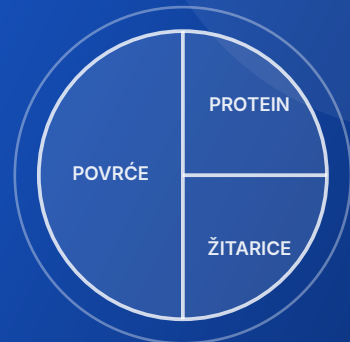


Plan ishrane za 4 nedelje

Jednostavan, uravnotežen plan za sve koji vežbaju tri do četiri puta nedeljno. Bez brojanja kalorija i bez izbacivanja namirnica.



4 nedelje

Nedeljni raspored obroka

Lista za kupovinu

Praćenje navika

VODIČ UZ PROIZVOD

Traka za vežbanje sa šipkom

Model Pilates Studio SF-18 · šipka 92 cm · traka 80 cm

Uz ovaj vodič ide i zaseban PDF sa planom vežbi po nivoima.

Ovaj plan ne traži da menjate sve odjednom. Napravljen je tako da svake nedelje dodate po jednu naviku, a ono što ste već uveli ostaje. Posle četiri nedelje imate ritam ishrane koji možete da držite i dalje, bez posebnog režima i bez merenja svakog obroka.



Pročitajte pre početka

Ovo je opšti vodič, a ne medicinski savet ni propisana dijeta. Ako imate zdravstveno stanje, alergiju na hranu, uzimate terapiju, trudni ste ili dojite — posavetujte se sa lekarom pre nego što promenite ishranu.



Četiri pravila koja nose sve ostalo

- **Pola tanjira je povrće.** Preostalu polovinu podelite na protein (meso, riba, jaja, mahunarke, mlečno) i složene ugljene hidrate (integralne žitarice, krompir, pirinač).
- **Protein uz svaki glavni obrok.** On najviše doprinosi osećaju sitosti i oporavku mišića posle treninga.
- **Ne preskačite obroke na dan treninga.** Treening na prazan stomak najčešće znači slabiju energiju i prejedanje uveče.

- **Redovnost je važnija od savršenstva.** Jedan obrok van plana ništa ne kvari. Vratite se na sledeći obrok i nastavite.



Nedeljni raspored obroka

Ovo je predlog, ne obaveza. Dani se slobodno zamenjuju, a svaki obrok može da se zameni nečim sličnim iz tabele zamena na kraju vodiča.

Dan	Doručak	Užina	Ručak	Večera
Pon	Ovsena kaša sa mlekom, bananom i orasima	Jogurt i šaka badema	Pileće belo meso, integralni pirinač, salata od kupusa	Kajgana od dva jajeta, integralni tost, paradajz
Uto	Integralni hleb, sir, kuvano jaje, paprika	Jabuka i par oraha	Pasulj sa povrćem, parče hleba, zelena salata	Jogurt sa voćem i semenkama
Sre	Palačinke od ovsenih pahuljica i jajeta, voće	Šargarepa i humus	Riba iz rerne, krompir, blitva	Salata sa tunjevinom, kuvano jaje, integralni hleb
Čet	Jogurt sa pahuljicama, medom i voćem	Kruška i šaka lešnika	Ćufte u paradajz sosu, heljda, salata	Sendvič od integralnog hleba sa piletinom i povrćem
Pet	Kajgana sa spanaćem i sirom, integralni hleb	Voćni smuti sa jogurtom	Punjene paprike, kiselo mleko, salata	Supa od povrća i parče hleba sa sirom
Sub	Integralni tost sa avokadom i jajetom	Suvo voće i orašasti plodovi	Pileći paprikaš, testenina od celog zrna, salata	Omlet sa povrćem
Ned	Kaša ili palačinke, voće, jogurt	Voće po izboru	Porodični ručak po želji — pola tanjira neka bude povrće	Lakši obrok: sir, povrće, integralni hleb



Šta se menja iz nedelje u nedelju

Nedelja	Fokus	Šta konkretno radite
1	Ritam	Uvodite tri glavna obroka u približno isto vreme svakog dana. Ništa ne izbacujete i ništa ne merite — samo držite vreme obroka.
2	Povrće	Zadržavate ritam iz prve nedelje i dodajete povrće u svaki glavni obrok — sveže, kuvano ili iz rerne, svejedno je.
3	Obroci oko treninga	Usklađujete obrok pre i posle treninga sa danima vežbanja. Užine pomerate tako da vam trening ne padne na prazan stomak.
4	Ustaljivanje	Zadržavate ono što vam je leglo. Napravite spisak od pet obroka koji su vam bili najlakši i njih ponavljajte i dalje.

