



PREHRANA NE DIETA

dr. Aleks

Vsebina

II UVOD

1 Dieta Ni Vzdržna

Zakaj večina diet ne deluje

2 Osnove Prehrane

Hujšanje, pridobivanje teže, vzdrževanje in kalorije. Količina ali kakovost hrane?

4 Makronutrijenti

Ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe

7 Pravilo Krožnika

Vodič za balansirani obrok

9 Koliko Jesti?

Metabolizam i pravilen unos kalorij za tvoj cilj.

11 Hujšanje

Kako jesti za izgubo kilogramov

12 Pridobivanje teže

Kako jesti za pridobivanje kilogramov

13 Prehranska Dopolnila in Praktične Rešitve

Rešitve za zasedene ljudi

14 Pogoste Napake

Navade, ki lahko uničijo tvoj napredek.

18 Jedilniki

Splošni primer prehranskega načrta in podrobni načrti za 1500–3000 kcal dnevno

23 Seznam Živil

Najboljši viri beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob

25 DoTheChange

Najenostavnejši način za doseg tvojega cilja



UVOD - OD SRAMU

Hej, preden začnemo s kalorijami, jedilniki in nasveti, ti želim povedati nekaj iskrenega.

Ne zato, da bi me pomiloval, niti zato, da bi zvenel kot motivacijski govornik. Ampak zato, ker si morda danes tam, kjer sem bil jaz nekoč.

Ime mi je Aleksandar, po izobrazbi sem dr. birofizike, s prehrano in fitnesom se ukvarjam že osem let. Nisem bil vedno "fit" in zdrav. Svojo pot sem začel, ko sem bil izgubljen, negotov in frustriran s svojim telesom.

Kako se je začelo?

Med puberteto se je moje telo začelo spreminjati. Nisem bil predebel, niti "velik", bil sem tisto, kar Američani imenujejo skinny fat – suh povsod razen okoli trebuha in prsi.

Spomnim se, kako sem se takrat šalil z očetom, ki je imel velik trebuh: "Ujel te bom, stari!", govoril sem, kot da tekmujeva. In resnica? Začel sem ga res dohitevati. In to ni bila šala.

Hrana kot sovražnik

Ko sem pri osemnajstih odšel na fakulteto, se je vse poslabšalo. Nisem znal kuhati, jedel sem testenine, pekavske izdelke in vse, kar sem našel v študentskih menzah. Trebuh je rasel, energija je padala. Vrhunec je bil, ko je oče nekega dne v šali rekel: "Sine, si noseč?" Vsi so se smejali. Jaz tudi. A nekaj me je začelo resno mučiti.

"Man boobs" – klofuta samozavesti

Dobil sem ženske prsi. Saj veš, tisto – man boobs. Kot mlad moški me je to zlomilo od znotraj. Nehal sem hoditi na plažo. Nosil sem široke majice. Hodil sključen – samo da se ne bi videlo.

Poletje je bilo najhujše. Lahke majice so bile sovražnik. Komentarji so prihajali z vseh strani, moja samozavest pa je izginjala.

Ljudje danes rečejo: "Lahko je tebi, ti si fit, kaj pa veš o hujšanju in redčenju?" Ampak takrat sem pri višini 185 cm in teži 70 kg imel oba problema hkrati – preveč trebuha in prsi, povsod drugje pa suh. Nisem vedel, kje sploh začeti.

Če sem zmanjšal kalorije, sem hujšal, a izgledal še slabše.

Če sem poskušal pridobiti maso – sem dobil še več maščobe, trebuh in prsi sta bila še večja, kar je bila moja najbolj boleča točka.

Bili so dnevi, ko sem resno razmišljal o operaciji. Bil sem zmeden, obupan in frustriran. Potem pa sem rekel: DOVOLJ.

UVOD - DO SAMOZAVESTI

Prelomnica

V drugem letniku fakultete sem se odločil vzeti stvari v svoje roke. Začel sem se učiti. Brati znanstvene članke. Spraševati za nasvete. Eksperimentiral sem in testiral. Šel sem dan za dnem, brez hitrih bližnjic.

Prvo fotografijo, ki sem jo naredil, sem posnel šele po magistrskem študiju, pri 76 kg. Veš zakaj?

Pred tem me je bilo sram slikati se. A telo se je začelo spreminjati. Počasi, a zanesljivo.

Počasni napredek

V treh letih sem šel iz suhega in mehkega telesa v bolj zdravo in definirano obliko. Pridobil sem 6 kg. Odpravil sem večino maščobe. Začele so se risati moške prsi. A še vedno sem bil "tanek".

Naslednja tri leta – nova faza. Pridobil sem še 7 kg, treniral sem za moč, poskušal sem z različnimi dietami, da bi izgubil maščobo na trebuhu, ki je kljub vsemu ostajala – mislil sem, da zaradi genetike.

Vse je potekalo počasi, a učil sem se več kot kdajkoli prej. Takrat sem začel zavračati nasvete, ki sem jih vedno slišal – jej samo beljakovine, ne jej maščob, pazi na ogljikove hidrate. Začel sem uporabljati glavo, poslušal svoje telo in preverjal različne informacije, ki sem jih spoznal in preizkusil v praksi.

Odkritje

Znanje in razumevanje človeške fiziologije sta me pripeljala do spoznanja, da se ne smem odpovedovati hrani in izločati živil, če želim doseči nekaj zdravega in trajnega. Dokaz za to je bilo tudi slabo zdravstveno stanje, do katerega sem se pripeljal, ko sem jedel samo beljakovine – tako so svetovali "veliki strokovnjaki" na YouTubeu. Nizek krvni tlak, razdražljivost, nespečnost, potenje, slabi živci in nekega dne – izguba zavesti. Ja, resno.

Začel sem jesti v razmerjih, ki sem se jih naučil skozi razumevanje metabolizma na fakulteti. Maščobe so nujne za zdravje, ogljikovi hidrati za energijo, beljakovine pa za mišice in sitost. Ničesar nisem izpuščal! S treningom sem prišel do 94 kg v manj kot petih letih – najmočnejša različica sebe. Seveda sem spet pridobil nekaj maščobe. A zdaj sem vedel, kako jo odstraniti – brez stradanja, brez norosti.

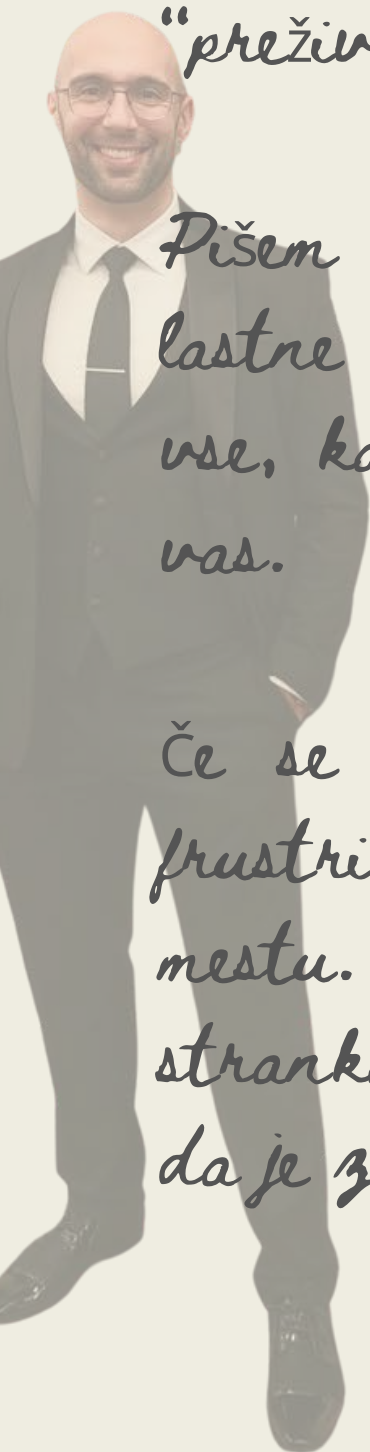
Danes 2–3-krat na leto izvajam faze topljenja maščobe, ki trajajo po 4 tedne.

