu ulogu u ovom procesu. U narednoj sekciji će biti detaljnije reči o važnosti sna i preporukama za uspostavljanje kvalitetne rutine spavanja. Ova rutina će dodatno podržati vaš imunološki sistem i voditi vas ka optimalnom blagostanju.

## Preporuka za san

Kvalitetan san je od suštinskog značaja za opšte zdravlje, pa tako i za imunitet. Kroz san se telo obnavlja, a jačanjem imuniteta moguće je smanjiti rizik od bolesti. Kako bi poboljšao svoj san i na taj način doprineo svom zdravlju, evo nekoliko praktičnih saveta prilagođenih tvom uzrastu, fizičkoj aktivnosti i navikama u ishrani.

Optimalno vreme i vrste vežbi za bolji san:

Preporučuje se da se lagane fizičke aktivnosti, kao što su joga, lagano istezanje ili šetnja, rade nekoliko sati pre spavanja, idealno u večernjim satima. Ove aktivnosti pomažu smirivanju tela i uma. Početnik može da započne sa vežbama disanja pre spavanja kako bi se opustio. Uveri se da tvoja rutina uključuje 15-30 minuta opuštajuće fizičke aktivnost, što može značajno poboljšati tvoje iskustvo spavanja.

Preporuke za ishranu:

U večernjim satima trebalo bi izbegavati unos kofeina, alkohola, masne i začinjene hrane, jer mogu ometati san. Umesto toga, fokusiraj se na namirnice koje podržavaju opuštanje i uspavljivanje. Na primer, banane i bademi su odličan izbor jer su bogate magnezijumom, dok toplo mleko sadrži triptofan koji može pomoći u regulaciji sna. Uključivanje voća i povrća u ishranu, što voliš, može doprineti i blagostanju, ali preferiraj voće bogato antioksidansima.

Rutine pre spavanja:

Kreiraj umirujuću rutinu pre spavanja koja uključuje izbegavanje ekrana sat vremena pre nego što legneš. Umesto toga, meditacija, lagano istezanje ili topla kupka mogu učiniti čuda. Osiguraj da tvoja spavaća soba bude tamna, tiha i na optimalnoj temperaturi kako bi stvorio prijatno okruženje za san. U slučaju buke, razmisli o upotrebi belog šuma ili umirujuće muzike.

Dugoročno održavanje:

Postavljanje doslednog rasporeda spavanja, odlazak na spavanje u isto vreme svaki dan, uključujući vikende, može pomoći u regulaciji tvog biološkog sata. Ove navike ne samo da će poboljšati kvalitet tvog sna, već će i ojačati tvoj imunitet, kao što je objašnjeno u prethodnoj sekciji. Postepeno usvajanje ovih zdravih navika će omogućiti održavanje boljih rezultata u pogledu sna i opšteg blagostanja.

Zaključak:

Doslednost u primeni ovih saveta će ti omogućiti da postigneš i održiš kvalitetan san, što direktno utiče na tvoje sveukupno zdravlje. Sledeća sekcija će se fokusirati na unos vode i njenu ulogu u podršci zdravim navikama, osveženju i opštem blagostanju. Uživaj u putu poboljšanja svog sna

## Preporuka za unos vode

Dnevni preporučeni unos vode za muškarca od 48 godina, težine 94 kg i visine 185 cm, koji je umereno aktivan, može se izračunati prema standardnoj formuli: preporučuje se unos od 30 ml vode po kilogramu telesne mase. U ovom slučaju to iznosi  $94 \text{ kg} \cdot 30 \text{ ml} = 2820 \text{ ml}$  vode dnevno. Pored toga, zbog umerene fizičke aktivnosti, dodajemo još 500 ml za svaki sat vežbanja. Ako pretpostavimo da Veljko vežba oko jedan sat dnevno, ukupni preporučeni unos vode će biti  $2820 \text{ ml} + 500 \text{ ml} = 3320 \text{ ml}$ , odnosno otprilike 3,3 litara dnevno.

Pravilna hidratacija neophodna je za optimalno funkcionisanje organizma. Ona doprinosi boljoj energiji, zdravoj koži, poboljšanoj probavi i većoj mentalnoj jasnoći. Na primer, ako ti je cilj bolja koncentracija na poslu, dovoljan unos vode će te održati budnim i fokusiranim kroz ceo dan.

Da bi održao adekvatan unos vode tokom dana, preporučujemo nekoliko jednostavnih navika. Nošenje boce za vodu sa sobom je odlično rešenje kako bi ti voda bila stalno dostupna. Postavi podsetnike na telefonu da te podsećaju na redovno pijenje vode, bilo da je reč o svakih sat ili dva. Takođe, uključivanje hidratantnih namirnica, poput krastavca ili lubenice, može takođe doprineti ukupnom unosu tečnosti.

