

# **PRIRUČNIK**

## **ZA EFIKASNO I TRAJNO MRŠANJE**



**Prof. Džemal Gekić**  
**BTC Fitness**  
**Glavni trener i ekspert za ishranu**

# SADRŽAJ

---

---

PREDGOVOR .....	1
ISKUSTVA KLIJENATA .....	2
ODMOR UZ MRŠANJE I KOLAČE .....	7
NEOPHODNI FAKTOR ZA EFKASNO I TRAJNO MRŠANJE .....	10
VEZA IZMEĐU ISHRANE I TRENINGA .....	15
KAKO UBRZATI METABOLIZAM ZA MAKSIMALNE REZULTATE .....	21
PODEŠAVANJE HORMONA ZA NAJEFIKASNije SAGORIJEVANJE MASTI .....	27
PRAVILNO KOMBINOVANJE NUTRIJENATA .....	38
KAKO JESTI OMILJENU “NEZDRAVU” HRANU ZA JOŠ BOLJE REZULTATE? .....	46
ISHRANA U PERIODU POSLIJE TRENINGA .....	54
KOLIKO SU BITNI DODACI ISHRANI .....	60
JOŠ JEDAN KLJUČNI RAZLOG ZBOG KOJEG PROPUŠTATE ODLIČNE REZULTATE .....	65
PRAKTIČNI PRIMJERI JELOVNIKA I KONKRETNI PRIMJERI TRENINGA KOJE MOŽETE ISKORISTITI VEĆ DANAS .....	67
O AUTORU .....	75

# PREDGOVOR

Kako sam došao na ideju da napišem ovu knjigu?

Već nekoliko godina pišem korisne članke u vezi sa ishranom, treningom i zdravlјem. To mi je hobi koji je prerastao u naviku. Sve ono što sam dosad naučio o spomenutoj temi može pomoći ljudima da žive zdravije, sretnije i funkcionalnije. Upravo zato to znanje i dijelim sa drugima, jer ono gubi smisao ukoliko ne služi da pomaže ljudima.

Ideja o pisanju knjige kao kompletnijeg oblika savjeta koje redovno pišem je uvijek bila tu negdje u podsvijesti.

Inspiraciju za pisanje nalazim u ljubavi prema ovome što radim i u svojim klijentima od kojih su mnogi postali moji dobri prijatelji.

Svrha Priručnika za efikasno i trajno mršanje je da Vam, bez velike filozofije i nebitnih detalja, pojasni na koji način funkcionišu tijelo i mehanizam mršanja, te da Vas uputi u praktične metode i načine pomoći kojih možete ostvariti svoje ciljeve, oblikovati tijelo i zadržati postignute rezultate zauvijek.

Nadam se da će Vam informacije i savjeti koji se nalaze u ovoj knjizi biti od koristi.

Preporučujem da provjerite da li metode koje navodim funkcionišu, tako što ćete se pridržavati mojih savjeta u periodu od dva do tri mjeseca.

Uvjerit ćete se i sami kako je lako ostvariti i zadržati dobre rezultate.

prof. Džemal Gekić

# ISKUSTVA KLIJENATA

“Počela sam vježbati u martu 2012. godine i još uvijek sam član kluba Energija.

Vježbanje sa Džemalom, u klubu Energija, dovelo je do velikih promjena u mom životu. Njegova istrajnost i podrška doveli su do toga da sam uspjela organizovati posao i prehranu.

Više ne preskačem obroke, dovoljno spavam, učvrstila sam i ojačala cijelo tijelo, imam više energije i bolje se osjećam.

Treninzi sa Džemalom su zahtjevni ali je rezultat neizbjježan. Tokom treninga a i izvan treninga, trener nalazi načine da nas iznova motiviše i da se prisjetimo svojih ciljeva. On modificira vježbe i razgovara sa članovima. Osim što je trener on je i naš prijatelj.

Ovakve treninge bi preporučila svima, posebno iz razloga što ih vodi osoba koja je istinski posvećena svojim klijentima i pružanju pomoći pri dolasku do cilja.”

***Lejla Svraka,  
Koordinatorica projekta  
NajPopust.ba***

“Trideset i tri godine sam bio osujećen fizičkih aktivnosti u vidu stručnog i planskog treninga, bez kondicije i nikakvog iskustva.

Pri dolasku na prvi trening samopouzdanje vezano za fizičku aktivnost je bilo veoma nisko.

Za tri mjeseca treniranja postao sam svjestan svog tijela, snage i mogućnosti i uvidio sam praktičnu važnost tjelovježbe.

Postigao sam unaprijed zadani cilj, poboljšao kondiciju i izgubio 13 kilograma, a pri tome nisam gladovao. Naučio sam da nije bitno koliko jedeš, već šta jedeš.

Mnoge vježbe koje sam pokuišao napraviti na početku ciklusa treniranja i nisam uspio, danas radim sa lakoćom. Naučio sam kako natjerati tijelo da svakodnevne aktivnosti pretvori u tjelovježbu. Imamo jako pozitivno mišljenje o ciklusu treniranja i metodama trenera Džeme i planiram nastaviti trenirati i u budućnosti. Otvorio sam mala vrata velikog i zanimljivog svijeta tjelovježbe.

Danas se radujem svom odrazu u ogledalu i razmišljam o odjeći koju će odjenuti, ponovo uživam u samom sebi.”

***Adnan Hajrulahović Haad  
Modni dizajner***

“Moje lično iskustvo sa Boot Camp programom je isključivo pozitivno. Na trening sam krenula na preporuku prijateljice i sada sam prezadovoljna.

Izgubila sam 5, 6 kilograma u nekih 2 mjeseca uz preporučenu ishranu, a i nastavila sam sa treninzima, sada već nekih 6 mjeseci.

Ono što mi je najvažnije je da se izgubljena kilaža nije vratila. Namjeravam i nastaviti kako bih što više napredovala.

Razlog je jednostavan – nakon treninga sam uvijek dobro raspoložena, atmosfera je odlična i nikad nije dosadno jer su treninzi raznovrsni.

Također su treneri izuzetno posvećeni svojim klijentima i konstantno prate da svi pravilno izvodimo vježbe. Moram priznati da je osjećaj super i da bih Džemu i kompaniju preporučila svima.”

***Maja Đorđević, studentica***

“Kao neko ko se više od polovine svog života bavio sportom, mogu bez imalo zadrške reći da je g-din Džemal Gekić odličan i izuzetno kompetentan trener.

Mnogo nagomilanih problema i loših životnih izbora u posljednjih nekoliko godina dovelo me je do nezavidne životne faze u kojoj sam se fizički izobličila (nagurala sam preko 50 kg viška) i totalno narušila svoje zdravstveno i kondiciono stanje.

Svojim profesionalizmom, pažljivo osmišljenim programom ishrane i treninga, sistematičnim pristupom prilagođenim mojim potrebama i konstantnom podrškom, g-din Gekić mi je pomogao da izgubim 35 kg u periodu od 6 mjeseci bez ikakvih nepoželjnih efekata (povrede, opuštena koža, itd.).

Pored gubitka kilograma, došla sam u zavidnu kondiciju i drastično popravila zdravstveno stanje.

Sigurna sam da bez uputa i pomoći g-dina Gekića ne bih uspjela postići ovako dobre rezultate, te pronaći i zadržati motivaciju.”

***S.S., direktorica organizacije  
(ime i prezime dostupni na zahtjev)***

“Trenera Džemu sam upoznala preko prijateljice koja je, slijedeći njegove upute, uspjela značajno smršati, oblikovati tijelo i poboljšati svoje zdravlje. Impresionirana rezultatima koje je prijateljica postigla, odlučila sam da i ja pokušam pratiti Džemine savjete.

Iako sam poprilično entuzijastično pristupila svemu, mislila sam da neću uspjeti ispoštovati novi režim ishrane, obzirom da radim i često nemam mogućnost sebi pripremati zdrave obroke. Znate kako

to ide – radni dan je dug, ogladni se pa se naruči bilo šta samo da se utoli glad – pizza, pita, doner, čevapi, pohovani sir, hamburger i sl. Jede se uglavnom jednom ili dva puta dnevno, kao nema se vremena. Recept za propast.

Ono što mi nikada nije palo na pamet jeste da kao što mogu naručiti pizzu, isto tako mogu naručiti i grilovanu piletinu, puretinu, teleću šniclu, grah, grašak, omlet. Umjesto da kupim čokoladu, mogu kupiti bademe, banane ili neko drugo voće. Kao što se uvijek „sjetim“ da je vrijeme za kafu, mogu se prisjetiti i da je vrijeme za obrok. Kao što sam nekada nalazila izgovore za loše navike, sada pronalazim načine da zamijenim stare u nove, zdravije, navike.

Prvih nekoliko dana je bilo teško pridržavati se svega, pogotovo izbaciti hljeb i tjesto, međutim uskoro je zdrav način prehrane postao rutina i nešto najnormalnije. Već nakon mjesec dana uživala sam u omletu sa svježom salatom bez hljeba, iako mi je to prije djelovalo kao nemoguća misija. Ukusan obrok, sasvim dovoljan da se zasitim – ne znam samo gdje mi uz to je stao onaj silni hljeb koji sam nekada jela. Ah, znam – lijepio se oko struka, još je tu.

Hvala treneru, promijenio si mi život!”

**L.G., dipl. ekonomista**  
*(puno ime i prezime dostupni na zahtjev)*

„Svaka osoba može da voli druge samo onda ako voli sebe. Voljeti sebe znači biti zadovoljan sobom i biti kompletan ličnost. Stoga smatra da svako treba neprestano da radi na sebi, kako na svom obrazovanju i ponašanju, tako i na svom izgledu.

Nikada nisam imala volje za vježbanjem. Mislila sam da to neće imati velikog efekta kod mene. Prije nego što sam se odlučila za

vježbanje zacrtala sam sebi neke ciljeve: izgubiti nekoliko kg, povećati izdržljivost i smanjiti stres.

Onda sam počela da treniram fitness aerobik sa personalnim trenerom.

U prvom kontaktu sa trenerom dobila sam program ishrane. Osim ishrane, sam program vježbanja je bio prilagođen mojoj fizičkoj spremnosti. Ispočetka sam trenirala dva puta sedmično.

Za dva mjeseca sam uspjela izgubiti 6kg.

Nakon toga sam počela da treniram tri puta sedmično.

Časovi se konstantno menjaju, tako da mi nikada nije dosadno, a i moje tijelo je stalno pod izazovom. Izgubila sam na težini i poboljšala opšte zdravstveno stanje organizma.

Disciplina i zabava su glavni faktori mog uspjeha. Osjećaj nakon dobro odrađenog treninga je nezamjenjiv.

A što je najbolje od svega, odjeća mi mnogo bolje pristaje.

Za ovakav uspjeh potrebna vam je samo volja, sređena prehrana i vježbanje!“

***doc.dr. Fikreta Behmen***

# ODMOR UZ MRŠANJE I KOLAČE

Da li bi mi vjerovali kada bih Vam rekao da dok kuckam ovu knjigu, sjedim opušteno u bašti, a pored mene kafica, cijeđena narandža i **KOLAČ i SLADOLED?**



(svečano se obavezujem na ovaj način mršanja, doživotno ☺)

Moji klijenti bi rekli da jedno pričam, drugo radim ... ili možda, ipak, ne?

Naime, najbolji dio cijele ove situacije, pored činjenice da uživam u ambijentu, radim nešto volim i uživam u kolačima i soku je to da bez obzira na sve navedeno, baš u ovom trenutku sagorijevam mast!! **I to puno masti ...!**

Šta? Kako? Gdje?

Da, dobro ste čuli, čak dok sjedim ovdje i **uživam u kolačima** moje tijelo sagorijeva masti i postaje zategnutije, jer znam kako da **prebacim i zadržim** svoje tijelo u stanju super brzog sagorijevanja masti.

Ovo nije zato što sam sa druge planete, iako neki sumnjaju ☺, ovo **možete i Vi !!!**

Činjenica je da skoro svi programi mršanja (95% njih, i to pod uslovom da djeluju) izostavljaju najmanje 12 sati **DNEVNO** potencijalnog sagorijevanja masti.

To nije mala stvar, jer ako ste izgubili 5kg, **mogli ste 10KG!**



Ali, nije sve tako crno, postizanje stanja super brzog sagorijevanja masti je prilično jednostavno (*jednostavno ne znači i lagano* ☺), a u ovoj e-knjizi ću objasniti kako iskoristiti maksimum svog potencijala.