Zgubim 4–5 kg, 20 cm v pasu, ponovljivo in brez stresa. Ne štejem kalorij, ne stradam. Samo sledim sistemu, ki deluje.

Vse, kar sem se naučil – delim s tabo v tej knjigi. Zato ne boš izgubljal let kot jaz. Zato veš, da nisi sam. Zato lahko verjameš procesu, sebi in tistim, ki ti pomagajo. Jaz bom tem ljudem vedno hvaležen.



Ta knjiga ni "še en priročnik". Je sistem, po katerem lahko živiš – ne samo "preživiš".



Pišem v moškem spolu, ker pišem iz lastne izkušnje. Drage ženske, ki berete, vse, kar velja za moške, velja tudi za vas.

Če se počutiš izgubljena, zmedena ali frustrirana, dobrodošel. Na pravem si mestu. Gremo skupaj. Ne kot trener in stranka, ampak kot sopotniki, ki vedo, da je zdravje največja moč.



DIJETA NI VZDRŽNA

Zakaj večina diet ne deluje?

Večina popularnih diet obljublja hitre rezultate z drastičnimi omejitvami. Toda ko telo ne dobi dovolj energije in hranil, preide v "način preživetja". Presnova se upočasni, izgubljam mišično maso, in takoj ko prenehamo z dieto, se kilogrami vrnejo. Rešitev ni v restrikciji, ampak v doslednosti in pametnih izbirah.

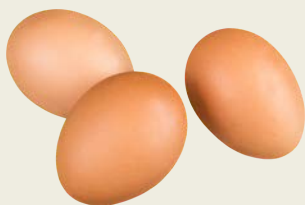
V današnjem svetu hitrih rešitev in praznih obljub so temeljna načela zdrave prehrane skoraj izgubljena. Namesto njih se dušimo v nekoristnih in nezdravih dietah ob protislovnih nasvetih samooklicanih "strokovnjakov". Ne obstaja čudežna tabletko ali revolucionarna dieta, ki bo čez noč rešila tvoje težave. Edini zanesljiv način za doseg in ohranjanje dolgoročnih rezultatov je razumevanje in dosledna uporaba osnov prehrane.

Vrednosti dobre prehrane ne moremo dovolj poudariti, pogosto pa je veliko enostavnejša, kot misliš. Razumevanje osnov in ustvarjanje rutine je preprosto. Mnogi ljudje morajo le razbiti stare navade in zmote. Ni ti treba biti nesrečen, da bi jedel zdravo. Prava prehrana te mora napolniti z energijo, ne pa izčrpati.

Ne glede na to, ali želiš pridobiti mišice, izgubiti maščobo, izboljšati športno zmogljivost ali le ostati zdrav – osnovna načela ostajajo enaka. Prilagodi kalorični vnos svojemu cilju, treniraj moč vsaj 2–3-krat na teden, spi 7–8 ur in jej pogosteje, na 3–4 ure. Tako ohranjaš stabilno raven energije in odpraviš napade lakote. Nisi več jamski človek – ni ti treba se prenajedati, kot da nekaj dni ne boš našel hrane. Če tvoje telo ve, da bo kmalu dobilo nov vir energije, nima razloga, da bi shranjevalo maščobo.



OSNOVE PREHRANA



Hujšanje, teženje in vzdrževanje

Hujšamo, ko porabimo več kalorij, kot jih zaužijemo. A kalorije niso vse. Kakovost hrane določa, kako siti bomo, koliko energije bomo imeli in ali bomo izgubljali maščobno tkivo ali mišice. Beljakovine, vlaknine in zdrave maščobe nam pomagajo izgubljati odvečno maščobo ob ohranjanju zdravja. Prava prehrana ne sme povzročati lakote, temveč omogočati stabilno energijo, hormonsko ravnovesje in zdrav metabolizem.



Kalorije

Kalorije predstavljajo energijo, ki jo telo dobi z razgradnjo hrane. Različne skupine hranil, kot so beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe in alkohol, vsebujejo različno količino kalorij na gram. Spremembe telesne teže so v veliki meri povezane z razmerjem med zaužitimi in porabljenimi kalorijami, vendar številke niso vse. Preprosto povedano – višek kalorij se skladišči kot maščobno tkivo, medtem ko pomanjkanje energije telo prisili, da uporabi lastne zaloge, predvsem maščobe.



OSNOVE PREHRANE

Kakovost ali količina hrane?

V svetu prehrane se pogosto vodi razprava: je pomembnejše kaj jemo ali koliko jemo? Ena skupina verjame, da je ključ do zdravja v izbiri pravih živil. Njihova logika je, da nepravilna prehrana povzroča hormonsko neravnovesje, kar vodi do povečane lakote in potrebe po prenajedanju. Slaba hrana nas ne nasiti, telesu pa ne daje tistega, kar res potrebuje.

Po drugi strani tisti, ki se držijo kalorijskega izračuna, trdijo, da je vse stvar ravnotežja: koliko zaužijemo v primerjavi s tem, koliko porabimo. Po tej logiki, če dnevno zaužijemo 500 kalorij manj, kot jih porabimo, bomo v desetih dneh izgubili približno pol kilograma, saj en kilogram maščobe vsebuje okoli 7000 kalorij.

Kdo ima prav? Pravzaprav oboji. Vendar izkušnje in znanost kažeta, da je kakovost hrane pogosto še pomembnejša. Izguba kilogramov zgolj s čisto kalorično restrikcijo lahko deluje, a če so kalorije iz "praznih" virov – predelane, brez hranilne vrednosti – bo telo hitro začelo kazati znake lakote in izčrpanosti. Dolgoročno tak pristop škodi hormonom in pogosto vodi v izgubo mišične mase namesto maščobe, kar dodatno upočasni presnovo.

Naš bazalni metabolizem, ki določa, koliko energije telo porabi v mirovanju, je v veliki meri odvisen od mišične mase. Več mišic imamo, več kalorij porabimo – tudi ko mirujemo. Zato je cilj vedno delati na spremembi telesne sestave, ne le na zmanjšanju teže. Izguba mišic je kontraproduktivna in dolgoročno zavira napredek.

Rešitev ni v ekstremnih pristopih. Niti v strogi kalorični dieti brez hranilne vrednosti, niti v idealizirani prehrani, kjer mora biti vsak obrok popolnoma uravnotežen – to ni trajnostno. Prava pot je kombinacija obeh pristopov: stremeti h kakovostnim obrokom, kadar je mogoče, in kadar ni, vsaj skozi dan zagotavljati uravnoteženo razmerje beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov.



