

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA



Jovana Jevremović

- pružanje podrške u procesu mršavljenja i lične transformacije

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

UVOD



Jovana Jevremović

- pružanje podrške u procesu mršavljenja i lične transformacije
- autor e knjige Od viška kilograma do održive kilaže
- autor programa podrške Veliki Izazov
- autor Ciklusa predavanja o problemu prejedanja
- mama dva dečaka, supruga
- formalno obrazovanje master inženjer zaštite životne sredine

Volela bih da vam ovaj vodič predstavlja jedan novi uvid da postoji drugačiji načini za gubitak kilograma od onih za koje smo mislili da su jedini koji moraju (držanje dijeta).

Odakle početi vuče za sobom puno toga. Pre svega sagledavanje sadašnje realne situacije od koje počinjemo i pogled unazad, a potom i pogled unapred, odnosno da znamo ka čemu idemo i gde smo krenuli. Sve je to potrebno kako bismo ostali na svom putu promena - do kraja.

Zato je zapravo svaki početak težak.

Ali šta je najvažnije kod svakog početka?

Zna se, dobri i jaki temelji.

Ja ću vam pokazati kako, a na vama je da taj korak vrlo ozbiljno shvatite jer će od njega zavisiti krajnji ishod.

Zadnji put kad sam počinjala da pričam priču od početka, napisala sam knjigu, jer uvek volim da kažem što više, tako da će za mene dužina ovog Vodiča za start, zaista biti veliki izazov. Ali, daću sve od sebe da kažem što jasnije i što jednostavnije ono što je najvažnije kako biste sagradili dobre temelje.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

SADRŽAJ:

Uvod

1. Kratka retrospektiva
2. Gde idemo?
3. Kako ćemo tamo stići?
4. Moje smernice za uspešan proces transaformacije
5. Najčešće zamke
6. Šta dalje, nakon početka?

Zaključak

Bonus

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

1. KRATKA RETROSPEKTIVA

Da bismo počeli novi početak moramo da znamo gde se i zašto se poslednji završio. Baš zbog toga krećemo od kratke retrospektive tvog dosadašnjeg odnosa prema hrani. Vreme je da obaviš prvi razgovor sa sobom a ova pitanja će ti u tome pomoći:

1. Kako se osećam u ovom trenutku?

2. Šta mi fali u ovom trenutku da bih bila zadovoljna sobom i svojim životom, svojim telom, umom i duhom?

3. Kako se osećam kad se pogledam u ogledalo?

Zapiši sva osećanja, čime si zadovoljna a čime nisi.

4. Kako izgleda moja trenutna ishrana a kako bih ja volela da izgleda u budućnosti?

Zapiši koliko obroka imaš, koji su ti omiljeni obroci, koji ti najviše prijaju, koja ti je omiljena hrana, koje hrane (namirnice) želiš da jedeš manje, a koje više? Kako zamišljaš tvoj idealan tanjir.

5. Šta je za tebe dijeta? Napiši tvoj lični uvid. Kako se osećaš tokom i nakon držanja dijete?

6. Zašto sam prekinula svoju poslednju dijetu?

Napiši razloge, okidače i sve ono zbog čega nisi mogla da nastaviš dalje i zbog čega si prekinula dijetu? Koja su to pravila koja su ti užasno bila teška da ih se pridržavaš?

7. Da li ćeš držati dijetu opet ili ćeš uvesti dugotrajnije promene u svoj život?

8. Od kada imam višak kilograma?

Zapiši sve razloge i uzroke kojih možeš da se setiš koji su doveli do sadašnje brojke na vagi?

9. U kojim situacijama imam potrebu da se prejedam (jedem više nego što mi je potrebno)?

Zapiši sve konkretne situacije kojih se setiš: kad me neko iznervira, naljuti, kad mi je dosadno, kad sam uznemirena, kad ne jedem redovno i preskačem obroke, kada gladujem ceo dan pa ne mogu da izdržim itd.

10. Nabroj 10 stvari koje ti donose zadovoljstvo?

To su male stvari, svakodnevne stvari koje ti donose osmeh na lice, mali rituali ili bilo šta drugo što tebi donosi osećaj zadovoljstva.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

1. KRATKA RETROSPEKTIVA

Ovo je samo deo pitanja koji ja koristim u radu sa svojim ženama koje žele da nauče više i krenu u svoj proces mršavljenja i lične transformacije uz moje vođstvo i podršku.

Nakon što si obavila ovaj prvi i najvažniji korak, iskren razgovor sa sobom, već si došla do brojnih uvida, spoznaja i zaključaka koji predstavljaju jedan od stubova temelja. Na osnovu njih već jasnije možeš da vidiš šta je to što želiš da zadržiš iz prethodnih iskustava a šta više nećeš ponoviti, a otvoriće ti se i novi uvidi nakon što si uvidela razloge zbog kojih si prekidala prethodne dijete i vraćala kilograme.