Dvije osnovne stvari trebate uraditi, a to su:

- 1 Ubrzati metabolizam na duži vremenski period**
- 2 Postići i zadržati hormonalno okruženje u tijelu koje non stop sagorijeva mast**

Dobro, možda se ipak ne čini tako jednostavno. ☺

Ali nema potrebe da se brinete, ja sam tu i pišem s namjerom da Vam objasnim kako sve ovo da postignete. Usput ću malo upijati sunčeve zrake i gledati zelenilo oko sebe, ali uglavnom ću pisati.

Kada savladate ove principe i metode i iskoristite ih u praksi onda ćete sagorijevati mast non stop ... dan za danom, sat za satom!

Svi mi znamo nabrojati par stvari koje su najbitnije da bi brzo i efikasno smršali, ali postoje neke stvari za koje možda niste čuli, a od presudne su važnosti za mršanje i održavanje postignutih rezultata.

*“Nemoj jesti to, mnogo je kalorično ... nemoj ovo, znaš koliko ima kalorija ... pojedi pola kolača, prekaloričan je.”*

Zvuči poznato?

# NEOPHODNI FAKTOR ZA EFIKASNO I TRAJNO MRŠANJE

Moram naglasiti da brojanje kalorija u namirnicama koje jedete nije baš praktično, niti posebno korisno.



Prije nego što me (ni krivog ni dužnog ☺) optužite da ne volim matematiku, reći ću Vam sljedeće: da, činjenica je da ćete smršati ukoliko vodite računa o broju kalorija koji unosite u sebe, odnosno ako unosite manje kalorija nego što Vam tijelo troši. Međutim, to je nažalost kratkog daha, što će Vam potvrditi svi koji su se pridržavali ovakvih dijeta.

Previše smo fokusirani na brojanje kalorija, iako za to, zaista, nema nikakve potrebe. Taj način razmišljanja nam se konstantno plasira putem medija, pa je teško razuvjeriti ljude da ne trebaju ići u tom smjeru.

Nekada sam jeo oko 1600-1800 kalorija dnevno, i to u dva obroka i dosta slatkiša u toku dana, što je rezultiralo time da imam stomak, 80kg i 19% tjelesne masti.

Danas?

Jedem 3000-3500 kalorija, imam 82kg i 8% tjelesne masti (što znači da su trbušni tu i spremni za plažu).

Ovakve rezultate ne možete objasniti matematičkim radnjama koliko god bili dobri u računanju procenata ili sabiranju i oduzimanju kalorija.

Ni meni nekada sistem mršanja o kojem ču Vam govoriti nije imao smisla. Ali, onda sam malo dublje ušao u tematiku i shvatio o čemu se radi.

Danas, moji klijenti redovno postižu zavidne rezultate i rado će vam potvrditi efikasnost ovog sistema mršanja. Tvrde i da je bilo poprilično jednostavno napraviti promjenu.

Dakle, prije svega želim da zaboravite razmišljanje o broju kalorija koje unosite u sebe (bar nakratko ☺) i dozvolite mi da Vam objasnim način na koji naše tijelo funkcioniše, te kako to možete okrenuti u svoju korist.

Postoji nešto, VEOMA BITNO, što reguliše sve procese u našem tijelu, brzinu i načine na koje se oni odvijaju.

Ono što je nama posebno važno je kako "to nešto ☺" reguliše mršanje, tačnije - sagorijevanje masti.

Ne govorim o brojanju kalorija, a pogotovo ne o izbjegavanju obroka nakon određenih popodnevnih sati (za nepovjerovati je koliko ljudi još uvijek praktikuje ovakve metode).

Mnogi poznanici i prijatelji mi se žale da ne mogu smršati iako su na posebnom režimu prehrane, pridržavaju se svih uputa i trude se biti aktivni tokom sedmice. Uzalud sve, tvrdoglavci kilogrami ne žele da odu.



*(Sve radim kako treba, a ništa se ne dešava ... zašto?!)*

A ima i onih koji jedu jednom dnevno i konstantno dobijaju na težini, i to na najnepoželjnijim mjestima, na stomaku i kukovima. Nerijetko se desi da onda sebe muče sa još rigoroznijim restrikcijama obroka.

Gladovati i patiti svoje tijelo ograničavanjem na jedan obrok dnevno može biti veoma frustrirajuće, pogotovo kada pored takve žrtve i dalje imate problem sa viškom kilograma. Nema logike, kako je to moguće?!

Evo šta se zapravo dešava:

Tijelo se navikne na sve vrste stresa kojem je izloženo, pa i na gladovanje - što je slučaj ukoliko jedete jednom dnevno. Naviknuto na minimum koji unosite, Vaš metabolizam se usporava, a obzirom da je taj jedan obrok ogroman, Vaš organizam u tom trenutku ne može iskoristiti sve nutrijente pa višak slaže u vidu masnih naslaga.

Ni u jednom od navedenih slučajeva problem nije u količini unesenih kalorija ili u tome koliko dugo se držite Vašeg režima prehrane.

Problem se javlja na drugom nivou koji je malo teže kontrolisati. Za efikasno rješavanje tog problema potreban je drugačiji pristup i manipulacija tijelom i načinom na koji naš organizam funkcioniše.

Vraćamo se na "ono nešto" veoma bitno, što sam spominjao na prethodnoj stranici:

## **RIJEČ JE O HORMONIMA!**

Ljudsko tijelo najbolje izgleda i najbolje funkcioniše kada su svi hormoni u balansu.

Nažalost, u današnje vrijeme 99,9% ljudi NEMA hormone u stanju balansa. Ova činjenica zvuči poražavajuće, ali nije toliko strašna jer postoje efikasni načini za balansiranje i kontrolisanje hormona.

Naravno, ne mogu se svi hormoni tako jednostavno kontrolisati i izbalansirati, mnogo toga zavisi od ozbiljnosti problema. Ali, oni hormoni koji nam stvaraju najveću neugodu (debljaju nas i čine nas bolesnima) mogu se poprilično dobro kontrolisati i dovesti u red.

Važno je znati da se ti, za nas najproblematičniji, hormoni mogu kontrolisati ishranom i vježbanjem. To će nam i biti cilj, ukoliko prihvate sistem koji Vam predlažem.

Koristeći par trikova koji će "zavarati" organizam da radi onako kako mi želimo, za relativno kratko vrijeme svoje tijelo možete dovesti u super hormonalno stanje koje **sagorijeva mast non-stop**.

Fokusiraćemo se na hormone koji regulišu sagorijevanje masti u tijelu. Jedan od nama najinteresantnijih, za koji možda niste čuli, zove se **leptin**.

U osnovi, ovaj hormon signalizira našem tijelu da smo siti i zadovoljni, što kasnije rezultira nekim drugim, bitnim, reakcijama našeg organizma.

O kakvim to bitnim reakcijama pričamo?

Prisustvo leptina omogućava ubrzano sagorijevanje masti, dok njegovo odsustvo usporava, čak i zaustavlja, proces sagorijevanja masnoća u tijelu.

Problem se javlja i kada je u tijelu prisutno previše leptina, tada ovaj hormon gubi svoju efikasnost.

O ovome ću Vam detaljnije pisati malo kasnije, kao i o još dva veoma važna hormona za postizanje dobrih rezultata u procesu mršanja: **inzulin** i **kortizol**.

Sada bih želio istaći važnost nečega što mnogi ljudi zanemaruju ...

# VEZA IZMEĐU ISHRANE I TRENINGA

Često mi se ljudi javljaju sa pitanjem da li je bitniji trening ili ishrana. Zanima ih mogu li se željeni rezultati postići samo pravilnom ishranom - bez treninga, ili samo treningom a da prehrambene navike ostanu iste.

Dozvolite mi da Vam ukratko pojasnim šta je zaista bitno i kakve sve to veze ima sa hormonima i efikasnim mršanjem, ili (gluho i daleko bilo ☺) **debljanjem**.

Držati se samo pravilne ishrane, bez treninga, i očekivati neke zapanjujuće rezultate je nerealno i to Vam zaista ne bih preporučio.

Pravilna ishrana je odličan izbor za održavanje kilaže, ali tek onda **kada postignete cilj**.

Dakle, to je pravi put za trajno održavanje vitke linije, ali ne i najefikasniji način za postizanje iste.

Svi oni koji tek počinju sa procesom mršanja i žele postići značajne rezultate za relativno kratko vrijeme, trebaju napraviti što jači, sveobuhvatan, udar na masne naslage.



Svjesni ste da su Vas mjeseci i godine loših životnih navika dovele u situaciju da se želite ili morate pozabaviti mršanjem, te da se Vaše tijelo već naviklo na taj režim i odgovara mu.

Kako biste svoje tijelo što prije povukli u smjeru koji želite, potrebno je napraviti što drastičniji start i što više "stegnuti" ishranu.

Možete Vi doći do rezultata i sa blagim promjenama u ishrani, ali je to veoma dugotrajan process ... a, budimo realni, ko ima vremena i strpljenja da toliko čeka na nešto što se može relativno brzo postići?

Da li biste čekali rezultate onoliko vremena koliko je bilo potrebno da dođete u stanje u kojem se nalazite?

Naravno da ne, može li ikako sutra? ☺

Kod mnogih ljudi koji se fokusiraju samo na promjenu svojih prehrambenih navika javlja se problem zadržavanja motivacije, jer je takav proces mršanja relativno spor, za razliku od kombinacije koja uključuje i trening.

Primjera radi, ukoliko vodite računa samo o ishrani smršaćete 2-4 kg ali, ukoliko uključite i trening, za isto vrijeme možete smršati 4-8 kg!!!

Pored toga, kada trenirate sigurno ćete više paziti na ishranu, jer ne želite pokvariti proliveni znoj i uloženi trud sa zvrkom bureka i tri krofne.

Važno je da znate i ovo ...

Ukoliko samo reducirate ishranu, procenat masti na Vašem tijelu i količina mišića će se mijenjati u isto vrijeme, s tim da nećete moći uticati na način na koji će se to raspoređivati što može dovesti do neželjenih rezultata koje je kasnije još teže ispraviti.

Šta to znači?

Ishrana bez treninga rezultira manjim brojem na vagi, ali pitanje koje si trebate postaviti je šta ste izgubili ... Vodu? Mišić? Mast?

Sve što ste izgubili, a nije mast, predstavlja problem!

Jedino gubitkom masti pravite pozitivne rezultate, jer tako zadržavate mišiće (funkcionalnu masu) koji nastavljaju topiti mast iz dana u dan.

Gubljenjem mišića usporavate metabolizam i rezultate činite *neodrživim*.

Dakle, više mišića znači brži metabolizam koji brže sagorijeva masnoće.

Dakle, jedan od razloga zašto dijete ne funkcionišu je činjenica da u procesu gubite značajan dio mišića i dodatno usporavate metabolizam, što rezultira time da nakon dijete vratite izgubljenu težinu i dobijete dodatne kilograme, jer se vaše tijelo nalazi u gorem stanju nego onda kada ste započeli sa dijetom.

S druge strane, imamo pristup koji se fokusira samo na trening. Ovaj pristup daje još manje rezultate nego onaj fokusiran samo na ishranu, jer je pravilna ishrana ipak presudni faktor za postizanje rezultata.

Bez pravog "goriva" i gradivnih elemenata, trening neće biti efikasan i kvalitetan niti ćete postići željene promjene.

Ono što hoću da kažem je da ne postoji količina treninga koja može kompenzirati lošu ishranu. Tačka.

Ukoliko se loše hranite, i treninzi će biti loši i ispod nivoa na kojem biste radili da jedete pravilno.

Da pojednostavim: ako sipate pravo gorivo mašina će koristiti 100% svog kapaciteta i završit ćete utrku u najboljem mogućem vremenu, dok sa lošim gorivom možete ići sa čak 50% onoga što biste inače mogli.

Sami možete izračunati koliko više vremena će Vam trebati da postignete željene rezultate, a da ne govorim o činjenici da tako štetite cijelokupnoj mašini, jer je sa lošim gorivom stavljate pod *nepotrebni stres*.

Treningom (bez pravilne ishrane) možete postići bolju kondiciju i više snage, sa eventualno malim napretkom u mršanju, ili debljanju. Ako Vam je samo to cilj, onda slobodno trenirajte, bez puno izmjena u ishrani.

Jedan dio mojih klijenata želi biti u dobroj kondiciji i malo "zategnuti" tijelo, što je sasvim ok. Rado vježbaju ali ne žele mijenjati ishranu u značajnoj mjeri.