MAKROHRANILA - TEMELJ VSAKE PREHRANE



Beljakovine

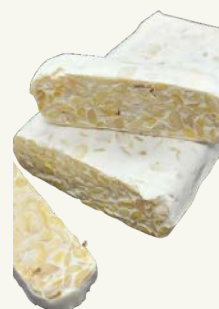
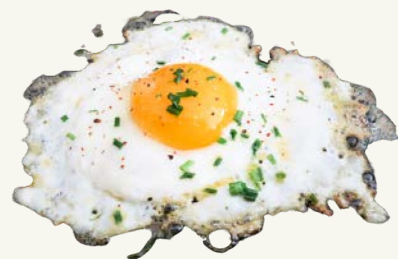
Beljakovine so pogosto zapostavljene, a so ključne za regeneracijo in rast mišic, zdravje tkiv ter občutek sitosti. Telo jih razgrajuje v aminokisline, ki so nujne za obnovo celic.

Sto gramov beljakovin vsebuje približno 300 kalorij, glavni viri pa vključujejo: piščanca, purana, govedino, svinjino, teletino, junetino, ribe, jajca, mlečne izdelke, sojo, tofu, tempeh, grahove in puste mesne izdelke.

Če poskušaš zgraditi mišično maso, ciljaj na približno 1,5 grama beljakovin na kilogram idealne telesne teže. Če želiš izgubljati maščobo, a ohraniti mišice, vnos beljakovin ne bi smel pasti pod 1 gram na kilogram telesne teže, idealno pa še več.

Na začetku boš verjetno moral spremljati vnos, da se prepričaš, ali jih zaužiješ dovolj, saj večina ljudi poje premalo beljakovin. Na primer: oseba s 70 kg bi morala zaužiti približno 105 gramov beljakovin na dan, kar pomeni več obrokov po 25–30 g beljakovin vsak.

Izbiraj kakovostne vire: pusto meso, jajca, ribe, pusti siri, rastlinski viri, kot sta tofu in soja. Preverjaj deklaracije – številni "proteinski" izdelki dejansko vsebujejo malo beljakovin in veliko sladkorja.



MAKROHRANILA - TEMELJ VSAKE PREHRANE

Ogljikovi hidrati

Sto gramov ogljikovih hidratov vsebuje približno 300 kalorij. So glavni vir energije, še posebej za možgane.

Ogljikove hidrate najdemo v sadju, zelenjavi, žitaricah, testeninah, rižu, sladkorjih in kosmičih. Vsi ogljikovi hidrati se v telesu pretvorijo v glukozo, ki preide v krvni obtok in se uporabi kot energija ali shrani za kasneje.

Vendar niso vsi ogljikovi hidrati enaki. Glede na hitrost, s katero vstopijo v kri, jih razlikujemo po glikemičnem indeksu (GI).

- Kompleksni ogljikovi hidrati (polnozrnate žitarice, oves, krompir, kvinoja, stročnice) se razgrajujejo počasneje in dajejo dolgotrajen občutek sitosti.
- Enostavni ogljikovi hidrati (sadje, sladkor, mlečni izdelki) se lahko hitro absorbirajo. Če vsebujejo vlaknine, se absorpcija upočasni. Zato je sadje, čeprav sladko, boljša izbira od rafiniranega sladkorja. Druga možnost je, da vlaknine dodamo iz drugih virov (več o tem izveš v skupnosti DoTheChange – piši mi).

Hiter porast sladkorja v krvi povzroča močno izločanje insulina, kar lahko vodi do skladiščenja maščobe in hitrega padca energije, utrujenosti ter lakote. Zato je priporočljivo izbirati ogljikove hidrate z nizkim glikemičnim indeksom, veliko polnovrednega sadja, zelenjave in fermentiranih mlečnih izdelkov.

Ključ je izbirati naravne vire, bogate s hranili, in se izogibati predelanim izdelkom, kot so sokovi, sladkarije, prigrizki in "dietni" izdelki, ki vsebujejo veliko sladkorja in malo hranilne vrednosti.



MAKROHRANILA - TEMELJ VSAKE PREHRANE

Maščobe



Maščobe so bile dolgo časa glavna tarča, ko je šlo za debelost, a resnica je, da so nenasičene maščobe izjemno pomembne za zdravje, hormone in občutek sitosti.

Sto gramov maščob vsebuje 900 kalorij, kar je več kot beljakovine in ogljikovi hidrati, a to ne pomeni, da jih moramo izogibati.

Obstajata dve glavni vrsti maščob:

- Nasičene maščobe – večinoma iz živalskih virov in predelane hrane; uživati jih je treba zmerno.
- Nenasičene maščobe – iz semen, rib, oreščkov, olivnega in lanenega olja – so zaželeni in koristni.

Maščobe pomagajo pri absorpciji vitaminov, ohranjanju hormonov in dajejo občutek sitosti. Prehrana z malo maščob lahko zniža raven spolnih hormonov ter vpliva na energijo in mišično maso.

Optimalno je, da 25–35 % dnevnega vnosa kalorij prihaja iz zdravih maščob – pest oreščkov, malo olivnega olja in uživanje rib 2-krat na teden je več kot dovolj. Izogibaj se transmaščobam in industrijsko ocvrto hrani.



PRAVILO KROŽNIKA

enostavni vodič za balansirani obrok

SADJE & ZELENJAVA

Naj zasedata polovico tvojega krožnika. Izbiraj sadje in zelenjavo različnih barv, saj te barve predstavljajo različne vitamine, minerale in vlaknine. S tem preprostim trikom boš zagotovil vnos raznolikih hranilnih snovi.

BELJAKOVINE

Četrtna krožnika naj vsebuje kakovostne vire beljakovin. Ti bodo poskrbeli za gradnjo mišic ali preprečili izgubo mišične mase pri hujšanju ter zagotovili dolgotrajen občutek sitosti.



OGLJIKOVI HIDRATI

Zadnja četrtna je namenjena ogljikovim hidratom. Prednost daj polnozrnatim in celovitim virom, kot so rjavi riž, sladki krompir, polnozrnat kruh ali navaden krompir. Ti zagotavljajo dolgotrajen vir energije.

MAŠČOBE & OLJA

Uporabljaljaj zmerne količine zdravih maščob, kot so olivno olje, avokado, oreščki in semena. Hrana, bogata z zdravimi maščobami, pomaga ohranjati hormonsko ravnovesje in omogoča absorpcijo vitaminov. Preprosto pravilo za porcijo je velikost palca ali 1 čajna žlička, kadar gre za olja.

TEKOČINE

Vedno ob obroku spij kozarec vode. Dovoljšen vnos vode je ključnega pomena za prebavo, hidracijo telesa in splošno zdravje. Izogibaj se sladkanim pijačam in sokovom z visoko vsebnostjo sladkorja.



*Ko razumeš, kaj je dobro zate, ti ni
treba jesti samo brokolija, da bi se znebil
odvečne maščobe. Lahko si fit in srečen :)*



KAKO VEDETI, KOLIKO MORAŠ JESTI?

Bazalni metabolizam (RMR)

RMR (Resting Metabolic Rate) je količina kalorij, ki jih tvoje telo porabi v mirovanju – brez kakršne koli telesne aktivnosti. Približno 65 % celotne dnevne porabe energije odpade na RMR. Največji vpliv nanj ima mišična masa, ki predstavlja okoli 80 % RMR-ja. Z drugimi besedami – več mišic imaš, več kalorij porabiš, tudi če ne počneš nič.

Po 30. letu se RMR naravno zmanjšuje za približno 5 % vsakih deset let, predvsem zaradi izgube mišične mase. Dobra novica: vadba moči in pravilna prehrana lahko ta proces močno upočasni. Nekaj mesecev rednega treninga lahko celo izniči več let upadanja metabolizma.