Kada te činjenice vidimo zapisane na papiru, crno na belo, mi prvi put zapravo postajemo svesni obrazaca koje više ne želimo da ponavljamo. Baš u ovom trenutku ćeš osetiti koliko su besmislena pravila dijeta jer ne možemo da ih se dugoročno pridržavamo, a koliko smisla imaju male postepene promene koje ćeš uvesti u svoj život zvane zdravije navike.

Glavni ključ, ono što pravi razliku u odnosu na neuspešne dijete, je u tome što **TI** sada imaš moć, donosiš izbore i odluke na osnovu svojih (tek otkrivenih) potreba (a ne želja koje nestaju kad nestane motivacija).

Svako od nas je individua za sebe, i ima pravo da jede hranu koju voli, da ne jede hranu koju ne voli, da jede koliko puta dnevno i kada želi i koliko mu prija.

Svako od nas ima pravo i odgovornost da donosi odluke u skladu sa sobom a ne sa drugima. Svako od nas ima drugačije mogućnosti (zdravstvene, finansijske, vremenske), želje, ograničenja, potrebe, veštine i na kraju iskustva, događaje, percepcije i uverenja sa kojima ide kroz život i baš zato od mene nikada nećete čuti nametnuta pravila ili moranja, jer svako od nas zaslužuje i zahteva personalni pristup.

Najbolji način da saznaš šta želiš, a šta ne želiš je da se okreneš sebi i obaviš razgovor sa sobom svaki put kada si nesigurna. Tek nakon toga možeš uvideti u kojim tačkama si slaba i gde ti treba pomoć npr. nutricioniste, psihoterapeuta, personalnog trenera ili nekog drugog stručnjaka.

Postoje stvari koje moraš, i koje ne moraš sama, na tebi je da ih kroz ovaj razgovor sa sobom osvestiš. Isto tako postoje stvari na koje možeš odmah da utičeš (mali koraci od kojih možeš već odmah da kreneš), za koje će ti biti potrebno malo više vremena (neke navike nosiš ceo život sa sobom, ne možeš očekivati da ćeš ih promeniti preko noći, samo zato što si to odlučila), kao i stvari na koje ne možeš nikako da utičeš (ponašanje i govor drugih ljudi).

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

2. GDE IDEMO?

Da bi negde stigli moramo da znamo gde smo krenuli. Naročito zato što nijedno putovanje nije pravolinijsko već je puno uzbrdica i nizbrdica, pogrešnih skretanja, ćorsokaka i slepih ulica. Da se ne bi zaglavila u nekom delu svog putovanja važno je da pređeš na naredni korak.

Kao i na svakom početku vrlo je važno da znaš:

1. Kuda si krenula, šta to počinješ, gde ideš?

Dakle pitaj sebe šta je to što želiš da postigneš ovaj put, šta je to što želiš da pružiš sebi, šta je ono što ti fali a što želiš da privučeš u svoj život. Zapiši sve svoje skrivene želje koje nisi ni sebi smela da priznaš.

2. Šta te čeka na kraju tog puta, koji benefiti?

Zatvori oči i pogledaj sebe na kraju transformacije: šta imaš na sebi, gde se nalaziš, da li se smeješ, kako se osećaš sada kada si konačno uspela. Vrlo je važno da sve ovo zapišeš, koliko god ti delovalo besmisleno. Na ovaj način praviš sebi dugoročan cilj, cilj koji prožima celo tvoje biće, koji je zasnovan na tvojoj potrebi da želiš i zaslužuješ više za sebe i svoje zdravlje, kako fizičko, tako mentalno. Na ovaj način praviš sebi cilj koji će te voditi napred, čak i kada motivacija prođe. Na ovaj način sebi garantuješ lakši prolazak kroz one dane kada budeš imala utisak da ništa ne ide. Cilj zbog kog NEĆEŠ želeti da odustaneš od sebe ovaj put.

3. Koje su loše navike koje imam (čine da se osećam loše) a koje želim da zamenim drugim, onim posle kojih ćeš se osećati dobro, zadovoljno, uspešno, ponosno. Nabroj sve navike.

4. Kako želiš da stigneš tamo? Da li ćeš opet držati dijetu ili ćeš uvesti dugotrajnije promene u svoj život?

Zapiši ono što već smatraš svojim dobrim navikama i dodaj samo 3 nove navike, od kojih možeš odmah, u ovom trenutku, da počneš. Tek nakon što osetiš da su ove tri nove stvari postale deo tvoje svakodnevice koji obavljaš bez pritiska i napora, da su postale tvoje nove navike koje izabereš pre nego one stare, tada dodaješ jednu ili više novih, zavisi kako si spremna.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

2. GDE IDEMO?

5. Koliko će mi (realno) biti potrebno vremena da stignem do cilja?

Budi realna i nemoj sebi da daješ prekratke rokove i praviš pritisak kako bi izbegla početničke zamke (navešću ih u nastavku).

Nakon što si osmotrila kako i od kada imaš višak kilograma, spoznala neke uzroke, koliko dugo imaš određene loše navike prisutne u svakodnevici, tek onda pravi realan cilj gubljenja kilograma. Npr. ja sam u prvih 3 meseca izgubila 10 kg i zadnjih 5 meseci gubila 2kg mesečno. Meni je ovaj postepeni gubitak doneo puno lekcija i vremena da se polako i postepeno menjam i navikavam na **PRAVU** sebe.