Opet moram naglasiti da to nije najbolja opcija, jer mogu postići mnogo bolje rezultate ukoliko se potrude i oko ishrane.

### **Najbolje iz oba svijeta ...**

Jedino kombinacijom ishrane i treninga možete napraviti prave rezultate i ciljano uticati na željene promjene.

Iz ishrane dolazi gorivo koje se koristi za kvalitetan trening, a nakon treninga kvalitetne gradivne materije iz ishrane se pobrinu da

trening postigne maksimum rezultata i izgradi nove kapacitete za slijedeće napore.

Tako ide taj krug gdje jedno drugo podupire za sve veće i bolje rezultate iz treninga u trening.



*(ishrana i trening zajedno prave potrebni balans i daju najbolje rezultate)*

### **U vezi sa prethodno spomenutim ...**

Već sam spomenuo hormone i njihovu ključnu ulogu u izgledu i funkcionsanju tijela, te da možemo direktno uticati na njih.

Jedan od načina da utičemo na hormone je preko ishrane, a drugi je preko treninga.

Kombinacijom ova dva načina utičemo na sve hormone koji su nam važni za postizanje ciljeva vezanih za promjenu tjelesne kompozicije, dok pojedinačnim pristupom utičemo samo na jedan dio hormona.

Upravo iz tog razloga **ishrana i trening zajedno** predstavljaju najbolji i najefikasniji pristup.

Vidite kako je bitna veza treninga i ishrane, ne samo na onom opipljivom nivou, nego i hormonalnom.

Zašto ostaviti 50% potencijala sa strane i ne iskoristiti maksimum?

Ja biram oboje.

Nego, došlo je vrijeme da saznate više o tome kako tijelo prebaciti u stanje non stop sagorijevanja masti ... 😊

# KAKO UBRZATI METABOLIZAM ZA MAKSIMALNE REZULTATE?

Jeste li ikada izigravali hrčka?

Znate ono kada vrtite cardio sprave po 1-2h ... trčkarate na traci satima, penetrate se po steperu, bjesomučno okrećete pedale na biciklu i usput čitate najnovije tračeve ili magazine o modi?



Jednom sam video i skriptu na zaslonu bicikla, i djevojku koja "trenira" i usput "uči" za ispit...



(korisnije je vježbati bacanje pogleda u vis, ako ništa više je cool 😊)

Recimo da uspijete uraditi kvalitetan trening i još zapamtitи pokoju tezu iz skripte ... zvuči idealno? E nije, žao mi je, jer nam se tu javlja jedan problemčić ...

Ovakvi treninzi ubrzavaju metabolizam ... nekih 5 minuta.

Prisjetite se da nam je cilj da i ubrzamo metabolizam i sagorijevamo mast **cijeli dan i cijelu noć.**

Sve vrste laganih i sporih kardio aktivnosti **nemaju efekta na dugoročno ubrzanje metabolizma** a, pored toga, komplikuju situaciju jer se dugotrajnim prakticiranjem ovog tipa vježbi stvara višak hormona stresa koji blokira topljenje masti. O ovome ću Vam detaljnije pričati u jednom od narednih poglavlja.

Dakle, šta nam je činiti?

Kao prvo, uzet ćemo ispisnicu iz Federalnog udruženja Hrčaka, i to onu bez prava na predumišljaj.

Kao drugo, trenirat ćemo koristeći *kratkotrajne visokointenzivne intervale vježbanja.*

Ukoliko želite najbrže i najefikasnije rezultate ovaj vid vježbanja je **OBAVEZAN.**

Vjerovatno se pitate o čemu ovaj priča?!

Ne plašite se stručnih naziva, rado ću vam pojasniti o čemu se zapravo radi i kako to iskoristiti da postignete najbolje rezultate.

Dakle, najbolji efekti se postižu na dva načina, a to su:

- 1 metabolički trening sa opterećenjem
- 2 visokointenzivni intervalni metod

## Metaboli ... štaaaa???



Kratak opis bi bio: kondicioni trening sa tegovima.

A malo manje kratak opis glasi ovako: metabolički trening sa opterećenjem (MTO) je strateški trening cijelog tijela koji koristi kombinaciju različitih vježbi koje se izvode sa minimum odmora.

Kada pričamo o najefikasnijem mogućem treningu za sagorijevanje masti **MTO je na vrhu liste**. Tačka.

Ovaj vid treninga omogućava da ubrzamo naš metabolizam i sagorijevamo dodatne kalorije čak duže od 24h nakon treninga.

Jesam li spomenuo da je MTO najbolji trening za sagorijevanje masti? Ok, samo provjeravam. ☺

Zamislite da uradite trening ujutro, pa odete na posao, poslije posla prošetate do grada, pa malo u kino, a cijelo vrijeme dok uživate i odmarate sagorijevate dodatne kalorije.

*Ovo naravno **ne važi** ako je u mix ubaćena velika porcija kokica ili čipsa i litar kole. Znam da Vam je palo na pamet. ☺*

Mnogo je istraživanja koja potkrepljuju sve gore navedeno, kao npr. da MTO u kombinaciji sa pravilnom ishranom topi 44% više masti nego samo pristup zasnovan na ishrani. To je još jedan od razloga zašto je važno da kombinujemo ishranu i trening.

Spori i dugotrajni kardio treninzi dokazano usporavaju metabolizam i dovode do gubitka mišićnog tkiva, što pravi dodatne probleme kod naših napora u sagorijevanju masti.

S druge strane, MTO ne samo da ubrzava metabolizam i smanjuje masne naslage, nego utiče i na povećanje mišićne mase, čak i sa manjim unosom kalorija.

*Nemoguće je dovoljno naglasiti sve prednosti metaboličkog treninga sa opterećenjem i njegove moćne efekte.*

Slijedeći metod koji želim pojasniti je **visokointenzivni intervalni trening**.

Ovaj metod je prilično jednostavan: periodi visoko intenzivnih kardio vježbi (npr. sprint) sa periodima nisko intenzivnih vježbi (npr. jogging) koji se naizmjenično mijenjaju.

Klasičan primjer je: sprint 30 sekundi, brzo hodanje 60 sekundi, pa opet sprint 30 ... i tako 5-10 puta, ovisno o nivou kondicije. Za 15-20 minuta intervalnog treninga vaše tijelo **sagorijeva višestruko više masti** nego za par sati laganog kardio treninga.

Postoje mnoge varijacije načini vježbanja koji se fokusiraju na intervalni metod. Navedeni primjer je osnova kako biste shvatili o čemu se radi.

Efikasnost intervalnog metoda se ne može poređiti sa običnim dugotrajnim kardio treningom, a pored prakse (koja je uvijek najbolji indikator), to potvrđuju i rezultati istraživanja u kojima se navodi da intervalni metod istopi i 10 puta više masti nego obični kardio.

Da, dobro ste pročitali: **10 puta više! I to za kraće vrijeme!**

Pored navedenog, obični dugotrajni kardio trening ima katabolički efekat, odnosno, ima jednu nezgodnu osobinu - u procesu rada topi mišiće. A to je nešto što nam nikako ne ide u prilog. Primjera radi, pogledajte maratonce ili afričke lovce koji po 5-6h trče za antilopom dok ona ne odustane i pomisli: pojedi me, samo da ne bježim više.

Uostalom, sjetite se da ste uzeli neopozivu ispisnicu iz Hrčak udruženja, tako da možete zaboraviti na dugotrajni cardio.

**Ono najbitnije kada su ova dva metoda u pitanju ...**

Nas najviše interesuje pozitivni efekat koji se dešava **NAKON** treninga ... satima nakon treninga.

Tu se sagorijevaju kalorije a, što je najvažnije, sagorijeva se mast.

Cilj mi je pojasniti Vam kako maksimalno iskoristiti ovu pojavu i za **višestruko manje vremena** sagorjeti i do **10 puta više kalorija**.

Postoji nekoliko naziva za ovu pojavu, jedan od njih je "afterburn" ili, u slobodnom prevodu, sagorijevanje poslije treninga. Što je veći afterburn, to smo bolji posao napravili i više ćemo sagorijevati masti nakon treninga.

Slijedi kratko objašnjenje ove pojave koja je od ekstremne važnosti za ono što mi pokušavamo postići, a to je: **sagorijevanje masti cijeli dan i noć.**

Svaki vid aktivnosti ima određeni zahtjev za kiseonikom. Tako, recimo, izležavanje na kauču ima kiseonički zahtjev koji se može ispuniti sa normalnim i opuštenim disanjem.

S druge strane, vježbanje i razne mišićne aktivnosti imaju veći zahtjev za kisikom (u narodu poznat kao ubrzano disanje ☺) koji se nakon određene tačke ne može ispuniti, te se stvara nešto što se zove kiseonički dug. Eh sad, generalno sam protiv bilo kojeg vida dugovanja u bilo kojoj životnoj situaciji, ali kada je u pitanju kiseonički dug moj savjet je da se pravo zavalite u dugove, al' ono baš! Znači, slobodno uđite u limit, potrošite ga, i to na svakom treningu. Upravo je vraćanje tog duga, u satima poslije treninga, jedan od glavnih faktora koji utiče na dodatno sagorijevanje masti i do 24h poslije treninga, ovisno o količini duga.

Stručni naziv za ovu pojavu je EPOC (skraćenica od Excessive Postexercise Oxygen Consumption), što u prevodu znači: dodatni unos kisika u periodu poslije treninga. Istraživanja su dokazala da je EPOC najveći kod MTO-a i drugih visokointenzivnih i kratkoročnih metoda sa minimalnom količinom odmora u toku treninga (*W.E. Kraemer i V. Zatsiorski, Designing Resistance Training Programs*).

Nastavljamo dalje ...

# PODEŠAVANJE HORMONA ZA NAJEFIKASNIJE SAGORIJEVANJE MASTI

Kao što sam već naveo, veoma bitan faktor za postizanje stanja u kojem sagorijevamo mast non stop, iz sata u sat, je **hormonalna sredina koja to podržava**.

Ovo se naravno odnosi na hormonalnu sredinu unutar našeg tijela, tj količinu i funkcionalnost hormona važnih za postizanje našeg cilja.

Imam za Vas dobre vijesti ... šta dobre, ODLIČNE!!! Sve ovo možete postići sa ishranom koja nije komplikovana, nego ukusna i jednostavna.

Spomenuo sam da hormoni igraju ključnu ulogu u našim nastojanjima da sagorimo onu tvrdoglavu mast i da je se **trajno riješimo**.

Trebate znati da svi Vaši pokušaji da smršate mogu biti potpuno zaustavljeni ukoliko hormoni nisu regulisani. Zna se desiti da, bez obzira koliko "pazili" na ishranu, rezultati jednostavno prestanu da se pojavljuju u određenom momentu. Kada se to desi, ljudi obično izgube motivaciju ili počnu tražiti neka "moderna" rješenja koja daju male ili nikakve rezultate, što vodi ka daljoj demotivaciji.

Nećete naći puno savjeta u člancima i medijima koji u obzir uzimaju onaj dio populacije kojem jednostavne promjene u ishrani ne donose nikakve rezultate, a pogotovo ne onih koji se dotiču hormona.

Ova knjiga ima za cilj da na jednostavan način pojasni ovakav vid ishrane i zdravlja, i u procesu pomogne svima koji žele da učine nešto dobro za svoje zdravlje i tijelo.

Spomenut ću nekoliko hormona koji su najbitniji i na koje možemo direktno uticati.

Posebno su nam važni hormoni koji regulišu sagorijevanje masti u tijelu, a izdvojiti ću one nama najinteresantnije: **leptin, inzulin i kortizol**.

**Leptin** sam već pomenuo na početku i kratko opisao čemu služi. U jednom od narednih poglavlja, detaljnije ću pisati kako manipulisati leptinom.

Slijedeći, **veoma bitan**, hormon je **inzulin**.

Inzulin je jedan od najmoćnijih hormona koji je mač sa dvije oštice. Njegova kontrola (ili, još bolje, manipulacija) može značiti razliku između novih masnih naslaga i skidanja postojećih.

Inzulin je hormon kojeg luči pankreas kada se u krvi nađe povećan nivo šećera, kako bi se nivo šećera u krvi izbalansirao.

Pankreas luči različite nivoe inzulina u zavisnosti od toga koliko i koju vrstu ugljikohidrata pojedete.