Mišice so "draga" tkiva za vzdrževanje – tudi v mirovanju dodatna 2 kg mišic porabita toliko kalorij, kot če bi vsak dan opravil 45 minut aerobike.



KAKO POSPEŠITI METABOLIZEM?

Jej redno: Telo upočasni metabolizem, ko začuti lakoto ali pomanjkanje energije. Redni obroki ohranjajo RMR stabilen in preprečujejo kopičenje maščobe. To je eden od razlogov, zakaj pri "stradanju" hitro opazimo stagnacijo pri hujšanju. Zato izkoristi ta učinek hrane – vsak obrok pospeši metabolizem za nekaj ur, zato je dobro jesti več manjših obrokov čez dan.

Trening moči: Intenzivna vadba dvigne metabolizem še do 48 ur po treningu, kar običajna kardio vadba ne doseže. Ni ti treba teči. V skupnosti DoTheChange izvajamo preproste in učinkovite domače vaje, ki jih je zasnoval hrvaški olimpijec Mario Vekić.



KAKO VEDETI, KOLIKO MORAŠ JESTI?

Dnevni vnos kalorij

Uporabi naslednjo formulo za izračun bazalnega metabolizma

MOŠKI

$$10 \times \text{teža (kg)} + 6.25 \times \text{višina (cm)} - 5 \times \text{leta} + 5$$

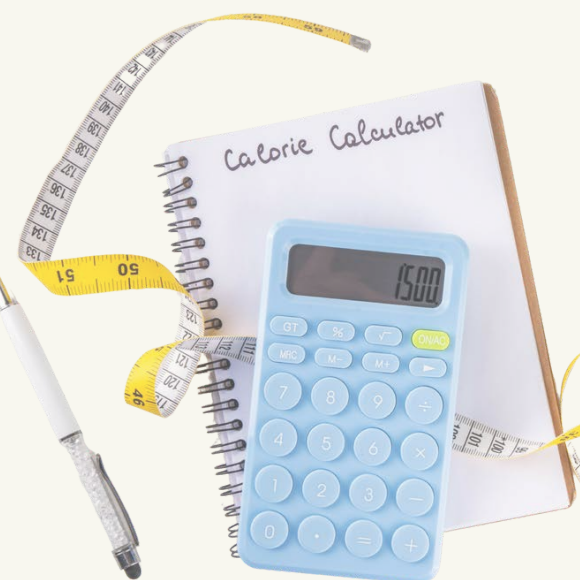
ŽENSKE

$$10 \times \text{teža (kg)} + 6.25 \times \text{višina (cm)} - 5 \times \text{leta} - 161$$

Ko izračunaš RMR, ga pomnoži z aktivnostnim faktorjem:

- 1,2 – sedeč način življenja
- 1,375 – lahka aktivnost (1–3 dni na teden)
- 1,55 – zmerna aktivnost (3–5 dni na teden)
- 1,725 – visoka aktivnost (6–7 dni na teden)
- 1,9 – zelo aktivni (intenzivni treningi in fizično delo)

Če redno treniraš 3–5-krat na teden, uporabi faktor 1,55.



Primer zame bi bil naslednji:

teža = 94 kg

višina = 185 cm

leta = 34

$$\text{RMR} = (10 \times 94) + (6,25 \times 185) - (5 \times 34) + 5$$

$$\text{RMR} = 940 + 1156 - 170 + 5 = 1930$$

$$\text{RMR} = 1930 \times 1,55 = 2990 \text{ kcal}$$

Če ne želim ne hujšati ne pridobivati teže,
moram zaužiti 2990 kcal na dan.

Za še enostavnejši izračun lahko uporabiš spletni kalkulator:

<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>

HUJŠANJE

Optimalen tempo hujšanja

Če imaš odvečno telesno težo, je idealno ciljati na izgubo približno 0,7 kg na teden (kar pomeni dnevni kalorični primanjkljaj okoli 750 kcal). Če ti je ostalo le še nekaj kilogramov viška, je 0,25 kg na teden realen in zdrav cilj (približno 250 kcal primanjkljaja na dan).

Postopen in premišljen pristop ti bo pomagal ohraniti mišice in povečati možnosti za trajne rezultate. Izčrpavanje in preveč kardio vadbe vodita do izgube mišične mase, kar je nasprotno od tistega, kar želiš doseči. Namesto tega se osredotoči na krepitev mišic, saj s tem povečaš svoj bazalni metabolizem.

Cilj ni le izgubiti kilograme, ampak izboljšati telesno sestavo – manj maščobe, več mišic.



KLJUČNE SMERNICE ZA TOPLJENJE MAŠČOBE

- ✓ Ustvari kalorični primanjkljaj 250–750 kcal
- ✓ Jej 4–5 obrokov na dan, jej vsakih 2,5–3,5 ure
- ✓ Krajše in intenzivne vadbe moči*
- ✓ Vnesi 1,5 g beljakovin na kilogram ciljne teže
- ✓ Izogibaj se predelanemu sladkorju
- ✓ Ne stradaj in se ne prenajaj – ravnotežje!



Če boš to upošteval, boš zagotovo videl napredek.
Če pa nočeš iti skozi ta proces sam, preberi poglavje o DoTheChange skupnosti.

*Trening ni obvezen za izgubo maščobe, a predstavlja približno 20 % procesa. Vendar pa dolgoročne koristi za zdravje, ki jih prinaša, so izjemne. Zato, zdaj ko veš, razmisli še enkrat in predlagam, da vključiš preprost 10-minutni trening dvakrat tedensko ali vsaj 30 minut hoje dnevno.

PRIDOBIVANJE TEŽE

Kako povečati telesno maso?

Če želiš pridobiti na teži, moraš zaužiti več kalorij, kot jih porabiš. Ali boš ta presežek uporabil za gradnjo mišic ali nabiranje maščobe, je odvisno od tega, ali svoje telo izzoveš s treningom moči.

Uporabljalj kompleksne vaje, kot so skleci, zgibi in počepi, ter treniraj redno in intenzivno. Če opaziš, da pridobivaš preveč maščobe, nekoliko zmanjšaj kalorije. Če se ne dogaja nič – jih povečaj.

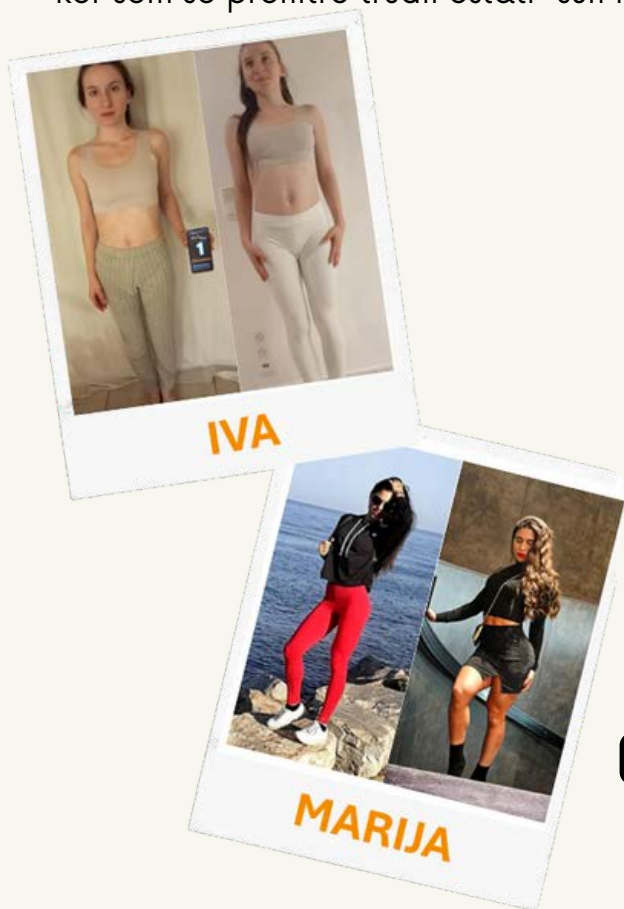
Malo maščobe je normalno med fazo "bulk" ali pridobivanja mišične mase. Osredotoči se na moč in mišično maso, šele nato izgubi odvečno maščobo in pokaži rezultate. Sam sem izgubil leta napredka, ker sem se prehitro trudil ostati "suh in izklesan".