Daj sebi vremena, razumevanja, nežnosti, bez samokritike i ružnih reči koje nikome ne bi izgovorila.

Bonus je bio što je i moje telo na taj način lagano gubilo višak, koža se lagano vraćala u normalu, hormoni se takođe postepeno vraćali u balans, a ja nakon osam meseci dobila pregršt novih navika koje su učinile da se osećam onako kako sam zapisala da želim na početku.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

3. KAKO ĆEMO TAMO STIĆI?

Ako si shvatila da su te dijete uvek vraćale na početak i jo jo efekat, ako te ničemu dugoročno nisu naučile i ako si se posle njih osećala kao isprana krpa i veliki neuspeh to samo znači da ne treba da ignorišeš odgovor tvog tela i uma koji ti na taj način govore da to nije za tebe i da je vreme da otkriješ šta jeste.

Ako staviš fokus na brdo besmislenih pravila poput ne smem da jedem voće, slatkiši su strogo zabranjeni, hleb i testeninu sam izbacila, ne smem da jedem obojeno povrće uveče, krompir je zabranjen, ne smem da jedem posle 18h, moram svaki dan da treniram da bih sagorela kalorije, ti si ispred sebe stavila bar 6 ogromnih izazova sa kojima se svaki dan boriš, ulaziš u stanje opterećenosti hranom i straha od hrane, kao i žudnje za svim onim što si jela celog života a sad ne smeš i vrlo brzo dolaziš do odustajanja jer više ne možeš da trpiš.

Tvoje unutrašnje biće ti govori da se muči i da treba nešto da promeniš a ne da odustaneš.

Zabrane su osuđene na propast, to je naučno dokazano - da naš reptilni (pećinski) mozak voli "zabranjeno voće" i da će uvek prekršiti pravilo i završiti sa onim za čim smo bili uksraćeni i najviše žudeli.

Nema potrebe za odricanjem niti žudnjom, već za razumevanjem, prepoznavanjem a ne ignorisanjem naših potreba, malim ali svakodnevnim upornim ponavljanjem ćemo izgraditi istrajnost i sve ređe ćemo "brljati" ili grešiti, stare navike će postati izuzetak a ne pravilo kao ranije.

Tada možemo reći da smo postigli balans. Kada naučimo da učimo iz svojih grešaka umesto da težimo savršenstu i lažnom idealu predstavljenom svuda oko nas: na interentu, televiziji, reklamama, društvenim mrežama, video spotovima, filmovima itd možemo reći da smo uspeli.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

Odluka nastala iz jake želje i potrebe da promeniš ono što ti smeta da živiš svoj život onako kako ti želiš, kao i jasno definisan cilj gde si krenula, su glavno oružje pomoću kog ćeš steći veštinu istrajnosti, strpljenja i na kraju rezultata.

Jovana Jevremović

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

3. KAKO ĆEMO TAMO STIĆI?

Upoznavanjem sebe mi osvešćujemo svoje izgovore, svoje slabosti ali i prednosti i na osnovu svega toga rešavamo problem jedan po jedan a ne sve odjednom. Neke navike i uverenja smo sticali i živeli godinama i ne možemo ih promeniti za mesec dana. Ono što će te motivisati i inspirisati da nastaviš jesu svakodnevne male pobeđe i uspesi koji ćeš postizati..

Sve je važno i sve se računa, jer je svaki mali uspeh deo tvog rezultata.

A ono što je najvažnije da zapišeš na vidno mesto kao podsetnik je:

*Nisam na dijeti, menjam se, a za to je potrebno vreme.
Ništa mi nije zabranjeno, ali ja želim da naučim da biram pametnije.*

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

3. KAKO ĆEMO TAMO STIĆI?

Pokazaću ti u primeru ispod kako to može da izgleda a ti napravi svoj spisak.

Da bi znala koji je tvoj problem i kako da ga rešiš moraš prvo da ga osvestiš, zapišeš i podeliš na manje probleme i posvetiš se rešavanju jednog po jednog.

Npr. Kada kažeš " Ja sam debela" to deluje kao problem koji je nemoguće rešiti a kada kažeš "Ja imam višak kilograma jer ne jedem redovno, jer se ne krećem dovoljno, nemam fizičku aktivnost, jer jedem previše slatkiša i grickalica, jer se prejedam i kada nisam gladna" i sl. mnogo je lakše uhvatiti se u koštac sa jednim po jednim problemom.

Pa tako, ako ne jedeš redovno, počećeš da gradiš naviku uobroćiću se kako ne bih gladovala ili grickala između obroka, ako nemaš fizičku aktivnost uvešćeš za početak onu koja ti najviše odgovara kao što je brzo hodanje i šetnja od 10000 koraka tri puta nedeljno, ako si navikla da non-stop nešto grickaš, umesto toga svaki put ubaci čašu vode itd.