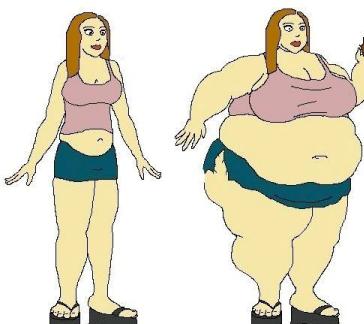
Ukratko, ukoliko jedete jednostavne ugljikohidrate kao što su šećer, slatkiši, sokovi, peciva, tjestenina (sve što za glavni sastojak ima brašno), sve ovo veoma brzo dođe u krv u vidu glukoze (jednostavnog šećera). Tada pankreas luči veliku količinu inzulina, koja takođe zavisi i od količine pojedenih ugljikohidrata. Dva tanjira makarona će povući puno više inzulina nego dvije kocke čokolade.

Sve to ne bi bio problem da inzulin dođe i ode samo tako. Problem je to što inzulin, dok je prisutan u krvi, blokira sagorijevanje masti, odnosno, sav višak ugljikohidrata koji pojedete deponuje u masne naslage. Iz tog razloga je veoma važno kontrolisati ovaj hormon.

Dakle, ako inzulin izmakne kontroli (tačnije rečeno, ukoliko jedete puno slatkiša, peciva i tjestenina) onda **nema sagorijevanja masti i povećava se stvaranje novih masnih naslaga**.

Najjednostavniji način da kontrolišemo nivo inzulina je da kontrolišemo unos ugljikohidrata. Kada jedete slatko, pecivo, tjesteninu, pijete sokove i sl., to rezultira visokim nivoom inzulina u tijelu što, kada se redovno ponavlja (kada stalno jedete navedeno), dovodi do slaganja masnih naslaga.

Hranite se tako svaki dan i rezultat možete sami predvidjeti.



S druge strane, možete održavati nizak nivo inzulina ili ga se skroz riješiti, te tako dozvoliti tijelu da sagorijeva mast ... i na putu ste ka uspjehu. To, naravno, znači da u svoje tijelo trebate prestati unositi navedene namirnice. ☺

*Uhhhh ... šta to ovaj savjetuje? Čuj da ne jedem hleb?! Pa ne bih se nikad najeo/la! Uhhh, ma nema šanse da preguram dan bez čokolade! Uhhh, moram pojesti nešto slatko - padne mi šećer!!*

Da Vas pitam nešto...

Kada biste otišli na pregled kod doktora i on Vam smrtno ozbiljnim glasom kaže kako od danas morate prestati jesti sve što je slatko, svo pecivo i tjesteninu ili imate još 2 mjeseca života (ili, u blažoj verziji, dobit ćete dijabetes), šta biste Vi uradili?

Da li biste i tada tvrdili kako ne možete živjeti bez čokolade?  
Da li bi i dalje jeli hljeb uz svaki obrok? Razmislite malo.

Ja sam ubijedjen da biste u širokom krugu zaobilazili štand sa slatkisima u supermarketu.

I ne samo to, vjerujem da biste predvodili (volonterski) kampanju protiv konzumacije slatkiša - kao omiljeni, srcu najdraži, hobi.



**Šta se bolje uklapa u vaš prepuni dnevni raspored:  
pravilna ishrana i sat vremena treninga dnevno  
ili da budete mrtvi 24 sata dnevno?**

Nego, da se mi vratimo na temu ... ☺

Trebate znati i da prisustvo inzulina u pravom trenutku i u pravoj količini **izgrađuje mišiće** i može imati **POZITIVAN** uticaj na daljnje sagorijevanje masti.

## Kako sad to?

Kao što sam već rekao, inzulin je mač sa dvije oštrice i može djelovati ili veoma pozitivno ili veoma negativno na stanje organizma.

Tu već dolazimo do dijela kako manipulisati inzulinom, što će biti detaljnije objašnjeno u jednom od narednih poglavlja.

Treći, ali nimalo manje važan hormon, je **kortizol** ili hormon stresa.

**Kontrola kortizola je od ključne važnosti za trajno sagorijevanje i zadržavanje niskog procenta masti.**

*Činjenica je da 99% populacije ima povišen nivo hormona stresa!*



*Znate li da je jedna od najčešćih posljedica viška hormona stresa stvaranje naslaga masti na stomaku i to onih **najtvrdoglavijih?***

Život je takav da smo bombardovani stresom 24h dnevno. Da, **cijela 24h dnevno**, jer i dok spavamo sanjamo stresne snove od silnog stresa kojem smo izloženi tokom dana.

Onda zbog toga imamo probleme sa snom i to čini dodatni stres na naš naredni dan, opet pun stresa... Ok, možda ne baš toliko stresa. ☺

Ali, činjenica je da smo svaki dan, tokom budnog stanja, izloženi sve većim nivoima stresa.

U skladu sa tim, možete zaključiti koliko je bitno, ali i teško, kontrolisati hormon stresa - kortizol.

Ne radi se samo o psihološkom aspektu života ... stres dolazi sa svih strana: ishrana je stres za organizam, fizička aktivnost je stres, bolest/prehlada je stres ...

Ipak, nije sve toliko crno kako izgleda.

Od stresa ne možete pobjeći, ali tijelo je dizajnirano da podnosi stres, i to pozamašne količine istog.

Ono što mi možemo učiniti je minimizirati stress kojem smo izloženi i pomoći našem tijelu da ga lakše prihvati i podnese.

Postoji mnogo načina za ublažavanje i smanjivanje stresa. Ukoliko potražite na internet dobit ćete bezbroj članaka o tome ... 359 načina da smanjite stres, 121 namirnica koja ublažava stres itd.

Svi ti savjeti zaista pomažu, ali problem nastaje kada ih pročitate a ne aplicirate ih u praksi.

Evo kako to izgleda: pročitate 10 načina za smanjenje stresa na poslu i od tih 10 zaboravite 7 u sljedećih nekoliko minuta.

Od ona 3 koja su ostala u sjećanju, **možda** iskoristite jedan. I to ne bilo koji, nego onaj koji Vam je najlakši i zahtijeva najmanje napora za izvesti.

To obično bude nešto tipa udahnite duboko 10 puta, ili sklonite malo zavjesu u stranu da uđe koja zraka sunca i svjetlosti u kancelariju (po mogućnosti da se zavjesa može dohvati sa stolice na kojoj ste udobno zavaljeni ☺)

Idealan način za smanjenje stresa jeste da ga izbjegavate.

Kladim se da to niste znali! ☺

Naravno, nemoguće je izbjegći sav stres koji nosi svakodnevnica, ali ono što možete uraditi jeste da postepeno smanjujete svoje izlaganje stresu ... malo po malo, iz dana u dan.

Primjera radi, možete početi tako što ćete prestati gledati/ slušati vijesti i dnevnike, kao i čitati novine.

Ovo je veliki korak za neke ljude, ali veoma bitan u smanjivanju stresa. A da ne spominjem koliko ćete slobodnog vremena dobiti sa tim ... vremena koje možete provesti družeći se sa dragim osobama i uživanjem u pozitivnim stranama života.

Koliko god zvučalo bezazleno, gomila negativnih informacija kojima nas svaki dan bombarduju nimalo nam ne koriste, samo podižu nivo stresa.



*Prevrnuo se autobus u Indiji i poginulo 56 osoba!!!*

*Njemački homoseksualac pojeo lice svog partnera za doručak!!!*

*Globalno zagrijavanje je povećalo temperaturu Zemlje za 1 stepen!!!*

*Političari obnovili vozni park i još uvijek se ne mogu dogоворити да ли да то компензирају смањењем плате или мањим буџетом за образовање и спорт!!!*

Da li Vam ovakve informacije, pored svih problema sa kojima se suočavate, zaista trebaju u životu? Ne bih rekao.

Sve što trebate znati, a bilo je na vijestima, neko će Vam u razgovoru već spomenuti.

Kada sam prestao da pratim vijesti i čitam novine, prestao sam i da gledam televiziju. To mi je oslobođilo dobar dio dana i ostavilo prostora da radim stvari koje želim ali za njih nisam imao vremena, da se družim, uživam u smanjenom stresu, da budem kreativan i konstruktivan, da iskoristim dan na najbolji mogući način.

P.S. Ukoliko se odlučite za ovaj korak, onda nemojte tragati za stresnim vijestima ni po internet portalima. To je isto kao da gledate Dnevnik, čak i gore, jer se Dnevnik emituje nekoliko puta dnevno a portale možete pratiti 24 sata dnevno.

Ukoliko se ne možete ili ne želite odreći bombastičnih i "slasnih" informacija koje Vam plasiraju mediji, navest će Vam druge načine pomoću kojih možete umanjiti svakodnevni stres.

Jedan od efikasnih načina za smanjenje nivoa stresa je, naravno, pravilna ishrana.

Zdravijom ishranom automatski smanjujemo stres od hrane, a istovremeno unosimo nutrijente koji se bore protiv viška stresa kojem smo tokom dana izloženi sa svih strana. Samim tim, već smo u plusu u borbi protiv stresa.

Primarni borci protiv stresa, kada su namirnice u pitanju, nalaze se u povrću, voću i začinima.

**Hormon stresa se u velikoj mjeri može regulisati samo ishranom** i zato je veoma važno da posvetite pažnju svojim prehrambenim navikama.

Ukoliko u tijelo unosite potrebne nutrijente za održavanja svog prirodnog balansa, ono će samo da ih iskoristi i izbori se sa stresom kojem je izloženo.

Vjerovatno ste čuli za antioksidanse, čitali ste kako su veoma dobri za naše zdravlje, bore se protiv slobodnih radikala, dobri su za kožu, kosu, nokte, protiv starenja i slično.

U principu, antioksidansi su nam potrebni u borbi protiv stresa (koji stvara slobodne radikale) i ukoliko ih, zbog loše ishrane, ne unosimo u dovoljnoj mjeri, pravimo sebi problem.

Ova tema je toliko obimna da zahtijeva posebnu knjigu, tako da ćemo se zadržati na rečenom.

Pored ishrane, redovno i pravilno vježbanje značajno nam pomaže u borbi sa svakodnevnim stresom.

Opet moram naglasiti da je veoma važno da se odaberete ispravan vid treninga, jer ukoliko radite dugotrajne, lagane aerobne vježbe, samo ćete pogoršati stanje sa dodatnim nepotrebnim količinama hormona stresa.

Trening ima za cilj da poveća funkcionalnost Vašeg tijela, kako bi ono moglo raditi i podnosići veće napore, stres i bezbroj drugih izazova sa kojima se svakodnevno susrećete.

Jedna od bitnih stvari jeste da trening povećava otpornost tijela na stres na više različitih nivoa, psiholoških i fizičkih.

Važno je da trening koji izaberete bude dovoljno intenzivan i dugotrajan da donosi rezultate, a dovoljno siguran i koncipiran tako da ne pravi kontraefekte koji mogu dovesti do povreda ili povećanja nivoa stresa.

Zaboravite na sate pedalanja i trčkanja na trakama i sličnim spravicomama, samo si stvarate dodatni stres i gubite vrijeme, a sa tim i motivaciju.

Sve što Vam je potrebno da napravite željene rezultate i pozitivno utičete na hormone jeste da nekoliko puta sedmično odradite 30-60 minuta treninga, ovisno o cilju.

### **Da sumiramo ...**

Za najoptimalnije hormonalno okruženje u tijelu, potrebno je kontrolisati 3 važna hormona: leptin (o kojem će biti još priče u nastavku), inzulin i kortizol.

Ovi hormoni se najefikasnije kontrolišu putem ishrane i treninga.

Kada pričamo o ishrani, postoji jedan interesantan princip koji značajno utiče na sagorijevanje masti u organizmu (ili na stvaranje dodatnog masnog sloja, ukoliko se ne primjenjuje), a govorimo o ...

# PRAVILNO KOMBINOVANJE NUTRIJENATA

Dosad bi svi trebali znati da u sklopu zdrave ishrane trebate jesti puno kvalitetnih proteina, zdravih masti i vlaknastih ugljikohidrata (povrća i voća).

Ono što je možda malo manje poznato je da način kombinovanja navedenih nutrijenata ima ključni uticaj na Vaše tijelo i na to kako će ono reagovati u hormonalnom smislu a, samim tim, i na to da li će (ili ne) sagorijevati masti.

Naime, postoji princip koji je vrlo jednostavan za pratiti.

Poznato je da postoje 3 tipa makronutrijenata: proteini, masti i ugljikohidrati.