KLJUČNE SMJERNICE ZA DOBIVANJE MASE

- ✓ Vnesi 250–1000 kcal več kot dnevna poraba
- ✓ 1–1,5 g beljakovin na kilogram telesne teže
- ✓ 5–6 obrokov dnevno, vsakih 2,5–3,5 ure
- ✓ Osredotoči se na polnovredna živila: sadje, zelenjavo, meso, ribe, oreščke, mlečne izdelke
- ✓ Redno treniraj moč*

Če boš to upošteval, boš zagotovo videl napredek.
Če pa ne želiš iti skozi ta proces sam, preberi poglavje o DoTheChange skupnosti.



*Trening ni obvezen za pridobivanje kilogramov, a ti lahko pomaga zgraditi boljšo postavo v procesu. Poleg tega so koristi za zdravje dolgoročno izjemne. Zato zdaj, ko to veš, razmisli še enkrat in predlagam, da vključiš preprost 10-minutni trening dvakrat tedensko.

DODATCI PREHRANI I PRAKTIČNA RJEŠENJA

Za večino ljudi je težko najti in pripraviti 4–5 kakovostnih obrokov na dan.

Zato:

- Hrano pripravi dan prej in jo shrani v hladilnik ali zamrzovalnik.
- Kombiniraj 3 trde obroke in 2–3 tekoče proteinske, visoko hranilne shake ali ploščice (shake je boljša izbira, saj ploščice pogosto vsebujejo sladkor).
- Če želiš pridobiti maso, uporabi kalorično bogat shake.
- Če hujšaš, uporabi shake z več beljakovinami in manj ogljikovimi hidrati – lahko dodaš žlico lanenega olja, da upočasniš absorpcijo.
- Lahko pa poiščeš tudi že pripravljene rešitve, prilagojene tebi, znotraj skupnosti DoTheChange (piši mi).

Za preprosto rešitev na poti – vzemi s seboj shake v steklenici in ga zmešaj z vodo, ko ga potrebuješ. Dober shake se zlahka zmeša, enostavno prebavi in ti zagotovi občutek energije ter sitosti za 3–4 ure. Skrivnost je v njegovi sestavi – tako kot pri vsem, o čemer sva govorila do zdaj.

SMOOTHIE ZA HUJŠANJE

- 1 skodelica mandljevega mleka (brez dodanega sladkorja)
- 1/2 banane
- 1 pest špinače
- 1/2 avokada
- 1 merica proteinskega praška
- 1 žlica semen
- Led in voda ali zamrznjeno sadje po želji

SMOOTHIE ZA REJENJE

- 2 skodelici polnomastnega mleka
- 2 banani
- 2 žlici arašidovega ali mandljevega masla
- 1 merica proteinskega praška
- 1/2 skodelice ovsenih kosmičev
- 1 žlica medu
- 1/2 avokada (po želji)
- Malo cimeta ali kakava po želji

Ko so takšne sestavine liofilizirane v prah, dobiš obrok, ki vsebuje več kot 22 ključnih vitaminov in mineralov, ki podpirajo tvoje zdravje, energijo in cilje. Najboljše pa je, da ga lahko odneseš kamorkoli. Dodaj vodo, premešaj in tvoj uravnotežen obrok je pripravljen – naj bo to v pisarni, na poti, v fitnesu ali v gorah.

Ni kuhanja, tehtanja ali razmišljanja.

Vsak obrok lahko prilagodiš – več beljakovin? Več energije? Več vlaknin? Tvoj miks, tvoj cilj. In zaradi različnih okusov ti nikoli ne bo dolgčas. Pametna prehrana še nikoli ni bila tako preprosta.

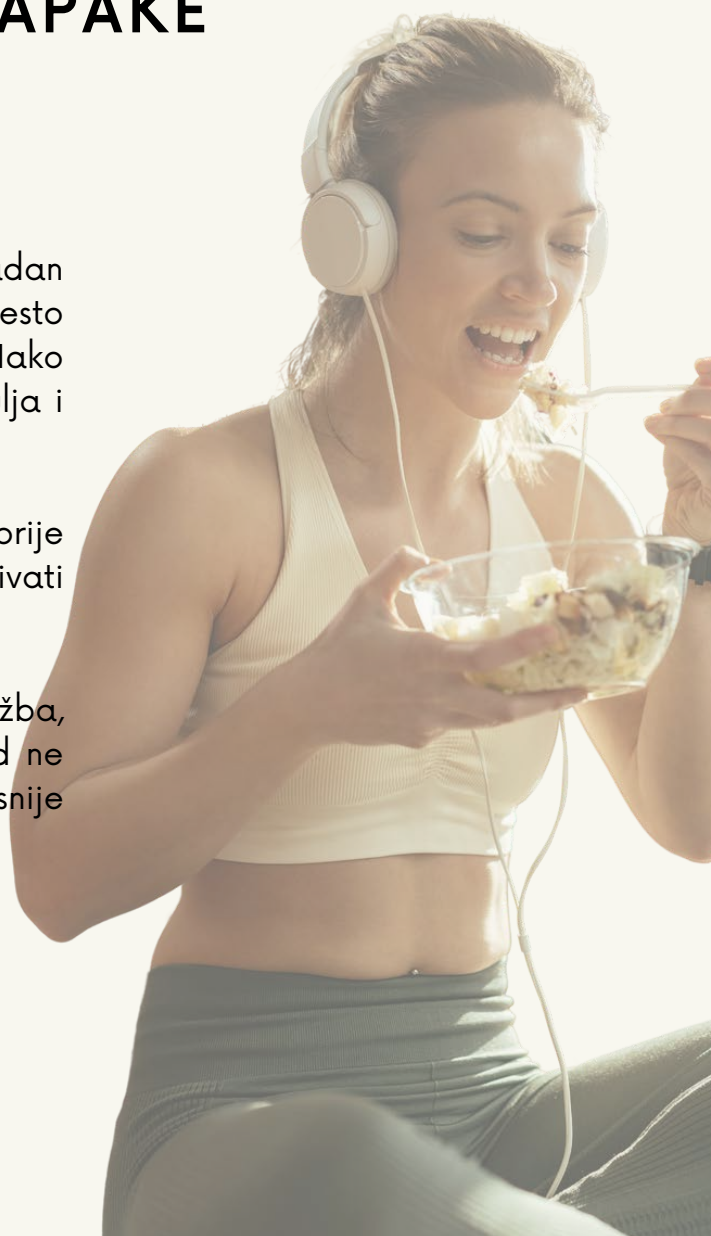
POGOSTE NAPAKE

Prehrana doma i zunaj

Jedna od najčešćih pogrešaka je otići gladan izvan kuće, na večeru ili zabavu. Tamo često jedemo nezdravije i više nego što planiramo. Iako možeš naručiti "zdravu opciju", često je puna ulja i maslaca.