Dakle, da utvrdimo gradivo. Ono što je važno da sve promene koje budeš uvodila, budu u skladu sa tvojim mogućnostima, vremenom, poslom, ostalim obavezama, zdravstvenim stanjem i sl. Nikako sve odjednom jer će ti promeniti život naopačke a to niko ne može dugoročno da održi niti ima potrebe za tim.

Doziraj svoju euforiju, želju i motivaciju na ceo proces kako ne bi sve što imaš ispucala na početku i završila pre nego što si uopšte počela i otpisala ovaj način kome zapravo nisi ni dala šansu.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

Biram sebe svaki dan!



Jovana Jevremović

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

4. MOJE SMERNICE ZA USPEŠAN PROCES TRANSFORMACIJE

Ovde dolazimo do prekretnice u pogledu na način mršavljenja.

Nakon što smo se suočili sa sobom i svim onim što nam smeta i čini da se osećamo loše (odnos prema hrani i sva ostala nezadovoljstva), i odlučili ka čemu ćemo se kretati, truditi i vredno raditi i učiti, sada postaje potpuno logično da shvatamo da dijete zapravo možda i nisu najbolji način. Tada kada počnemo da se pitamo, tada smo već daleko odmakli od početka.

Sada je vreme za novi korak gde ćemo umesto pravilima, zabranama i odricanjima prednost dati izborima i razumevanju pojma biram pametnije. Došli smo do narednog koraka koji se odnosi na praktične smernice koje sam ja primenila u toku svog procesa transformacije.

1. BIRAM PAMETNIJE

U svakom trenutku svakog dana trudim se da BIRAM PAMETNIJE. To znači da se **svakodnevno trudim da učim i da primenim naučeno**. To znači da ću na stolu punom hrane pametno izabrati svoju kombinaciju i veličinu porcije. To znači da ću prednost davati celovitim namirnicama (čiji sastav vidim golim okom) a da ću prerađene svesti na minimum. To znači odoleti i reći ne zovu loše navike i starog obrasca ponašanja, gladnim očima i emotivnim rupama u stomaku da je u hrani spas. To znači pitati sebe šta me muči i dati sebi zadovoljstvo na drugi način, osim hrane. To znači nastaviti i nakon "brljanja", grešaka i odstupanja od plana. To znači oslušivati svoje potrebe iznutra a ne ignorisati ih. To znači reći ne svemu i svima što čine da se osećaš loše. To znači pitati sebe Hoću li ovo ili ono, a ne oba? To znači praviti svakodnevne izbore u skladu sa sobom. To znači mala čokoladica napolju umesto 300gr kod kuće. To znači birati sebe i svoje društvo umesto bilo koje. To znači verovati sebi i onom što ti zvuči logično a ne ono što moraš.

Biram pametnije je toliko toga ali sve se svodi na osećaj ponosa nakon donetog izbora. Pa čak i ako je donet loš izbor, biram pametnije znači ne odustajem, nastavljam dalje jer je svaki novi obrok, trening, šetnja nova prilika da ostanem na svom putu promena i procesa lične transformacije.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

2. PAZI SE VISOKIH OČEKIVANJA

Ostani dosledna sebi i napravi realan plan, a visoka očekivanja ostavi sa strane jer će te brzo izmoriti i okrenuti život naopačke. Nemoj da dozvoliš da te motivacija i euforija prevare i da stekneš lažnu predstavu o svojim sposobnostima. Čak iako ti se čini da ti to možeš, nemoj da pokušavaš sve odjednom. Jednostavno, nije održivo. Nemoj da dozvoliš sebi da zaigraš na sve ili ništa, i da se trudiš da svaki dan bude savršen i idealan i da kada jednom pogrešiš da misliš da si poništila sav svoj trud i vratiš se nazad. Što pre osvestiš i razumeš da greške i brljanja ne postoje, da je sve to život i realnost, SVIMA NAMA, tim pre ćeš moći da održiš fokus na novim navikama i njihovom stvaranju...

Jasno ti je da ti treba vreme, ponavljanje i razumevanje da ih usvojiš. A kad ih jednom usvojiš zaboravićeš vrlo brzo kako je to izgledalo ranije. Mislićeš da ih nosiš ceo život.

3. KORNJAČINI KORACI

Fokus na dve ili tri glavne navike koje gradiš.

Za početak moje top 3: uobroči se, sveža salata uz svaki slani obrok, zdravija zamena slatkiša umesto potpunog izbacivanja. Ništa više. Ostale ostaju na papiru i čekaju svoje vreme.

Mali, svakodnevni koraci koje budeš zaista primenjivala, će te dovesti do velikih promena. Što pre to osvestiš, tim pre ćeš početi i ono najvažnije, prestaćeš da čekaš nekog ili nešto veliko da se desi što će te "naterati". Neće niko doći i ne može niko umesto nas. I mnogo je lepše da kreneš da menjaš kvalitet svog života iz ljubavi prema sebi, jer znaš da zaslužuješ više i bolje za sebe, nego iz straha za svoje narušeno zdravlje ili zato što moraš jer nemaš drugog izbora. Odatle krenuti je mnoooogo teže. Zato ne čekaj savršen trenutak, kao i za sve drugo u životu, neće on izabrati tebe nego ćeš ti izabrati svoj pravi trenutak. Ono-dosta je bilo. Ono-vreme je. Ono-više ne čekam.