Važno je da se sva tri makronutrijenta u određenoj mjeri unose u organizam, ali za kontrolu tjelesne težine potrebno je znati kako ih ispravno kombinovati.

## IZBJEGNITE OPASNU KOMBINACIJU!!!

Ukoliko Vam je cilj da izbjegnete nove masne naslage, onda bi bilo mudro da u Vaš organizam istovremeno ne unosite kombinaciju masti i hormona za "spremanje" masti.

Zašto? Jednostavno: **Spremanje + mast = Ne, hvala!**

Dozvolite mi da pojasnim ...

Svaka od prehrambenih namirnica, u cijelosti ili u određenom procentu, spada u određenu kategoriju makronutrijenata.

Npr., jabuka je u potpunosti ugljikohidrat (naravno sa vodom, vlaknima, vitaminima, mineralima ...). U njoj nema masti ili proteina. Pileća prsa su skoro sva protein. Druge namirnice su kombinacija, kao što su npr. mladi sir ili crveno meso kombinacija proteina i masti u određenim procentima.

Svaki obrok koji pojedete predstavlja kombinaciju ovih makronutrijenata, a procenat zavisi od toga šta jedete.

Sve što pojedete prolazi kroz proces varenja u tijelu, a kako bi tijelo moglo iskoristiti hranu koju ste unijeli potrebni su mu razni enzimi, hormoni i druge supstance.

Problem se javlja kada se određeni hormoni i nutrijenti nađu na istom mjestu, a nisu baš u najboljim odnosima i ne trpe uzajamno kombinovanje.

### Kako to izgleda?

Mast koju konzumirate putem obroka razlaganjem završava u Vašem krvotoku u obliku masnih kiselina (trigliceridi). U situaciji kada je sve ok, oni pronađu svoje mjesto u tijelu ili budu izbačeni iz organizma, ukoliko su nepotrebni, Ali, to se često ne desi ...

Ugljikohidrati koje unesete u sebe putem obroka dolaze u krvotok u obliku glukoze (šećera), a da bi se rasporedili i regulisali potreban je inzulin.

### Šta je sada tu problem?

Ukoliko istovremeno u sebe unosite veću količinu masti i ugljikohidrata (posebno onih jednostavnih), naše tijelo pokreće određene procese.

Razlaganjem masti masne kiseline dolaze u krvotok. Kada se u takvom krvotoku pojavi i glukoza (od ugljikohidrata koje smo

konzumirali), na scenu stupa inzulin sa namjerom da reguliše nivo glukoze u krvi. Dakle, odjednom imamo i masne kiseline i inzulin u krvi. Već sam rekao da je inzulin hormon za spremanje/ taloženje masti ... i eto problema! Kada se na istom mjestu nađu masne kiseline i hormon koji taloži masti, to nikako ne može biti dobro.

Naravno, ovo je veoma pojednostavljeni objašnjenje, ali činjenica je da ovakva kombinacija hrane nije poželjna za Vaš organizam.

Da li znate da se iz dana u dan sve veći broj namirnica pravi upravo od ovakvih kombinacija? Znate li neke?

Pizza (školski primjer), slatkiši, kolači i čokolade (šećeri i masti u "najboljem" izdanju), peciva (uglavnom ugljikohidrati, ali sa mnogo masti) i mnoge druge ... A majoneza i kečap? I to u kombinaciji?! Još ako ih stavite na pizzu?! Recept za katastrofu!

Iz nabrojanih primjera može se primijetiti da su najkritičnije namirnice baš one koje su najukusnije i najpoželjnije. Mmmm ... ☺



*(kad već pričamo o kombinaciji masti i ugljikohidrata ...)*

Naučno je dokazano da kombinacija ugljikohidrata i masti u najvećoj mjeri djeluje na hormone raspoloženja, ali isto tako stvara najveću "ovisnost" o hrani.

To je sasvim logično, jer ova prehrambena kombinacija utiče na lučenje hormona sitosti - leptina i serotonina.

Serotonin je poznatiji kao hormon sreće, a najlakši i najbrži (ali nikako ne i najbolji) način da postignete antistres učinak jeste da inicirate lučenje serotoninu ishranom.

Nadam se da ne moram naglašavati kako ovo baš i nije dobar način borbe protiv stresa, zbog mnoštva negativnih efekata koji se vremenom gomilaju i pretvaraju u konstantan izvor stresa. Klasičan primjer je višak masnih naslaga koje je poslije teško regulisati.

Konzumaciju hrane koja se sastoji od kombinacije masti i ugljikohidrata treba svesti na minimum i praktikovati redovno, ali u vremenskom razmaku od bar 5-7 dana.

Poznato Vam je da postoji cijela grana industrije koja se bavi inžinjeringom hrane, istraživanjem i testiranjem omjera i raznih kombinacija ugljikohidrata i masti koje stvaraju najveću želju za ponovnim konzumiranjem (spomenuh li već riječ ovisnost? ☺).

Najukusniji i, kako mi kažemo, "najbolji" slatkiši koje možete kupiti u prodavnici, predstavljaju specijalno dizajniranu kombinaciju ugljikohidrata i masti.

Slobodno pogledajte sastav na pakovanju omiljenog slatkiša i sve će Vam biti jasno.

Obratite pažnju kada čujete da je nešto "**pravo dobro**".

*“Ova nova čokolada je praaavo dobra! Oni imaju mrak kolače! Ova poslastica je bolja od svih ostalih!”*

Sve su ovo primjeri gdje “dobro” ne znači da je kvalitet namirnice dobar, nego se govori isključivo o njenom ukusu.

Uzmite u obzir i da većina hrane koju konzumirate, a nije domaća i prirodna, sadrži nešto što se zove **pojačivač ukusa**.

Da li onda možemo namirnicu bilo kakve kvalitete napraviti “dobrom”? Razmislite malo.

Nego, vrijeme je da se vratimo kombinovanju!

Princip kojim se treba voditi je da se **svakim obrokom unose proteini** iz različitih izvora + **mast** **ILI** **ugljikohidrati**.

U ovisnosti od Vaših ciljeva, birate da li ćete jesti proteine sa mastima, ili proteine sa ugljikohidratima. U principu, jasno je da trebate jesti protein u svakom obroku!

Ukoliko Vam je cilj sagorijevanje masnih naslaga, onda su **protein + mast** dobitna kombinacija.

Naravno, nemoguće je pojesti hranu koja je kombinacija samo proteina i masti (uvijek se tu nađe i malo ugljikohidrata), ali bitno je voditi računa o tome da količina ugljikohidrata koja se unosi treba biti ispod 10g po obroku.

Obzirom da je fokus ove knjige na efikasnom sagorijevanju masti, važno je da zapamtimo koja kombinacija je najbolja za postizanje željenih rezultata i da, prilikom pripreme obroka, obratimo pažnju na to koje namirnice kombinujemo.

Primjera radi, obrok od mladog sira i zelene salate sadrži proteine, masti i vlakna. Pileća salata i tuna salata sadrže proteine i masti sa vlaknima, i eventualno par grama ugljikohidrata sa vlaknima.

Jaje je savršen primjer izbalansirane namirnice koja je odlična za sagorijevanje masti, jer je sastavljeno od proteina, masti, vitamina i minerala.

Ne zaboravimo drugu kombinaciju, jednako važnu za organizam ...

Kombinacija **proteini + ugljikohidrati** je od ključne važnosti za izgradnju mišićne mase koja nam dugoročno pomaže u održavanju stečenih rezultata.

Trebate znati da je mišić metabolički aktivno tkivo, što znači da se za njegovo održavanje dnevno troši mnogo kalorija. Više mišića = brži metabolizam = više sagorenih kalorija SVAKI DAN.

Ukratko, mišićne ćelije su mašine za sagorijevanje kalorija i što ih više imate, više kalorija ćete sagorijevati svaki dan - i to bez ikakvih dodatnih aktivnosti. S druge strane, masne ćelije nemaju tu osobinu, te su sa tog aspekta potpuno nekorisne.

Dakle, kada pomoći vježbanja izgradite određenu mišićnu masu, bilo da je to 1kg ili nekoliko kg, Vi zapravo pravite milione mini mašina za sagorijevanje kalorija. Ovo, naravno, ne znači da trebate postati mišićni džindasi koje vidite na TV-u, to je tek priča za sebe.

Izgradnja mišića je ulaganje u Vašu povećanu sposobnost sagorijevanja kalorija, koja je prisutna svaki dan bez ikakve dodatne aktivnosti.

Dobro zvuči? Ja sam ZA!!! 😊

## Kada jesti proteine i ugljikohidrate?

Izgradnja mišića nije tako jednostavna. Osnovni princip je protein + ugljikohidrat, ali samo taj mehanizam zahtijeva cijelu knjigu. Ono što je nama bitno je da znamo kada treba konzumirati ugljikohidrate.

Tempiranje obroka je od posebne važnosti za ljude koji žele postići određeni cilj kao što je mršanje, dobijanje mišićne mase i slično. Ako imate balansiranu prehranu onda se ne trebate previše zamarati sa ovim, ali koliko je nas zaista na "balansiranoj prehrani"?

Ukoliko želite postići najbolje rezultate, trebate obratiti pažnju na to kada konzumirate ugljikohidrate.

Najbolji periodi za unos ugljikohidrata su **ujutro i nakon intenzivnog treninga**.

U ova dva perioda tijelo najbolje podnosi i iskorištava ugljikohidrate, čak je i **poželjno** da se tada konzumiraju. O unosu u periodu poslije treninga ćemo govoriti malo kasnije - u drugom poglavlju, jer je to najbitniji period u toku dana koji se treba maksimalno iskoristiti.

Unos ugljikohidrata u jutarnjim satima možete prakticirati, ali i ne morate, u zavisnosti od toga šta su Vaši ciljevi. Dakle, možete ujutro u ishranu ubaciti ugljikohidrate i neće Vam škoditi, a možete ih i izbaciti za maksimalno brzo sagorijevanje kalorija. Izbor je u potpunosti na Vama.

Savjet: Ukoliko, nakon što ujutro pojedete nešto ugljikohidratno (slatko, pecivo, žitarice), osjetite da Vas to pomalo usporava ili uspavljuje (ili, narodski rečeno, padne vam pritisak), onda preporučujem da izbacite ugljikohidrate iz jutarnjeg obroka.

**Najbolja opcija je da se ove dvije situacije tj. unosi ugljikohidrata spoje.**

Kako sad to?

Jednostavno! Ukoliko možete i imate želju i volju - trenirajte ujutro i tako spojite jutarnji unos ugljikohidrata sa onim poslije treninga. To će Vam donijeti maksimalne rezultate.

Ljudi sa naših prostora nemaju naviku vježbati ujutru, pogotovo ne oni koji su zaposleni i trebaju rano biti na poslu. Trening prije posla? Teško ...

U Americi, a sve više i u Europskim zemljama, trend je da ljudi vježbaju ujutro prije posla, kako bi imali više energije i slobodnog vremena u toku dana.

Sve u svemu, kada je riječ o unosu ugljikohidrata, bitno je da se ispoštuju dva navedena pravila kako bi se maksimalno sagorijevala mast.

Sada prelazimo na poglavlje čiji sadržaj će Vas veoma obradovati! ☺

# KAKO JESTI OMILJENU „NEZDRAVU“ HRANU ZA JOŠ BOLJE REZULTATE?



Pizza, dio redovne ishrane? Mmmm, zvuči dobro! ☺

U više navrata sam prisustvovao razgovorima u kojima pojedinci tvrde kako je mršanje jednostavna stvar. "Jedeš manje, treniraš ... i iz sedmice u sedmicu mast se sagorijeva, obimi se smanjuju, tijelo se oblikuje ..."

Ahaaaaaaaa ...

Da je process mršanja tako jednostavan, propala bi fitness industrija (koja iz godine u godinu postaje sve jača i veća) i svi bi hodali okolo kao Spartanci i super modeli.

Veliki "mahalski stručnjaci" su prepuni savjeta tipa "*ostavite kašiku i odmaknite se od stola, i svi Vaši problemi sa viškom težine će biti riješeni*".

Obično su to pojedinci koji mogu komotno živjeti na lisnatom tjestu i hamburgerima bez puno problema sa masnim naslagama, ili oni koji su nekada u svom životu imali višak kilograma pa smanjili svoj ručak i večeru sa pola kilograma pite na 200 grama i smršali.

Nekim ljudima ovakav pristup zaista pomogne, ali procenat populacije na koje djeluje je 5%.