Rješenje? Pojedi manji, zdrav obrok kod kuće prije izlaska. Tako ćeš doći sitiji, naručiti manje i uživati više – u društvu i hrani. I nećeš bankrotirati.

Hrana u restoranima kasni – sjedanje, narudžba, kuhanje... često prođe sat vremena. Zato nikad ne izlazi gladan – to je najlakši način da kasnije izbjegneš prejedanje.

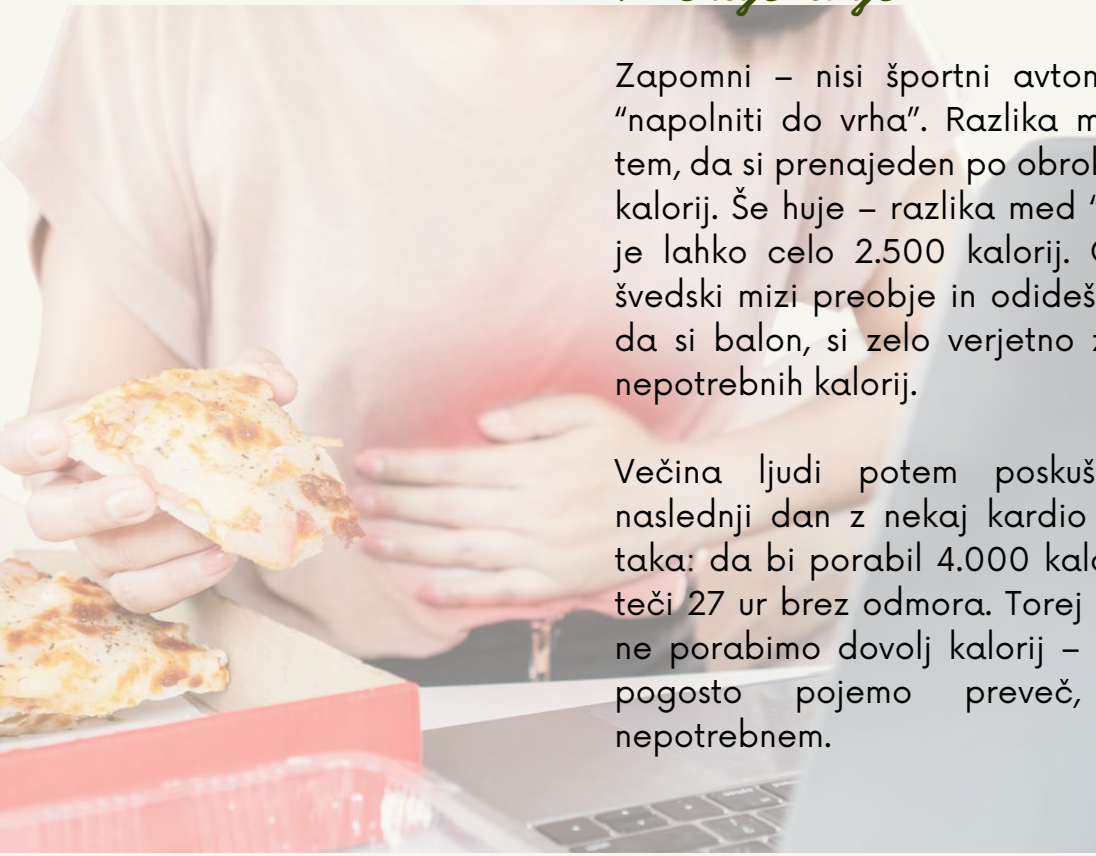


KAKO JESTI PAMETNO V RESTAVRACIJAH IN NA POTI

- ✓ Izberi žar namesto ocvrte hrane
- ✓ Zahtevaj omake posebej
- ✓ Začni z juho ali solato
- ✓ Jej počasneje in prenehaj, ko si sit
- ✓ Pred odhodom pojej manjši obrok doma, da ne boš preveč lačen

POGOSTE NAPAKE

Prenajedanje



Zapomni – nisi športni avtomobil, ni se ti treba "napolniti do vrha". Razlika med tem, da si sit, in tem, da si prenajeden po obroku, je lahko tudi 1.000 kalorij. Še huje – razlika med "sit" in "komaj diham" je lahko celo 2.500 kalorij. Če se na primer na švedski mizi preobje in odideš ven z občutkom, kot da si balon, si zelo verjetno zaužil več kot 4.000 nepotrebnih kalorij.

Večina ljudi potem poskuša "izbrisati" škodo naslednji dan z nekaj kardio vadbe. A resnica je taka: da bi porabil 4.000 kalorij s tekom, bi moral teči 27 ur brez odmora. Torej problem ni v tem, da ne porabimo dovolj kalorij – ampak v tem, da jih pogosto pojemo preveč, prehitro in po nepotrebnem.



RAZVIJ NOV REFLEKS

Jej, dokler nisi več lačen, ne dokler ne moreš dihati. Vsekakor boš, če slediš uravnoteženemu načrtu, ponovno jedel čez 2,5 do 3,5 ure.

Daj si čas. Žveči počasi, naredi premor, poslušaj svoje telo. Potrebuje 15–20 minut, da ti sporoči, koliko je pravzaprav dovolj.

POGOSTE NAPAKE

Voda – zaboravljeni saveznik

Prepogosto pozabljamo na vodo, čeprav ni nič pomembnejšega za telo. Vsak dan izgubimo 2 do 3 litre vode z dihanjem, potenjem in uriniranjem – ne da bi to sploh opazili.

Redna hidracija ni le pomembna za zdravje, ampak ti lahko pomaga v boju proti utrujenosti, odvečni teži, zaprtju, slabi koži, želodčnim težavam, pa tudi simptomom, kot so astma, vnetja in glavoboli. Težko je najti težavo, pri kateri voda ne pomaga.

Telo moškega je sestavljeno iz približno 60 % vode, telo ženske pa iz okoli 50 %. Brez hrane lahko preživimo tedne, brez vode pa le nekaj dni.

Že 1 % manjka vode v telesu povzroči žejo. Pri 5 % pade vzdržljivost in moč, občutek utrujenosti pa naraste. Pri 10 % izgube pride do zmedenosti, pri 20 % pa je stanje smrtno nevarno.

Občutek žeje ni znak, da moraš piti – to pomeni, da si že dehidriran. To je, kot da bi avto vozil, dokler ne zmanjka goriva – pozno za ukrepanje.

Splošno priporočilo je 8 kozarcev vode na dan (okoli 2 litra). Še bolje je, da imaš steklenico vode vedno s seboj in piješ čez dan brez posebnega opomnika.

Filtrirana voda iz pipe je pogosto enako kakovostna kot ustekleničena, hkrati pa precej cenejša in okolju prijaznejša.