Polako, malim koracima, pa neka budu i kornjačini, ideš ka onoj sebi koju si zamislila na početku i ka kojoj si krenula.

Nakon što osetiš da su ove navike postale deo tvoje svakodnevice i da ih bez napora primenjuješ, dodaj naredne dve (ili jednu) koje želiš da uvedeš u svoj život.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

4. DAJ SEBI PRILIKU

Daj sebi priliku da ti se nova hrana dopadne. Potrebno je vreme da se receptori ukusa odmore od prezačinjene, premasne, preslane i preslatke hrane.

To znači da nećeš izbacivati hranu jer ti je zabranjena, već da ćeš određenu hranu od koje želiš da se odmoriš, da staviš na stand by kako bi se navikla i zavolela nove, kvalitetnije, celovite namirnice. Zapamti, bez odricanja. Niko ti ne može i ne treba zabraniti da jedeš ono što voliš.

To je odluka koju jedino ti treba i možeš da doneseš.

Kad je nešto na stand by to znači da razumeš da možeš da ga pojedeš kad god želiš ali ne želiš.

Ili ako želiš, uklopi to u svoj kalorijski deficit i ostatak jelovnika. Usput uči o kalorijskoj vrednosti hrane jer ćeš se na taj način osloboditi straha od hrane i podele hrane na dobru ili lošu. Ne postoji dobra ili loša hrana, postoji samo hrana koja je nutritivno siromašna (cilj nam je ne da je u potpunosti izbacimo na početku već da postane izuzetak kada je jedeš , onda kad ti baš duša želi a to se vežba kroz odolevanje) i hrana koja je nutritivno bogata (cilj nam je da nam kvalitetna hrana bude primarni izbor u 80% slučajeva).

5. BRAVO CARICE SVAKI DAN!

Svaki dan neguj svoje samopouzdanje tako što ćeš se bar 3 puta dnevno pohvaliti i potapšati po ramenu. **Ovo mislim doslovno.** Uradiš nešto što inače ranije ne bi - odmah sebi "Bravo carice!" Bilo šta što ti znaš da je to bio napredak, ma i najmanja stvar. Seti se **SVE SE RAČUNA.**

Dozvoli sebi da osetiš osećaj ponosa jer si uspela da pobediš i odoliš staroj navici ili starom obrascu ponašanja.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

6. NE POSTOJI "BRLJANJE"

Fokus na uspeh, ponos i osećaj zadovoljstva, a greške i ono što nisi dobro uradila, koristi kao gorivo i alat da ih promeniš i osetiš novi USPEH.

Ne postoji brljanje, ne postoji **sve ili ništa**, jer ovo nije dijeta i nema kršenja pravila.

Nove navike zahtevaju postepeno uvođenje u svakodnevicu.

Ne možeš očekivati da loše navike koje su godinama bile tu u tvom životu, nestanu preko noći. To je nemoguće.

Važno je da budeš realna kako ne bi poklekla pred **SVOJIM** visokim očekivanjima. Niko nema velika očekivanja od tebe, pa zašto ih onda sama sebi namećeš? To je unapred osuđeno na propast i neuspeh. Daj sebi **VREME**. Nigde ne žuriš, ovo će te služiti ostatak života. Malo li je u odnosu na nekoliko meseci sada.

7. PISANJE JE 50 % USPEHA

Piši. Piši. Piši. Ne budi lenja, samo daj sebi šansu da osetiš moć ovog **BESPLATNOG** alata.

Piši dnevnik ishrane i dnevnik emocija kako bi izvukla greške koje možeš da unaprediš i na kojima možeš da radiš.

Greške su znak da si čovek ali istovremeno i pokazatelj da to što ti smeta možeš i treba da promeniš.

Svaki novi obrok je nova prilika. Ništa nije izgubljeno.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

8. NE JURI SAVRŠENOST VEĆ UMERENOST

Ne zameraj sebi, čovek si imaš pravo da ne budeš **SAVRŠENA**. U skladu sa tim uvek je Bolje završeno nego savršeno. Ako nisi ponela obrok i moraš da jedeš napolju potrudi se da izabereš pametnije. Ako je to pekara, uvek možeš npr. da uzmeš jogurt i proju ili špansku pitu. Na kraju, znaš već da te ne goji određena namirnica već količina iste. Koristi se trikom sveža salata uz svaki slani obrok kad god možeš i seti se da protein drži sitost. Ako ubaciš izvor proteina uz svaki obrok, pa čak i uz užinu, osetićeš na svojoj koži šta znači mršavljenje punog stomaka, bez dijeta. Nemoj da označavaš hranu kao lošu već pokušaj da pronađeš bolju i zdraviju ili na zdraviji način pripremljenu zamenu (npr. umesto pomfrita u ulju, spremi ga u rerni na pek papru, uvaljanog u puno začina i palentu za hrskavost, umesto eurokrema napravi svoju domaću nutelu od 4 sastojka itd.)