Još kada počnu sa savjetima tipa: “*nemoj večerati ili jesti poslije 18h ...*”

Nažalost, znamo da stvari ne funkcionišu tako.

Najpopularniji način za mršanje na našim prostorima je i dalje (nažalost) dijeta, ali bez obzira koliko bili svjesni da na duge staze to ne funkcioniše, ljudi i dalje biraju tu opciju.

“*Idem na more za 10 dana, daj neku novu dijetu! Živim na vodi već peti dan, moram stati u onu haljinu! Vjenčanje za 2 sedmice, jedem samo jabuke!*”

Zašto dijete ne funkcionišu?

Započnete dijetu, sve jedno vrijeme ide super, i nakon par sedmica tijelo kaže “heeej, stani malo ... neka ove masti, može mi zatrebatи”.

Znam da ovo ne zvuči baš prijateljski, ali nemojte kriviti tijelo, ono samo želi najbolje za Vas - da preživite i budete funkcionalni.

Shvatite jednu stvar: **gladovanje nije cool**. Kada ne jedete po nekoliko sati, **iz bilo kojeg razloga**, tijelo to percipira kao gladovanje.

Tijelo registruje duži nedostatak unosa hrane kao problem (belaj, vanrednu situaciju ☺) i ne zanima ga razlog zbog kojeg je došlo do toga. Niste imali vremena od posla? Bili ste na putu? Zaboravili ste jesti? Surfali ste po netu, dijelili statuse i lajkovali? Sjedili ste čitav dan na trotoaru, jer nemate šta jesti? Vaše tijelo gladuje i ne interesuju ga Vaše obaveze i izgovori.

Da bi se zaštitilo od gladi i osiguralo preživljavanje, tijelo ostavlja masne naslage kako bi Vam stvorilo topotni omotač i rezerve hrane (dvije stvari veoma bitne za preživljavanje u slučaju nestašice hrane).

Iako Vi znate da ćete jesti ponovo nekad u toku dana, ili sutra, Vaše tijelo nema tu informaciju. Isto tako, tijelo ne može razlikovati dijetu (smanjeni unos hrane) od gladovanja.

Prisjetite se onih situacija kada ste bili mali i tražili od roditelja novac za omiljenu igračku ili onaj najveći sladoled, a roditelji Vam kažu: "nemam novca sada, dobit ćeš drugi put". Vi ste to tada sigurno doživljavali kao propast svijeta i otvoreno protestovali na ovaj ili onaj način. Nije Vam bilo bitno da li Vaši roditelji stvarno nemaju novca, ili ne žele da Vas razmaze jer ste jučer dobili igračku, ili je recesija u svjetskoj ekonomiji pa je skočio PDV.

U principu, dijeta je planirano gladovanje i, vjerujte mi, to se Vašem tijelu ne sviđa.

Kada smanjite unos kalorija i gladujete, Vaš metabolizam se usporava, povećava se nivo kortizola (hormona stresa), povećava se nivo hormona za pohranjivanje masti, a smanjuje nivo hormona koji sagorijevaju mast jer tijelo nastoji zaštiti svoje postojeće rezerve masti.

**Ne želite da Vam se ovo desi!**

*Sporiji metabolizam* znači da ćete imati još manje opcija da jedete tokom dana, a sve što pojedete težit će da postane masni omotač. U prevodu, trebaće Vam manje kalorija dnevno da preživite, a broj potrebnih kalorija smanjen sa 2000 na 1200 daje razliku od 800 kalorija u koje taman stanu onaj kolač i čokoladica koje više ne smijete jesti.

Isto tako, sa 1200 kalorija dnevno je teže raditi, jer morate još više obraćati pažnju na to kako raspoređujete obroke i koliko jedete. Sve što preko tih 1200 kalorija u sebe unesete (a to je veoma lako) ide u masne naslage.

S druge strane, gladovanje vodi povećanju hormona stresa. Isto kao što ste bili pod stresom kada ste izlazili iz prodavnice dok sladoled koji ste tražili da Vam roditelji kupe ostaje u frižideru (i to onom providnom) da Vas gleda kako odlazite. ☺

Prethodno sam pisao o tome kako povišen nivo kortizola znatno umanjuje proces sagorijevanja masti, a mast koja se taloži lijepiće se prvenstveno na stomak. Iz tog razloga treba izbjegavati sve izvore stresa kada god je to moguće.

Pored navedenog, drastično se smanjuje i nivo hormona koji je među najvažnijim za mršanje - leptina. Ovaj moći hormon reguliše ostale hormone za sagorijevanje masti.

## Šta trebate znati o leptinu?

Na leptin utiču dvije stvari. Prva je **unos kalorija**.

Visok unos kalorija znači visok nivo leptina. Logično, nizak unos kalorija rezultira opadanjem nivoa leptina. Smanjen nivo leptina dovodi do usporavanja metabolizma i procesa sagorijevanja masti.

Pitate se kako iskoristiti sve pozitivne osobine leptina i u maksimalnoj mjeri sagorjeti masti, a da njegov nivo ne opadne i tako uspori sve pomenute procese?

Pokušat ću vam dati što jednostavnije objašnjenje kako biste ono najbitnije mogli praktično primjenjivati u svakodnevničiji.

Interesantna je činjenica da nivo leptina postepeno opada u našem tijelu. Potrebno je oko 7 dana da nivo leptina značajno opadne i otpočne svoje negativno djelovanje. Dakle, nakon samo 7 dana metabolizam i proces sagorijevanja masti počinju značajno da usporavaju.

Samo se prisjetite koliko je vremena potrebno da najveći broj aktualnih dijeta prestane djelovati, da mršanje počne usporavati i eventualno prestane. ☺

Sedam dana od početka dijete, je li tako? ☺ Naravno, ovo nije slučajnost.

Vjerujem da Vam je sada jasnije zašto mnogobrojne dijete ne funkcionišu i loše utiču na hormonalne nivoe.

Dobra vijest je da postoji način na koji možemo iskoristiti ovu osobinu leptina za VEOMA dobre rezultate.

Sve što trebamo uraditi je kontrolisati leptin, odnosno ne dozvoliti da njegov nivo značajno opadne i da svi naši naporci i ciljevi padnu u vodu.

Da Vas pitam nešto ...

Da li volite pizzu?

A pizzu sa kolačem ili palačincima? Možda lazanje, ili omiljenu tjesteninu sa 4 vrste sira? Jednu sočnu čokoladu?

Naravno, svi mi volimo nešto od navedenog. Zapravo, većinu od navedenog, ako ćemo biti iskreni. ☺

Šta ako bih Vam rekao da možete iskoristiti pizzu (ili bilo koju drugu hranu koju strašno volite jesti, a nijedna dijeta ili režim ishrane Vam je ne dozvoljava) da **POBOLJŠATE** i **UBRZATE** sagorijevanje masti tako što ćete podići nivo leptina na maksimum i vratiti se u hormonalnu sredinu koja non stop sagorijeva mast?

Suviše dobro da bi bilo istinito? Ne, ovo o čemu govorim je naučno i praktično dokazano.

Ovim jednostavnim (i, ruku na srce, veoma ukusnim ☺) manipuliranjem leptinom ubrzavamo sagorijevanje masti i usput se nagrađujemo za sedam dana napora pri postizanju naših ciljeva.

Kao sam već naveo, leptinu je potrebno 7 dana da padne ispod svog optimalnog nivoa, a za jedan dan ga možemo vratiti na maksimum kako bi se nastavio proces sagorijevanja masti iz sata u sat.

U literaturi možete naći razne nazive za taj dan: “cheat” dan, “loading” dan (dan punjenja ugljikohidratima), “refeeding” dan itd., a mi ćemo koristiti naziv “strategic overfeeding” ili, na našem jeziku, **strateško prejedanje**.

Zašto? Jer se prejedamo! Strateški! A pri tome sagorijevamo više masti. Zar može bolje?

**Da bi ovaj metod funkcionirao, svim ostalim danima morate pratiti upute za pravilnu ishranu.**

Dakle, zaboravite na nonšalantni pristup svojim prehrambenim navikama, nakon kojeg ćete svakih 7 dana smlatiti po kilogram bureka i 3 tufahije.

Ishrana treba biti 6 dana na zavidnom nivou i tek onda možete planirati koju ćete sve “nedozvoljenu hranu” pojesti.

Jesam li spomenuo kakav dobar osjećaj je planirati i radovati se tom jednom danu u sedmici? ☺

Neprocjenjivo!

S druge strane, ukoliko strogo pratite ishranu i ne jedete mjesecima ništa što nije dozvoljeno, onda nema ništa od maksimalnih rezultata.

Morate imati ove dane kada jedete mnogo više kalorija i ugljikohidrate, kako bi iskoristili sve efekte hormona leptina i napravili najbolji rezultat.

Važno je naglasiti da nije isto ako na dan strateškog prejedanja pojedete 1000 kalorija pizze ili 1000 kalorija krompira. Bolji efekat ćete postići ako jedete pizzu, pastu ili palačinke. Kakva divna vijest!!! Stvarno??? Da, da ... pizza stvarno daje bolje rezultate od krompira!!!



Naime, istraživanje je pokazalo da je hormon leptin blisko povezan sa hormonom inzulinom, tako da se povećanjem količine jednog, automatski povećava i količina drugog. Poznato Vam je kako je dobar onaj osjećaj kada se najedete slatkiša. ☺

Zato je bitno da hrana koju unosite na dan strateškog prejedanja ima visok glikemijski indeks (pizza, pasta, slatkiši, pecivo). Znate i sami kako se dobro i sito osjećate nakon što pojedete navedene namirnice.

Koliko ste puta čuli da se neko ne može najesti bez hljeba?

Sada, kada ste upoznati sa djelovanjem hormona, znate zašto je to tako: ugljikohidrat (hljeb) preko hormona inzulina i leptina govori Vašem tijelu da ste siti.

Ovo je dobrom dijelom i stvar navike, jer se osjećaj sitosti može steći na puno bolji i zdraviji način koji ne uključuje hljeb i pecivo.

Već sam spomenuo i da se nivo leptina povećava kada jedemo hranu koja je specifična kombinacija ugljikohidrata i masti, tako da sada sve ono što smo do sada pričali ima smisla.

Hamburgeri, pite, pizze, tjestenine, krofne, peciva, sladoledi su namirnice sačinjene od kombinacije ugljikohidrata i masti i rade odličan posao u podizanju nivoa leptina i sitosti.

Da, to su upravo one zabranjene namirnice koje se ne bi trebale jesti zbog loše kombinacije nutrijenata. ☺

Važno je zadovoljiti potrebu za ovim namirnicama, ali ne u svakom obroku nego strateški, kako bi kontrolisali hormon koji je toliko bitan za efikasno i trajno sagorijevanje masti.

Eto, sada znate kako se nagraditi za vikend i to bez imalo osjećaja krivice i grižnje savjesti. Možete uživati u činjenici da, osim što se nagrađujete ukusnom hranom koju volite, pomažete procesu mršanja i da ste još jedan korak bliže svome cilju.

# ISHRANA U PERIODU POSLIJE TRENINGA

Kao što sam ranije naglasio kada sam govorio o tome kada je najbolje jesti ugljikohidrate, vremenski period poslije treninga je **VEOMA BITAN**.



Trebate znati da **svaki trening predstavlja vrstu stresa** za organizam. Mišićni rad troši energiju i ostavlja razne nusprodukte a, pored toga, intenzivniji treninzi prave štetu u vidu ispucalih mišićnih vlakana.

Znam da ovo sa pucanjem vlakana zvuči strašno, ali nemojte brinuti, to su sve prirodni procesi koji se stalno dešavaju u našem tijelu, u manjoj ili većoj mjeri.

Pozitivni efekti treninga se očituju nakon što se ta mišićna vlakna "poprave". Tada dobijamo na snazi, raste nam mišićna masa, ili oboje.

Ovo bi bilo pojednostavljeni objašnjenje kako funkcioniše adaptacija tijela na tom nivou.

S obzirom da je trening vrsta stresa, tokom vježbanja u tijelu se nakupljaju različite količine hormona stresa – kortizola. Količina koja se nakupi zavisi od vrste i trajanja treninga - dugotrajni treninzi niskog intenziteta gomilaju veću količinu ovog hormona u tijelu od kraćih i intenzivnijih.

Nakon treninga, potrebno je u što kraćem vremenskom roku vratiti hormon stresa na zadovoljavajući nivo.