ŠTO SVE VODA RADI ZA TEBE

- ✓ Pomaga jetrom, da učinkoviteje razgrajujejo maščobe
- ✓ Prenese vitamine, minerale in elektrolite do celic
- ✓ Preprečuje zaprtje, ohranja poln obseg gibanja mišic
- ✓ Uravnava srčni utrip in krvni tlak
- ✓ Vzdržuje gostoto krvi in preprečuje nabiranje maščob v žilah
- ✓ Zmanjšuje občutek lakote – pogosto potrebujemo le vodo

POGOSTE NAPAKE

Izbaci smeće iz kuhinje

Najlažji način, da prenehaš jesti nezdravo hrano, je ta, da je sploh nimaš doma. Če ni pri roki, po njej ne moreš poseči, ko te prime slabost. Namesto tega boš samodejno posegel po pravi hrani – tisti, ki jo tvoje telo dejansko potrebuje – tudi, če tvoj um misli drugače.

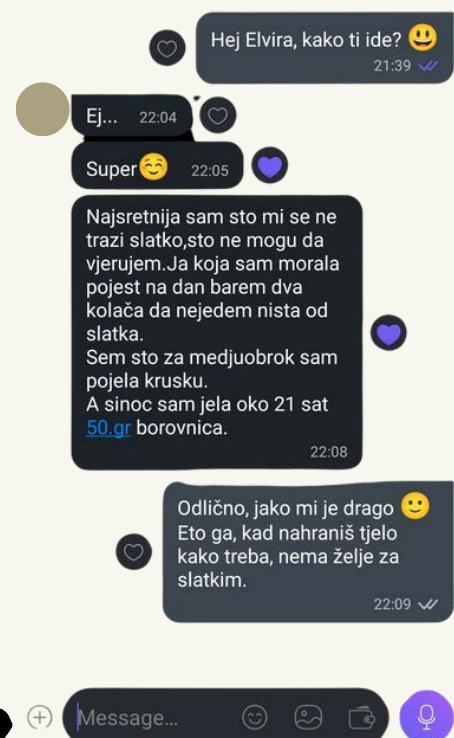


ČESA SE MORAŠ ZNEBITI

- ✓ Čokolade i slatdarij
- ✓ Slakih pijač
- ✓ Sladkorja
- ✓ Rafiniranega olja
- ✓ Pekarskih izdelkov
- ✓ Sladkih instant kav
- ✓ Sladkih namazov

HINT!

Ko je prehrana uravnotežena, želja po sladkem in prigrizkih popolnoma izgine. Najpogostejši razlog za željo po sladkem je prav slaba prehrana in pomanjkanje hranilnih snovi. Ko to uredimo, je težava rešena in simptomov ne bomo več "zdravili" z odrekanjem, izogibanjem ali metanjem hrane stran.





PLAN PREHRANE

Primeri

ZAJTRK

Smoothie
Jajca, integralni tost, skuta
Grški jogurt, med, orehi, oves

KOSILO

Meso, zelenjava, kus kus
Riba, krompir, solata
Tempeh, leča, zelenjava iz woka

VEČERJA

Meso, integralna testenina, zelenjava
Riba, riž, solata
Tofu, kvinoja, zelenjava

PRIGRIZEK

Banana + arašidovo maslo
Tvdo kuhano jajce + kumara
skuta + pest orehov

Kalorije i makrohranila

Idealen obrok vsebuje 25–30 % beljakovin, 20–25 %
maščob, ostalo pa so ogljikovi hidrati.
Kalorični vnos se izračuna glede na tvoj cilj, po navodilih
iz poglavja Kako vedeti, koliko moraš jesti.

Izberi meso, ogljikove hidrate in maščobe s seznama živil.
Količino prilagodi svojemu cilju na način, kot sva ga že
določila.



Skupni vnos (kcal)	Beljakovine (g)	Ogljikovi hidrati (g)	Maščobe (g)
1500	110	150	50
2000	150	200	70
2500	190	250	80
3000	225	300	100





PLAN PREHRANE

Primer jedilnika - 1500 kcal

ZAJTRK

Ovseni kosmiči (40g)
Mandljevo mledko (200ml)
Borovice (50g)
Proteinski prašek (25g)
Cimet (ščepl)

VEČERJA

Losos (pečen) (100g)
Tikvice (grilane) (150g)
Olivno olje (1 žlica)
Koper, limonin sok (po okusu)

KOSILO

Piščanec, file (120g)
Rjav riž (kuhan) (100g)
Brokoli (kuhan na pari) (150g)
Olivno olje (1 žlica)
Sol, poper, kurkuma (po okusu)

PRIGRIZEK

Skyr (150g)
Chia semena (1 žlička)
Jagodičevje (50g)



Kalorije in makrohranila

Kalorije: 1500
Beljakovine: 92 g
Maščobe: 42 g
Ogljikovi hidrati: 188 g





PLAN PREHRANE

Primer jedilnika - 2000 kcal

ZAJTRK

Mleko 2% (200ml)
Banana (2 kosa)
Proteinski prašek (25g)
Mandljevo maslo (1 žlička)
Kakao (1 žlička)

VEČERJA

Skuša (pečena) (120g)
Krompir (120g)
Zelena solata
Olivno olje (1 žlica)
Sol, česnjak, poper, čebula (po okusu)

RUČAK

Puranji file (150g)
Kvinoja (kuhana) (120g)
Blitva (150g)
Olivno olje (1 žlica)
Sol, česen v prahu, bosiljak (po okusu)

PRIGRIZEK

Hruška (1 kom)
Pest oreščkov



Kalorije in makrohranila

Kalorije: 2000
Beljakovine: 125 g
Maščobe: 56 g
Ogljikovi hidrati: 250 g





PLAN PREHRANE

Primer jedilnika - 2500 kcal

ZAJTRK

Jajca (3 kosa) + beljaki (1 dl)
Polnozrnat kruh (2 rezini)
Avokado (1/2 kosa)
Paradižnik (1 srednji)
Jabolko (1 kos, ~150 g)
Olivno olje (1 čajna žlička)
Grški jogurt 2 % m.m. (100 g)

KOSILO

Pusto goveje meso (150 g)
Polnozrnat testenine (kuhane) (150 g)
Zelenjava po želji (200 g)
Olivno olje (1 žlica)
Sol, česen v prahu, bazilika ali origano
(po okusu)

VEČERJA

Losos (pečen) (120 g)
Sladki krompir (150 g)
Zelena solata
Olivno olje (1 čajna žlička)
Sol, česen, koper, limona (po okusu)

PRIGRIZEK

Grški jogurt (200 g)
Pest oreškov
Med (1 čajna žlička)



Kalorije in makrohranila

Kalorije: 2500
Beljakovine: 156 g
Maščobe: 70 g
Ogljikovi hidrati: 315 g





PLAN PREHRANE

Primer jelovnika na 3000 kcal

ZAJTRK

Polnozrnata tortilja (1 velika)
Piščanec ali tuna (120 g)
Avokado (1/2 kosa)
Grški jogurt 2 % m.m. (150 g)
Banana (1 kos)
Feta sir (30 g)
Hummus z olivnim oljem (po 1 žlici)

KOSILO

Piščančje bedro z bedernim delom
(180 g)
Riž (kuhan) (150 g)
Zelenjava po želji (200 g)
Olivno olje (1 žlica)
Sol, česen, curry (po okusu)

VEČERJA

Ramstek (120 g)
Krompir (180 g)
Solata po želji
Olivno olje (1 žlica)
Začimbe po okusu

PRIGRIZEK

Energijske kroglice (2 kosa)
Trdi sir (30 g)
Hruška (1 kos)



Kalorije in makrohranila

Kalorije: 3000
Beljakovine: 190 g
Maščobe: 85 g
Ogljikovi hidrati: 375 g

*Energijske kroglice (20 kosov) – priprava:

- 1 skodelica ovsenih kosmičev (~100 g)
- 1 žlička mandljevega ali arašidovega masla (~80 g)
- 1 žlička medu ali datljev (~100 g)
- 1 žlica kakava, cimeta, chia semen

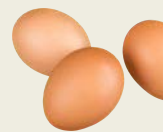
Vse sestavine zmešaj, oblikuj kroglice in ohladi.