Prilagođeno tvojim fizičkim parametrima i umerenom nivou aktivnosti, korisno bi bilo osigurati da unos vode bude deo svakodnevice. Osim boce, postavljanje čaše vode pored kreveta može ti pomoći da započneš dan hidratacijom odmah nakon buđenja. Praćenje unosa možeš obaviti i korišćenjem aplikacije za praćenje vode, što će ti omogućiti da pratiš svoj napredak i ostaneš motivisan.

Važno je naglasiti da je doslednost ključna. Pravilna hidratacija nije samo pitanje trenutnih potreba, već dugoročno ulaganje u zdravlje. Održavanjem redovne hidratacije, možeš otimati energiju, uz poboljšanje zdravstvenog stanja i kvaliteta sna, koji već imamo u vidu. Hidratacija igra važnu ulogu u kvalitetu sna, jer dobro hidrirano telo lakše prelazi u fazu opuštanja i može poboljšati kvalitet sna.

U narednoj sekciji fokusiraćemo se na prethodne dijete koje si praktikovao i kako su one uticale na tvoje trenutne navike i ciljeve. Ovo će omogućiti dodatno personalizovanje pristupa tvojim potrebama, kako bi dodatno optimizovali tvoj svakodnevni unos vode i time doprineli opštem zdravlju.

# Zaključak

Dragi Veljko Miliceviću,

Čestitam ti na odlučnosti da započneš svoj put ka mršavljenju. Sa svojih 48 godina, visinom od 185 cm i težinom od 94 kg, svestan si da je svaki korak ka tvom cilju važan i vredan truda. Tvoj cilj mršavljenja je dostižan uz pravi pristup, a ja ću ti pomoći da dođeš do njega.

## 1 Postavljanje ciljeva

Za početak, preporučujem ti da postaviš SMART ciljeve. Na primer, možeš postaviti cilj da izgubiš 5 kg u naredna dva meseca. Kratkoročni ciljevi kao što su ovo daju ti trenutne motivacije, dok dugoročni, poput gubitka 15 kg do kraja godine, pružaju jasnu sliku tvog uspeha.

## 2 Analiza trenutnog stanja

Započni vođenje dnevnika ishrane i fizičkih aktivnosti. Ovaj alat će ti pomoći da razumeš svoje navike i identifikuješ oblasti za poboljšanje. Mereći napredak (telesna težina, obim struka, nivo energije) možeš pratiti promene i motivisati se na redukovane korake.

## 3 Prilagođavanje ishrane

Preporučujem ti da smanjiš dnevni unos kalorija na oko 1800-2000 kalorija, uz fokus na nutritivno bogatu hranu. Budi dosledan u unosu povrća, voća, integralnih žitarica, proteina iz nemasnog mesa i biljnih izvora. Izbegavaj prerađene proizvode i dodate šećere, koji mogu usporiti proces mršavljenja.

## 4 Fizička aktivnost

Uključi fizičku aktivnost koja ti prija. Ako nisi redovno vežbao, počni sa šetnjama od 30 minuta svakodnevno, a postepeno uvodi vežbe snage, kao što su čučnjevi, sklekovi ili lagani trening u teretani, tri puta nedeljno. Kombinacija kardiovaskularnih i vežbi snage pomoći će ti da sagorevaš više kalorija.

## 5 Upravljanje stresom i spavanje

Pripazi na kvalitet sna – trudite se da spavaš između 7 i 8 sati svake noći. Uključi tehnike opuštanja, kao što su meditacija ili joga, koje mogu smanjiti stres i pomoći ti da se fokusiraš na svoje ciljeve.

## 6 Praćenje napretka

Imaj plan kako ćeš pratiti svoj napredak. Postavi nedeljne ili mesečne provere kako bi mogao da vidiš šta funkcioniše, a šta ne. Svaka mala pobeda može biti motivacija za nastavak.

## 7 Podrška i motivacija

Okruži se ljudima koji te podržavaju. Priče prijatelja ili porodice koji su prošli kroz slične procese mogu ti dati

dodatnu motivaciju i snagu na putu ka tvom cilju.

#### 8    Fleksibilnost i prilagođavanje

Imaj na umu da je ključ doslednost, ali i fleksibilnost. Prilagodi svoj plan kada to bude potrebno i ne budi prestrog prema sebi. Svaka promjena zahteva vreme.

#### 9    Edukacija i informisanost

Informiši se o zdravoj ishrani i fizičkoj aktivnosti – čitanje knjiga, gledanje videa ili prisustvovanje radionicama može ti pomoći da stekneš dodatna znanja koja će ti biti korisna.

#### Individualizacija plana

Na kraju, prilagodi plan svom načinu života i mogućnostima. Razmisli šta ti se najviše dopada u ishrani i vežbama, i u skladu s tim izradi svoj plan.

Započni odmah Počni sa malim promenama u ishrani i dodaj fizičku aktivnost u svoj raspored. Veruj u sebe i tvoju sposobnost, jer je svaki korak ka cilju važan. I ne zaboravi, doslednost je ključ Ti to možeš

Srećno na tvom putu ka zdravijem i srećnijem tebi