Podsjetimo se da izraženo prisustvo kortizola u tijelu onemogućuje sagorijevanje masti i, zapravo, povećava zadržavanje masti i njenododatno deponovanje u predjelu stomaka.

Samo ovo bi trebalo biti dovoljno da shvatite važnost ishrane u periodu poslije treninga.

Jedan od načina za smanjenje kortizola nakon treninga je pojesti voćku i nekih 1000 mg C vitamina. To trebate uraditi u periodu od 20 minuta nakon završetka treninga.

Pored kortizola i stresa, mišići troše i energiju za rad. Najefikasniji vid energije dolazi iz glikogena, odnosno deponije ugljikohidrata u tijelu.

Zašto nam je to sada bitno?

Kada uradite dobar trening, umorite se, ispraznite rezerve energije, osjećate se super psihički ali tijelo osjeća određenu dozu umora.

U ovisnosti o tome koliko često vježbate, a da bi mogli maksimalno efikasno uraditi naredni trening, potrebna nam je dodatna energija, i to visok nivo energije - u ovom slučaju visok nivo glikogena u tijelu.

Rezerve glikogena ne nastaju tek tako, one se troše i obnavljaju. Obnova glikogena se vrši putem ishrane, a odlična vijest je da obnova energije dolazi od konzumiranja ugljikohidrata.

Važno je naglasiti da, ukoliko nam je ishrana fokusirana na sagorijevanje masti (što nam je uglavnom cilj), onda tokom dana u sebe ne unosimo ugljikohidrate, tako da ne možemo na vrijeme obnoviti svu energiju do slijedećeg treninga.

U tom slučaju, radimo na režimu koji je malo slabiji od optimalnog, u smislu oporavka i obnove energije za naredni trening.

Međutim, postoji trik pomoću kojeg možemo izvući maksimum i imati dovoljno energije za vježbanje.

Praksa i istraživanja su pokazala da postoji period kada se glikogen obnavlja bolje nego u bilo kojem drugom periodu u toku dana. Imate jedan pokušaj da pogodite koji je to period! ☺

Naravno, to je period neposredno poslije treninga, i to ne sat vremena poslije, nego **unutar 20 minuta poslije treninga**.



Da ne ulazimo u komplikovana biohemski objašnjenja ovog fenomena, najvažnije je znati da se upravo tada, u tih 20 minuta, najbrže obnavlja glikogen, a već smo naučili i da je to jedan od najboljih perioda u toku dana za konzumaciju ugljikohidrata.

Ništa od ovog nije slučajnost, sve je planski raspoređeno kako bi se postigli maksimalni rezultati.

Kada se govori o periodu poslije treninga, vode se debate o tome koje namirnice su najefikasnije, koje se najlakše podnose i apsorbuju, itd.

## Šta je najbolje izabrati?

Obzirom da imamo višestruk cilj (smanjenje hormona stresa, obnavljanje energije, popravak mišićnih vlakana), najbolja opcija bi bila da izaberemo neko voće, protein i, eventualno, 1000 mg C vitamina.

Voćni šećer, antioksidansi, voda, vlakna ... sve to možete naći u voću i zato je idealno odmah nakon treninga pojesti neku voćku.

Što se tiče proteinskog dijela, najbolje bi bilo konzumirati protein u prahu, jer ga je najlakše pojesti, apsorbovati i svariti odmah nakon treninga, a prilagođen je za maksimalni učinak upravo nakon treninga (birajte onaj od sirutke - "Whey").



Ako Vam je ovaj pristup previše napredan, onda izaberite bananu i narandžu, ili bananu i još neko drugo voće, i imat ćete manje ili više zadovoljavajući nivo potrebnih nutrijenata nakon treninga.

Ljudi obično imaju otklon prema dodacima ishrani, tako da me čudno gledaju pri samom spominjanju proteina, kao da se radi o nedozvoljenim sredstvima od kojih dobijete 20kg mišića. Jedan od čestih komentara koje čujem je "ne želim protein jer neću da se nabildam ..." Ok! Ne ide to baš tako, ali ko ne želi uzimati protein u prahu ima alternativu u vidu voća. Važno je da se nešto konzumira!

### Veeeeliki problem!

Ono što se najčešće dešava je da ljudi ne pojedu ništa sat ili dva nakon treninga, ili **ne jedu nikako do sutra** - od čega mi se diže kosa na glavi!!!

### NIKAKO?!?!

Ne mogu to ni zamisliti!

Zbog takvog nemara, tijelo nakon treninga ode u minus sa različitim supstancama i onda taj minus potrebnih nutrijenata ostavite cijelu noć (cca 12-15h) da se gomila ... još kad se na to dodaju podivljali hormoni stresa zbog manjka hrane ... Uhh!

Ne budite tako zli prema Vašem tijelu.

Dajte mu ono što mu je potrebno pa će i ono dati Vama ono što je Vama potrebno.

Kada je riječ o nusprodukima koji se stvaraju u tijelu, kao što je recimo mlijecna kiselina (*zbog koje "spominjete" trenera po nekoliko dana nakon prvog treninga i imate poteškoće sa silaskom niz stepenice i sjedenjem uopšte – pojava poznata kao upala mišića*), ishrana igra veliku ulogu u eliminisanju ovih supstanci a, samim tim, i upala kraće traje.



Ako zanemarite period poslije treninga i ne jedete, onda će Vaš oporavak trajati i po 2-3 puta duže i upale će biti jače i bolnije.

Dobar savjet je da prvih 7 dana kada počnete trenirati, svaku noć popijete magnezij (oko 300mg), vitamin C (1000-3000mg) i aspirin C. Nisam ljubitelj ovog zadnjeg i te vrste hemije, ali zaista mnogo pomaže u ovom nezgodnom periodu.

Sve ovo nije garancija da upale neće biti, ali ako je bude, onda će biti za klasu manja nego što bi inače bila.

Kao što sam spomenuo, mnogo ljudi ne želi čuti o dodacima ishrani i bilo čemu što nije "prirodno" ili "na biljnoj bazi" (što je priča za sebe), ali istina je malo komplikovanija.

# KOLIKO SU BITNI DODACI ISHRANI?

Nažalost, većina ljudi sa naših prostora skoro sve dodatke ishrani, osim vitamina i minerala, svrstavaju u steroide.

“Kakav protein?! Ja samo prirodno treniram!”

“Ne želim ja tu hemiju da se napušem ko oni na televiziji, da budem ko Arnold!”

“Uništiti ću bubrege od proteina.”

“Ostat ću sterilan!”

Beskrajan niz needukovanih i nebuloznih izjava su moja svakodnevница.

Stvari u stvarnom svijetu puno drugačije funkcionišu i važno je da ljudi bar okvirno znaju o čemu se radi kada je riječ o dodacima ishrani.



Dodaci ishrani su izdvojeni, koncentrovani, specijalno kombinirani, i bilo koji drugi oblici nutrijenata (hrane, vitamina, minerala) čija je svrha da budu nadopuna našoj normalnoj ishrani i, eventualno, treningu.

Dakle, dodaci ishrani su hrana dizajnirana sa ciljem i namjenom da popuni praznine u našoj ishrani, a ima ih mnogo ... puno više nego što možete i zamisliti.

Često se postavlja pitanje da li uopšte postoji potreba za bilo kakvim dodacima ishrani.

U svijetu u kojem se ljudi hrane prirodno uzgojenim životinjama, prirodno uzgojenim biljkama, u svijetu u kojem nema zagađenja i svakodnevnog stresa zaista ne postoji potreba za dodacima ishrani.

Ukoliko imate pristup modernoj tehnologiji i čitate ovu knjigu, onda sigurno ne živite u takvom svijetu.

Obzirom da živimo u vremenu i svijetu u kojem nijedna namirnica nije kao što je nekada bila, trebali bismo ozbiljno razmisliti da li su nam potrebni dodaci prehrani.

Potrebni su, veoma su potrebni, ukoliko želimo imati optimalno zdravlje, te duži i kvalitetniji životni vijek.



Ako je naš cilj duži životni vijek sa optimalnim zdravljem i kvalitetom življenja, važno je znati da sve to u direktnoj vezi sa ishranom. Bilo šta od navedenog samo po sebi ne funkcioniše.

Ne biste željeli samo duži životni vijek. Čemu to, ako niste zdravi i funkcionalni?!

Farmacija napreduje upravo u tom smjeru - pruža Vam mogućnost za duži životni vijek, a zauzvrat ste pretplaćeni na rastuću listu lijekova. To je tek priča za sebe, tako da ćemo se ipak vratiti na dodatke ishrani. ☺

Ono što morate shvatiti jeste da su to samo **dodaci** ishrani. Ali, i tu nailazimo na problem, jer mnogi koji koriste dodatke misle da će

oni sami po sebi riješiti problem. Nijedan dodatak neće djelovati sam po sebi, a neki ne djeluju ni u kombinaciji. Zato je važno da znamo kako koji dodatak funkcioniše.

Aktuelni marketing nas navodi na pogrešne zaključke tipa: "popit će kantu proteina i eto 10kg mišića" ili "popit će kutijicu ovih tableta i tako smršati". Eh, bilo bi super kada bi stvari bile tako jednostavne.

*Dodaci funkcionišu, ali pod uslovom da su ishrana i trening na zadovoljavajućem nivou.*

Kada se taj uslov ispunji, dodaci pojačavaju i ubrzavaju pozitivne efekte koje ishrana i trening već pružaju. To je to. Ključne riječi su: **pojačavaju i ubrzavaju**.

Želite više mišića? Jedite kvalitetno, trenirajte i nadopunite to sa onom kantom proteina! E to je već druga priča!

Želite smršati? Vodite računa o ishrani, trenirajte i nadopunite to onom boćicom tableta za mršanje, pa gledajte kako se mast sa Vas topi.

Veliki broj ljudi u našoj zemlji ne želi ništa imati sa dodacima ishrani, niti žele razmišljati o korištenju istih. Ja to apsolutno poštujem.

Mogu li se napraviti rezultati i bez njih?

Naravno da mogu! Živjeli smo prije bez dodataka, možemo i sada. Ljudi su prije postizali rezultate, postižu ih i sada.

Važno je naglasiti da će rezultati svakako doći, ali sporije nego što bi došli uz pomoć dodataka ishrani.

Danas je životni tempo takav da ljudi nemaju vremena ni za neke osnovne stvari, pa niti mogu niti žele trošiti svoje dragocjeno vrijeme u većim količinama nego što je to, realno, potrebno.

Tako da, ukoliko neko želi brže rezultate, onda je preporučljivo da iskoristi prednost dodataka ishrani i postigne svoje ciljeve u što kraćem vremenu.

Nijedan pristup nije pogrešan, sve zavisi od osobe do osobe.

Uložiti vrijeme (namjerno kažem uložiti, a ne potrošiti) u sebe, svoje zdravlje i tijelo je jedan od najpametnijih poteza u životu. Kada su te stvari u pitanju, ne treba štedjeti na vremenu, novcu i trudu.

Sve što danas uložite u Vaše zdravlje isplatiće se tako što kasnije nećete morate tri puta više davati na lijekove i tretmane.

## **OSNOVNE RAZLIKE IZMEĐU DODATAKA ISHRANI I STEROIDA**

Elementarne stvari koje trebate znati kada je riječ o razlici između dodataka ishrani i strašnih steroida su slijedeće:

- dodaci ishrani su vitamini, minerali, proteini, ekstrakti biljaka, te različite forme poznatih suspcanci tipa kofein i slično;
- steroidi su supstance koje su derivati hormona i koje se uglavnom unose injekcijama (rjeđe i štetnije tabletama).

Dakle, da pojednostavim: s jedne strane imamo oblik hrane, a sa druge strane imamo hormone.

**Razlika je ogromna.**

Kada se igrate sa hormonima, možete izazvati doživotne posljedice od kojih nijedna nije lijepa, a ako pretjerate sa dodacima prehrani i nepravilno ih koristite dugi vremenski period, možete sebi napraviti neke manje ozbiljne probleme koji su, uglavnom, trenutni i brzo prođu.

O dodacima prehrani se može napisati cijela knjiga. Ako želite da ih koristite, konsultujte se sa stručnim licima (nažalost, to su ponajmanje doktori i farmaceuti) i ne pokušavajte ništa na svoju ruku, posebno ako nemate prethodnog iskustva.

# JOŠ JEDAN KLJUČNI RAZLOG ZBOG KOJEG PROPUŠTATE ODLIČNE REZULTATE

Pored treninga, ishrane, dodataka i svih ovih naprednih metoda, postoji onaj psihološki dio koji je jednako bitan za uspjeh.