SEZNAM ŽIVIL

Viri makrohranil



Ogljikovi hidrati

Polnozrnaté žitarice in izdelki:

- Ovseni kosmiči
- Ajda
- Ječmen
- Proso
- Rjavi riž
- Polnozrnaté testenine
- Polnozrnat kruh
- Koruzna polenta
- Rženi in črni kruh
- Tortilje iz polnozrnaté moke

Zelenjava in sadje:

- Banane
- Jabolka
- Hruške
- Rozine
- Jagodičevje
- Krompir
- Sladki krompir
- Korenje
- Rdeča pesa
- Koruza
- Grah
- Stročnice

Hitri viri (visok GI):

- Med
- Džem
- Riževi krekerji
- Beli kruh (manj optimalno)



Beljakovine

Živalski viri (čiste beljakovine):

- Piščančja prsa
- Puranja prsa
- Tuna (konzervirana v slanici)
- Oslič, postrv, brancin, losos, skuša, orada
- Beljaki
- Pusto sirilo (skuta, sveži sir 0–5 %)
- Grški jogurt 0–5 %
- Lahka mocarela
- Jajca (vsebujejo tudi maščobo)

Rastlinski viri (več ogljikovih hidratov):

- Leča
- Čičerika
- Fižol
- Tofu
- Tempeh
- Sojine kosmiče
- Edamame
- Sejtan
- Ovseni kosmiči (dobra količina beljakovin na 100 g)

Maščobe

Rastlinski viri (zdrave maščobe):

- Olivno olje
- Laneno olje
- Kokosovo maslo
- Avokado
- Oreščki (mandlji, ore, lešniki ...)
- Semena (chia, lanena, bučna, sončnična)
- Tahini (pasta iz sezama)
- Arašidovo ali mandljevo maslo



Živalski viri:

- Maslo
- Polnomastni sir
- Rumenjak
- Mesni izdelki (manj optimalno: panceta, pršut, klobase ...)



KRAJ KNJIGE I TVOJ NOVI POČETAK

Če si prišel do konca te knjige, čestitam.

Ne zato, ker si "prebral še en priročnik", ampak zato, ker si verjetno prvič prebral nekaj, kar ne poskuša manipulirati s tabo. Ne postavljam te v restrikcijo. Ne prodajam ti pravljic. Dajem ti resnično rešitev, tisto, po kateri živim tudi sam.

In ja, pogosto me vprašajo: "Ali se ob vsem tem lahko poje kaj sladkega?" Seveda. Tudi jaz še vedno jem čokolado, torto, kolač ... Ampak ne vsak dan.

Ne zato, ker bi se odpovedoval, ampak zato, ker moje telo tega enostavno več ne potrebuje. Ko boš jedel tako, kot sem ti pokazal v tej knjigi, boš hitro začutil isto. Ne bo več boja proti hrani. Ne bo več boja proti samemu sebi.

Nenazadnje, pretiran vnos sladkarij in dodanih sladkorjev dolgoročno škoduje zdravju. Prehrana z visokim deležem sladkorja dokazano močno poveča tveganje za bolezni srca in ožilja, diabetes, debelost ter kronične vnetne procese. Sladkorji porušijo metabolizem, spodbujajo kopičenje maščob v jetrih in poškodujejo krvne žile, kar skupaj vodi v resne zdravstvene težave in višjo smrtnost.

Za več informacij si oglej znanstvene članke v referencah. Zato je pomembno, da sladkarije jemo zmerno in poslušamo signale svojega telesa, kot si se naučil skozi to knjigo.

REFERENCE

Lara-Castor, Laura et al. Burdens of type 2 diabetes and cardiovascular disease attributable to sugar-sweetened beverages in 184 countries. *Nature Medicine*; <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03524-x>

Ahmad Aryati, et al. Effects of High and Low Sugar Diets on Cardiovascular Disease Risk Factors. *Dietetics and Clinical Nutrition*; <https://doi.org/10.3177/jnsv.66.S18>

Song SuJin, et al. Association of Added Sugar Intake with All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality: A Systematic Review of Cohort Studies. *Nutrition research and practice*. doi: [10.4162/nrp.2022.16.S1.S21](https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.S1.S21)

Janzi Suzanne, et al. Added sugar intake and its associations with incidence of seven different cardiovascular diseases in 69,705 Swedish men and women. *Front. Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452085>



Zdaj je čas za tvoje dejanje.

A preden začneš, ti želim predstaviti DoTheChange — skupnost, ki je narejena za ljudi, od ljudi in ki brez izjeme prinaša rezultate.

To ni aplikacija. Ni tečaj. Ni še ena dieta.

DoTheChange je sistem + skupnost, ki ti pomaga, da končno:

- Shujšaš ali pridobiš mišično maso — brez zmede, brez stradanja in brez izgubljanja živcev.
- Narediš spremembo, po kateri boš lahko živel, ne samo "zdržal" nekaj tednov.
- Imaš podporo, vodenje in ljudi ob sebi — vsak dan.

Zakaj je DoTheChange edinstven?

Ta knjiga ti je dala vse odgovore in navodila, vendar ti DoTheChange prinaša rezultate brez tvojega razmišljanja in stresa — zagotovljeno, preprosto in prilagojeno tebi.

Vse delamo za ljudi, kot si ti, z jasnim planom in brez frustracij. Ni štetja kalorij, ni plačevanja za stvari, ki jih že poznaš, ni odlašanja. Samo jasna podpora in sistem, ki deluje.

Kako to izgleda v praksi?

- ✓ Prilagojen prehranski načrt in pripravljeni izdelki glede na tvoj cilj
- ✓ Dnevna motivacija, izobraževanje in podpora
- ✓ Ekskluzivne Facebook in Telegram skupine z skoraj 5000 članov
- ✓ Izzivi z nagradami do 600 €
- ✓ Popolnoma brezplačen sistem. Plačaš samo hrano, ki bi jo tako ali tako jedel

Za koga je DoTheChange?

Za ljudi, ki želijo:

- Reči dovolj slabim navadam
- Prezeti nadzor nad telesom in glavo
- Ponovno s ponosom pogledati v ogledalo — brez sramu
- Naučiti se zdravo živeti, brez restrikcij in kompliciranja
- Biti del skupnosti, ki razume in stoji za teboj

Če te je to nagovorilo in čutiš, da je čas za tvojo spremembo, imam samo eno vprašanje: Ali želiš to narediti skupaj z menoj?

Izvedi več na:

- Instagram: @dr.aleks91
- TikTok: @dr.aleks91
- Facebook: @Aleksandar Sebastijanovic
- WhatsApp: +38668604637
- E-mail: sebastijanovic.a@gmail.com

Piši mi in izkusi DoTheChange od znotraj.

Doseži svoje cilje hitro in jih obdrži za vedno.

#DoTheChange



Svi rezultati prikazani na slikama iznad su samo mali dio naše zajednice. Ostvareni su kroz različite izazove, a svaki od njih potječe iz jednog 21-dnevnog DTC izazova. Novi DTC izazov počinje 10. u mjesecu i traje do kraja tekućeg mjeseca.