9. SVE SE RAČUNA (BAŠ SVE)

Odvoj vreme za fizičku aktivnost bar 3x nedeljno bilo da su tri vežbe, džoging, ples. Pa čak i ako ne možeš odmah da kreneš sa redovnim treninzima, kreni sa redovnim šetnjama ili bilo kakvim vežbicama kod kuće. Jedan minut fizičke aktivnosti je i dalje više od nula. 4x nedeljno po 10000 koraka možda nije trening u teretani ali je svakako fizička aktivnost koju svako sebi može da priušti. Možeš da izbegavaš automobil do prodavnice, škole ili vrtića kada ideš po decu, da ideš peške stepenicama umesto liftom.

To su sitne promene naizgled, ali ako ih ZAISTA budeš primenjivala videćeš rezultate jako brzo. Vodi računa kada uvodiš ovu naviku da budeš svesna i realno sagledaš stanje odakle krećeš. Ako nikada nisi išla u teretanu ili poslednjih par godina nisi bila fizički aktivna, nemoj da očekuješ da će od prvog treninga sve ići glatko i da ćeš za tri meseca imati zmijsko telo. Tvoj najveći cilj i uspeh neka bude da se pojaviš na treningu. Dakle, redovnost je ključ uspešne izgradnje ove navike. Sve ostalo će se vremenom poboljšavati. Daj sebi i svom telu vremena da se navikne nove promene.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

10. TRIK SA VODOM UVEK UPALI

Svaki put kada ti se gricka nešto, popij čašu vode.

Svaki put.

Kada gradimo naviku uobroči se, znači da nećemo da grickamo među obrocima. Ovo je jako loša navika i važno je da je se rešiš što pre. Voda se ovde pokazala kao najbolje i najlakše rešenje.

Stavi bokal, flašu ili čašu na vidno mesto.

Druga opcija je promena fokusa: ustani, prošetaj, otvori prozor, diši, usput popij čašu vode, odgovori na e mail koji čeka ili ako si kod kuće uradi nešto što će ti skrenuti misli poput pranja sudova, slaganje veša i sl.

11. BUDI PRVA SEBI SVAKI DAN

Budi prva sebi svaki dan. Bilo da je to kafa u miru, par stranica knjige, dugo tuširanje, šminkanje ili lakiranje noktiju, kuvanje ručka ili bilo šta drugo što tebi pričinjava zadovoljstvo.

I da, to znači da ćeš pobediti sve izgovore koji počinju sa "Nemam vremena."

Imaš jedan život i ako svakodnevno svom biću šalješ poruku da nemaš vremena za njega, a za sve druge prolazne stvari imaš, onda je vreme da zastaneš i pitaš sebe da li je to u redu ili zaslužuješ više? Da li su drugi zaista krivi ili ti nisi preuzela konkretne korake ka tom što ti nedostaje?

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

5. UPOZORENJE NA NAJČEŠĆE ZAMKE

Bez obzira što sada imaš mnogo više uvida nego na početku čitanja ovog vodiča, postoji nekoliko zamki, navedenih ovako na jednom mestu, koje bi trebalo da imaš u vidu kako bi ih izbegla. Čim primetiš da počinješ da grešiš samo se seti da je to zamka, zaobiđi je i nastavi dalje.

Najčešće zamke u procesu transformacije se javljaju na samom početku i to su:

- kada ne znaš gde si krenula i šta želiš da postigneš, samim tim je veći rizik od odustajanja kada naiđeš na malo težu prepreku.
- odabir dijetе i pokušaj da ispoštuješ 10 novih pravila koja su najčešće besmislena, a sva zajedno donose mnoge promene odjednom i zbog toga su neodrživa. Uz svaku dijetu ide osećaj odricanja, zabrana, gladovanja kao nečег što mora i izbacivanje većine hrane koju si do sada jela. Svi smo mi različiti i zato je važno da fokus bude na izgradnji zdravih navika koje nama lično odgovaraju.
- prevelika očekivanja, jer svako od nas želi što pre da izgubi višak i da dođe do idealnog i izvajanog tela, često birajući prečice i ekstremna rešenja poput gladovanja, preskakanja obroka pa čak i do potpunog izbacivanja celih grupa namirnica koje su nam važne za pravilno funkcionisanje našeg tela. Na taj način možeš dovesti svoje zdravlje do tačke odakle je povratak mnogo teži i zahteva lekarsku pomoć (gubljenje ciklusa, disbalans hormona, pad energije i pamćenja, gubljenja kose i sl).
- igra na sve ili ništa u smislu ako prekršiš neko pravilo sve pada u vodu, ti se vraćaš starim navikama, prejedanju, uz osećaj neuspeha, očaja i poljuljanog samopouzdanja, i svaki put ti je sve teže da kreneš ponovo,
- verovanje da postoje magična rešenja poput praškova, sokova i pilula. To je samo marketing i šarena laža. Na stranu to što može biti opasno po tvoje zdravlje. Sve što ti je potrebno da bi trajno uklonila višak kilograma priroda ti je već dala.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

Jedini način da višak telesnih masti izgubiš je da budeš u kalorijskom deficitu, odnosno da unosiš manje energije nego što ti je potrebno kako bi se višak masti smanjio.