Obroci oko treninga

Pre treninga — jedan do dva sata ranije

Lakši obrok u kojem preovlađuju ugljeni hidrati, uz nešto proteina: jogurt sa voćem, banana i par oraha, integralni tost sa sirom. Izbegavajte obilan i mastan obrok neposredno pre vežbanja. Ako trenirate odmah po ustajanju, dovoljno je komad voća, a pravi doručak dolazi posle.

Posle treninga — u roku od dva sata

Obrok koji ima i protein i ugljene hidrate: piletina sa pirinčem, jaja sa integralnim hlebom, jogurt sa pahuljicama i voćem. Nije potreban nikakav poseban napitak ni dodatak ishrani — običan obrok radi isti posao.

Hidratacija

- **Pijte tokom celog dana**, ne samo uz obroke. Čaša vode uz svaki obrok i užinu je najlakši način da se to samo od sebe skupi.
- **Tokom treninga** popijte nekoliko gutljaja na svakih deset do petnaest minuta, i pre nego što ožednite.
- **Boja mokraće je najjednostavniji pokazatelj** — svetla znači da pijete dovoljno, tamna da treba više.
- **Kafa i čaj se računaju** u dnevni unos tečnosti, ali voda ostaje osnova.
- **Zaslađeni napici i sokovi iz kesice** su najlakše mesto za promenu: zamenite ih vodom sa limunom ili nezaslađenim čajem.

Odmor i san

- **Sedam do devet sati sna.** Oporavak mišića se najvećim delom dešava tokom sna, a ne tokom treninga.
- **Bar dva dana nedeljno bez treninga.** Uz plan od tri do četiri treninga to se samo uklapa.
- **Dan odmora ne mora biti dan nepokretnosti.** Šetnja od dvadesetak minuta ubrzava oporavak više nego ležanje.
- **Ako ste iscrpljeni dva dana zaredom**, smanjite intenzitet ili preskočite trening. To nije nazadovanje, nego deo plana.
- **Poslednji veliki obrok** ostavite bar dva sata pre spavanja — san je mirniji, a jutarnji apetit normalniji.

Brze zamene

Umesto	Probajte	Zašto
Beli hleb i peciva	Integralni hleb	Vlakna duže drže osećaj sitosti
Sok iz kesice	Voda sa limunom, sveže voće	Znatno manje šećera, više vlakana
Grickalice iz kese	Šaka orašastih plodova	Zdrave masti umesto praznih kalorija
Prženo meso	Meso iz rerne ili sa grila	Isti obrok sa manje masnoće

Umesto	Probajte	Zašto
Slatkiš posle večere	Voće ili jogurt sa cimetom	Sitost bez naglog pada energije
Majonez u salati	Maslinovo ulje i limun	Lakše, a salata dobija na ukusu



Spisak za kupovinu

Sa ovim namirnicama u kući možete da sklopite svaki obrok iz nedeljnog rasporeda. Kupujte ono što je sezonsko — jeftinije je i najčešće ukusnije.

Grupa	Namirnice
Proteini	Jaja, pileće belo meso, riba, mleveno meso, jogurt, kiselo mleko, sir, pasulj, sočivo, leblebije
Žitarice i skrob	Ovsene pahuljice, integralni hleb, pirinač, heljda, testenina od celog zrna, krompir
Povrće	Paradajz, krastavac, paprika, kupus, spanać, blitva, brokoli, šargarepa, crni i beli luk
Voće	Banana, jabuka, kruška, limun, sezonsko voće po izboru
Masti i dodaci	Maslinovo ulje, orasi, bademi, lešnici, semenke, med, začinsko bilje



Praćenje navika

Označite dan u kojem ste pojeli tri glavna obroka i popili dovoljno vode. Cilj nisu sva polja — cilj je da svake nedelje bude bar jedno više nego prethodne.

	Pon	Uto	Sre	Čet	Pet	Sub	Ned
Nedelja 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nedelja 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nedelja 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nedelja 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Posle četvrte nedelje ne počinjete ništa novo — samo nastavljate. Ako želite dodatni korak, proširite raspored vežbi na naprednije nivoe iz drugog vodiča.

Napomena. Ovaj vodič je informativnog karaktera i ne predstavlja medicinski savet, dijagnozu, terapiju niti propisanu dijetu. Namerno je napisan bez brojanja kalorija, bez ciljne telesne mase i bez izbacivanja grupa namirnica. Ako ste trudni ili dojite, imate dijabetes, oboljenje srca, bubrega ili štitne žlezde, alergiju ili netoleranciju na hranu, poremećaj ishrane, ili uzimate terapiju — posavetujte se sa lekarom ili nutricionistom pre nego što promenite ishranu. Za osobe mlađe od 18 godina promene u ishrani vodi roditelj ili staratelj uz savet lekara. Prekinite i obratite se lekaru ako osetite vrtoglavicu, slabost, nesvesticu ili druge neuobičajene simptome. VibeMarket ne snosi odgovornost za posledice samostalne primene ovog vodiča.