Govorim o motivaciji i podršci.

Motivaciju možete crpiti iz više izvora i ona je glavni razlog zbog kojeg ste počeli trenirati, bez obzira iz kojeg izvora dolazi.

Ono što je važno da biste ostali u cijeloj ovoj priči i ustrajali u naporima je podrška. Podršku je teško naći, a veoma je bitna u svemu što radimo u životu.

Ovom prilikom govorim o podršci u naporima za mršanje i sagorijevanje masti.

Kada se već odlučite da započnete sa nekim programom treninga i ishrane, veoma je važno da imate podršku onih koji Vam najviše znače, ali ne treba zanemariti ni podršku ljudi iz Vašeg svakodnevnog okruženja.

Oni Vama najbitniji će sigurno uvijek biti uz Vas i pružati Vam podršku (bar se nadam da je tako ☺), ali postoji još jedan, nekad čak i važniji faktor, a to je Vaše društveno okruženje.

Ako pokušavate postići neki rezultat, a na poslu Vas svi nutkaju da pojedete kolač, čokoladu ili tu krompirušu koju su naručili za ručak, stvari postaju mnogo teže.

Kakvi su tek samo "sretnici" oni koji rade u većim kolektivima! Uvijek je nekome rođendan, neko se udao/ oženio, neko je

diplomirao, magistrirao, rodilo se dijete, uselio u novi stan, kupio novo auto, kućni ljubimac pronašao životnog sputnika ... Uvijek se nađe dobar razlog za kolače i slatkiše.

Stvari se komplikiraju ako Vam Vaše kolege svjesno serviraju iskušenja pod nos iako znaju da se pridržavate pravilne ishrane, pa onda još krenu sa zezancijama ... ☺

Sve zavisi od osobe do osobe, od okruženja i granice do koje se ide ali, u svakom slučaju, ovakvi momenti znaju otežati stvari.

A šta je sa prijateljicom ili prijateljem koji Vas ohrabruje riječima tipa "ma hajde, ne moraš se danas pridržavati" ili "pusti to, jednom se živi"?! Često sam bio u prilici da čujem takve savjete i, iskreno, nekako mi ne zvuče *prijateljski*.

Važno je da se pokušate držati svog cilja i ustrajete u tome, čak i ako to znači da ćete smanjiti učestalost druženja sa osobama koje negativno djeluju na Vas.

Postoji i opcija da takve osobe zovete na druženje kada Vam je vrijeme za strateško prejedanje, pa tada jedite sa njima šta hoćete i koliko hoćete, dok istovremeno i dalje postižete rezultate i uživate u najboljem iz oba "svijeta". ☺

Još jedan prijedlog je da iskoristite okruženje u kojem trenirate. Ukoliko je to grupni fitness, onda komunicirajte sa ostalim članovima/cama i razmjenjujte iskustva. Naravno, komunicirajte sa trenerom/icom i tražite savjete i upute. Ukoliko ne možete komunicirati sa trenerom/icom, onda je vrijeme da razmislite o tome gdje trenirate. Ne samo da možete dobiti podršku, već i stvoriti doživotne prijatelje, što sam često viđao na treninzima.

# PRAKTIČNI PRIMJERI JELOVNIKA I KONKRETNI PRIMJERI TRENINGA KOJE MOŽETE ISKORISTITI VEĆ DANAS!

**Kako iskoristiti praktične primjere ishrane i treninga i početi ostvarivati rezultate?**

Primjeri koje će prezentovati predstavljaju jednostavne ali vrlo efikasne treninge koje možete uraditi u bilo kojoj maloj prostoriji – sobi, kancelariji itd. Sve što Vam je potrebno je malo slobodnog prostora i Vaše tijelo (i, naravno, volja ☺).

**TRENING ZA POČETNIKE** izgleda ovako:

- 10 minuta zagrijavanja (*zagrijavanje možete raditi sa konopcem za preskakanje ili penjanjem uz stepenice laganim tempom*)

**Vježbe idu sljedećim redoslijedom i brojem ponavljanja:**

- Čučanj x 15
- Sklek sa koljena x 10
- Iskorak x 10 (obje noge)
- Jumping Jacks x 20 sekundi
- Gore-dole x 8
- Trbušni x 15

Nakon ovoga idu **2 minute odmora** i onda se **ponavlja još 1 ili 2 puta** (ukupno 2-3 kruga). Sve navedene vježbe se rade jedna za drugom bez odmaranja dok se ne završi cijeli krug i onda odmaramo 2 minute. Cijeli trening traje 25-30 minuta i, za odlične rezultate, dovoljno je da izvodi 3-4 puta sedmično.

## Slikoviti primjer TRENINGA ZA POČETNIKE

### Čučanj x 15



### Sklek sa koljena x 10



### Iskorak x 10 (obje noge)



## Jumping Jacks x 20 sekundi



## Gore-dole x 8



## Trbušni x 15



Za one koji su malo napredniji i imaju iskustva u vježbanju evo druge verzije treninga:

### TRENING ZA NAPREDNE

- 10 minuta zagrijavanja (*zagrijavanje možete raditi sa konopcem za preskakanje ili penjanjem uz stepenice laganim tempom*)

**Vježbe idu sljedećim redoslijedom i brojem ponavljanja:**

- Zatvorski čučanj x 20
- Sklek sa stopala x 15
- Iskorak x 10 (obje noge)
- Jumping Jacks x 30 sekundi
- Vojnički x 12
- Sklopke za stomak x 20

**Odmor 90 sekundi i ponoviti još 2-3 puta** (ukupno 3-4 kruga). Trening je dovoljno raditi 3-4 puta sedmično.

## Slikoviti primjer TRENINGA ZA NAPREDNE

### Zatvorski čučanj x 20



### Sklek sa stopala x 15



### Iskorak x 10 (obje noge)



## Jumping Jacks x 30 sekundi



## Vojnički x 12



## Sklopke za stomak x 20



Iako primjeri treninga djeluju jednostavno, odmori i ponavljanja, kao i kombinacije vježbi, koncipirani su tako da naprave maksimalan rezultat za minimum vremena.

Pored treninga, potrebno je i da se pridržavate pravilne ishrane kako biste mogli ostvariti kvalitetne rezultate.

Stoga ću Vam dati primjer kako bi Vaš jelovnik trebao izgledati tokom sedmice, te primjer jelovnika na dan strateškog prejedanja (najbolji dio sedmice ☺).

### PRIMJER JELOVNIKA TOKOM SEDMICE

- DORUČAK: omlet sa sirom i paradajz  
UŽINA: banana  
RUČAK: tuna salata  
UŽINA: jabuka  
VEĆERA: 100g mladog sira i salata po izboru

### PRIMJER JELOVNIKA NA DAN STRATEŠKOG PREJEDANJA (CHEAT DAY)

- DORUČAK: pileća salata  
UŽINA: banana  
CHEAT: sve što poželite, npr. pizza, palačinci i sladoled  
VEĆERA: puretina sa špinatom i salata

**Veoma je važno da imate 5 obroka u toku dana od kojih su 3 glavna i 2 užine!**

Naveo sam klasične primjere kako obroci trebaju izgledati, ali obzirom da svi imamo obaveze i poslove u toku dana, obroci se mogu modificirati prema individualnim potrebama i realnim mogućnostima.

Ukoliko možete ispoštovati bar 80% navedenog i vježbati 3-4 puta sedmično, držite se toga 2-3 mjeseca i zapanjite Vas rezultati. Najbitnija karika u svemu jeste da budete konstantni i kontinuirano pratite ovaj tempo ishrane i vježbanja ... i rezultati će biti tu!

# O AUTORU



**Prof. Džemal Gekić,**  
Glavni trener u BTC Fitness Boot Camp-u.

Za vrijeme trajanja studija na Fakultetu za sport i tjelesni odgoj u Sarajevu, počeo sam se baviti grupnim fitnessom i individualnim 1 na 1 treninzima.

Nakon završetka studija posvetio sam se istraživanju i apliciranju najnovijih i najefikasnijih metoda treninga i ishrane te osmislio grupni fitness Boot Camp.

Kako je nastala BTC Boot Camp ideja?

Nakon par godina rada u fitness industriji u grupnim treninzima, individualnim i sa dizajniranjem programa ishrane, primjetio sam da u cijeloj priči ishrane i treninga u našem gradu, ali i državi, nedostaje mnogo toga.

Već je prošlo prilično godina od kada se bavim fitnessom, ishranom i generalno pomaganjem ljudima da ostvare svoje ciljeve.

Koliko godina? Iskreno, nije bitno koliko godina se nečime bavite, bitno je kako se bavite time. Možete 30 godina da radite neki posao, a da i dalje znate samo osnove i ne napredujete u njemu ni najmanje.

Većina ljudi kada radi neki posao, radi ga što je površnije moguće, samo da se to završi i da se dobije novac za to. Neću reći da novac nije bitan i sada, kao, ja ne radim za novac. Svi mi radimo za novac, jer svi želimo preživjeti i priuštiti sebi što bolji život.

Međutim, moja sreća je da radim posao koji strašno volim. Radim ono što volim i od toga mogu pristojno živjeti, što je, složit ćete se, najbolja kombinacija. Vjerujem u to da, svaki čovjek treba da napreduje i bude bolji iz dana u dan, iz mjeseca u mjesec, ne samo u onome čime se bavi, već i u životu generalno, te se trudim da živim po tom principu.

Istražujem najnovije metode, alternativne metode, istraživanja, praktična iskustva, ulažem u programe obuke ljudi koji su veći eksperti od mene i sva ta suma novih stvari utiče na mene i kvalitet onoga čime se bavim.

Na pitanje odakle mi motivacija postoji par odgovora. Najvažniji je taj što volim ovo što radim i to je osnov na kojem se sva ostala motivacija gradi.

Pored svega, volim pomagati ljudima. U današnjem okruženju u kojem je sve negativno, stresno i usmjereno ka tome da vas povuče prema dole, stvarno je najljepši osjećaj raditi nešto što ljude pokreće, izaziva pozitivna osjećanja i usmjerava njihov život u boljem smjeru.

Kada mi neko od klijenata ili prijatelja dođe i kaže kako je mojim savjetom ili radom uspio smršati X kg, bolje se osjeća, sretniji je, stvarno je to jedan od najljepših osjećaja na svijetu. Kada vidim nekoga tako sretnog i uzbudjenog, a ja sam direktno ili indirektno imao uticaja na to, osjećam se kao da sam i ja to uspio uraditi, kao da je to u stvari lično moj uspjeh.

Ovo je motivacija koja me redovno vodi ka tome da se trudim još više i pokušam pomoći još većem broju ljudi.

Ima još jedna stvar koja se često dešava na Boot Campu, a to je da se steknu nova prijateljstva. Nedavno su se 7-8 djevojaka koje su bile potpuni stranci, upoznale na treningu i počele su se družiti, izlaziti vani, ići na izlete. Ove i slične stvari su vrijedne svog uloženog truda.

Naravno, bitni su i rezultati i pozitivne promjene na tijelu, ipak to je glavni razlog što najveći broj ljudi trenira i kada sve to spojim u jedno, stvarno nema bolje kombinacije.

Postavio sam sebi misiju da pomognem 100.000 ljudi direktno ili indirektno te da učinim njihov život i život njihovih porodica i prijatelja boljim i kvalitetnijim u bilo kojem aspektu, bilo da je to izgled, kondicija, motivacija, prijateljstvo, zdravlje i generalno život.

Bitno je imati cilj i pravi razlog zašto ga želite ostvariti te konstantno praviti korake ka tom cilju, a sve ostalo će vremenom doći na svoje.

Svi mi imamo neke ciljeve u životu, ali imati cilj nije dovoljno, morate početi da se krećete prema tom cilju, korak po korak. Ako imate to svoje zašto ustajete ujutro i određen cilj prema kojem idete, onda nijedna **prepreka nije nepremostiva** a nijedan cilj nije previše daleko.

Moje zašto je to što želim da dam svoj doprinos za bolji svijet u kojem živim, kako bi sutra bio zadovoljan sobom, jer sam učinio nešto dobro ovom svijetu i koliko god zvučalo kao samo jedna fraza, ta "fraza" i ono što radim zbog nje je već uticalo pozitivno na stotine ljudi i planiram tako nastaviti dokle god budem u mogućnosti.

Vaš,  
Džemal Gekić