U tom smislu važno je samo koliko si hrane unela u toku 24h ukupno, a potpuno je nevažno kroz koliko obroka i u koje vreme.

Kalorija ne zna koliko je sati i potpuno je nevažno da li si zadnji obrok imala u 18h ili 22h. Sve ono između je mnogo važnije od toga.

Jovana Jevremović

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

6. ŠTA DALJE NAKON POČETKA?

Sada kada znamo nešto više o načinu izgradnje zdravijih navika, kada smo prošli kroz početak, odgovarajući na pitanja, mi smo već uveliko krenuli i odmakli od starog ugla gledanja na proces mršavljenja. Sada smo shvatili da možemo istovremeno raditi dublje na promenama, kako fizički tako i mentalno. Mi na taj način istovremeno ulažemo vreme u budućnost i ostatak života konačno dostižući onu održivost koja nam stalno izmiče.

Naravno, ispred tebe je još mnogo spoznaja i učenja koja će te iznova radovati i činiti ponosnom jer se nešto zaista i menja. To će ti davati motivaciju da vrednuješ svakodnevne male korake, i da mnogo lakše nastavljaš dalje, učeći kroz svoje greške, umesto da odustaneš jer si "brljala".

Sledeći koraci su da realno uvidiš koliko zaista puta dnevno treba da jedeš, u koliko sati šta i kako da kombinuješ, da razumeš zašto su satnice besmislene kada naučiš da je tajna svih dijeta kalorijski deficit i osvestiš u praksi kalorijsku vrednost hrane koju jedeš svakodnevno. Shvatićeš da ne postoji dobra i loša hrana, već manje ili više kvalitetne namirnice, da i one koje si mislila da su loše da ne moraš odmah da izbacuješ u potpunosti, već ćeš jednostavno vremenom primećivati koliko ti smetaju, i da sada imaš druge izbore koji ti više prijaju.

Potrebno je vreme, ali i to vreme je dragoceno, jer tokom procesa promena ti ne žuriš, već lagano menjaš sve ono što ti je smetalo:

- imaćeš više vremena da popiješ kafu u miru, neće ti smetati da sačeka sudopera puna prljavog posuđa,
- počćeš da biraš sa kim ćeš više a sa kim manje da provodiš vreme,
- znaćeš da kažeš ne, da odoliš,
- da vratiš veru u sebe i da zavoliš da provodiš vreme sama sa sobom, radeći ono za šta nikad nisi imala vremena,
- shvatićeš da možeš da se uobročiš i da ne misliš ceo dan o hrani,
- da možeš da šetaš i treniraš kao nikad do sad i još puno toga čemu ćeš se mnogo radovati.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

6. ŠTA DALJE NAKON POČETKA?

Na sve to će kao posledica doći gubljenje viška kilograma (viška telesnih masti).

Jer je taj višak kilograma i nastao kao posledica, možda baš zbog toga što nisi umela da kažeš naglas neke stvari, što si mislila loše o sebi, što si bila nezadovoljna i umorna, usamljena i tužna, uvek pod pritiskom i što je tvoja najbolja prijateljica u tim trenucima uvek bila pored tebe da ti kratkoročno pomogne da ne osećaš ništa bar u tim trenucima.

Hrana.

Ne govori, ne pita, a pruža utehu.

Znam jer je i meni bila. I mnogima pored nas. Ali kao što sam ja uspela, znam da možeš i ti.

Samo ako tako odlučiš i počneš da slušaš sebe.

Moja slika pre i posle, koja može da ti posluži kao motivacija. Na obe slike sam ja, ali moje stanje tela, uma, duha su potpuno drugačiji.



VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

KAKO SAM JA STIGLA DO KRAJA?

U elektronskoj knjizi **Od viška kilograma do održive kilaže** možeš naći sve odgovore na naredna pitanja koja će ti se javljati u tvom procesu transformacije.

Ja sam prošla to putovanje i za 8 meseci izgubila 20kg, bez gladovanja i odricanja, pravila i zabrana, baš na ovaj način koji sam ti opisala. Zato sam i poželela da svoje znanje i iskustvo, kroz sve praktične korake, podelim sa vama kako bih vam olakšala.

Pošto je ovo životni proces i mnogo je dubok jer menja čoveka u srži i vraća ga sebi, treba vremena i puno usputnih rešavanja i odolevanja, koja zahtevaju objašnjenje i razumevanje, zato je sve stalo u formu knjige sa praktičnim i konkretnim rešenjima, jasnim koracima, predlozima zajedno sa motivacijom i osećajem podrške i vetra u leđa.

Kako za fizički proces transformacije, tako i za mentalni rast i razvoj jer ne možemo samo menjati ishranu i brojke na vagi, ako želimo balans, umerenost, održivost i trajne promene.

Knjiga je u elektronskom formatu i možete je odštampati po želji i na običnom štampaču, kao i tri poklon dodatka koja uz nju idu.

Tri poklon dodatka su:

- moji omiljeni recepti (preko 30 jednostavnih, ekonomičnih i brzih recepata i predloga za doručak, ručak, večeru, užine, zdravije slatkiše i domaće namaze),
- priručnik o emocijama i hrani, kako bismo bolje razumeli svoja osećanja i ponašanja koja često tešimo hranom, sa konkretnim predlozima šta raditi umesto posegnuti za hranom,
- trodnevni plan obroka moje nutricionistkinje sa izračunatim makronutrijentima i kcal vrednošću kako biste bolje razmele pojam kalorijskog deficita.

Kao što možeš videti sve zajedno zapravo čini jedan lep paket u kom imaš sve što ti je potrebno za tvoj proces transformacije i mršavljenja.



VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

PROGRAM PODRŠKE

Pored nje, ceo moj put transformacije i svih izazova je podeljen i detaljno objašnjen i kroz program Veliki Izazov.

To je **program podrške** gde sam direktno ja vaš mentor i neko ko vas vodi i olakšava vaše putovanje.

Podeljen je na 24 teme u pisanoj formi i formi audio zapisa (ukupno 12h mog predavanja kroz teme) koje ostaju vaše za ceo život jednom kad ih skinete na svoj telefon ili kompjuter.

Program traje 3 meseca i šaljem po dve teme nedeljno, osam mesečno.

Svaka detaljno obrađena tema je trajanju oko 30 minuta.

Teme koje ćeš savladati su:

1. Koliko često treba da jedem?
2. Zašto ti je potreban dnevnik ishrane?
3. Kako da kažem ne?
4. Kako da kombinujem namirnice i odredim svoju porciju?
5. Kako da mi zdrav život postane svakodnevica?
6. Kako da napravim vreme za sebe?
7. Koliko često treba da se merim?
8. Kako da ne odustanem?
9. Ne postoji dobra ili loša hrana, već dugoročno održive navike.
10. Šta da radim sa osećajem griže savesti nakon obroka?
11. Šta da jedem za večeru (primeri)?
12. Kako da se nateram da treniram?
13. Kako da kuvam za sebe i porodicu?
14. Povezanost između emocija i slatkiša.
15. Kako da ojačam samopouzdanje?
16. Kako da smanjim unos hleba, peciva i testenina?
17. Obroci za poneti i organizacija obroka za naredni dan.
18. Kako ostati dosledna?
19. Kako izbeći vraćanje na stare navike?
20. Kako da izbegnem prejedanje za praznike?
21. Kako izbeći opterećenost zdravom hranom?
22. PMS i ishrana.
23. Najčešće greške i kako da ih izbegneš?
24. Šta je garancija za uspeh i održivost?

Uz program dobijaš i radnu svesku sa 195 pitanja poput ovih sa početka za konkretnu primenu odmah. Bonus dodatak programu je i FB grupa podrške gde se nalazi cela ekipa Velikog Izazova. Žene sa programa imaju i dodatnu mogućnost video konsultacija ako im budu potrebne. Prijave na program su moguće samo jednom mesečno.

Pored e knjige i programa, autor sam i Ciklusa predavanja o problemu emocionalnog prejedanja, zajedno sa dva stručnjaka - psihoterapeuta, snimila sam nešto više od 3h predavanja o tome kako izaći iz ovog začaranog kruga.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

ZAKLJUČAK

Nadam se da si uživala u čitanju ovog Vodiča. Ovo je uvod i početak jednog zaista sveobuhvatnog putovanja gde se vraćamo sebi, jačamo sebe, želimo i pružamo svakodnevno sebi ono u čemu uživamo i šta nam fali da bismo se osećali kompletni, ispunjeni i srećni. U hrani treba da uživamo jer nam je Bogom dana, u tome nema ništa loše, ali ne smemo da preterujemo i da je zloupotrebujemo i koristimo kao utehu, beg, sigurnost ili kratkoročno zadovoljstvo,

Postoji puno zadovoljstava koje želimo sebi, samo treba da ih se setimo i prizovemo ponovo u svoj život.

Ako ti je moja priča bila inspirativna, motivišuća, pomogla na bilo koji način, dovela te do nekih novih spoznaja i promena ugla gledanja, ako imaš bilo kakvo zapažanje ili pitanje koje želiš da поделиš sa mnom, kao i ako si zainteresovana da čuješ više o nekoj od mojih usluga ili proizvoda možeš mi uvek pisati na e mail [jovanajevremovic88@gmail](mailto:jovanajevremovic88@gmail.com) ili na IG stranicu [Kakodasmrsam](https://www.instagram.com/kakodasmrsam).

Naredna prijava na program podrške je otvorena 1. i 2. februara.

Startujemo 4. februara. Prijave su moguće samo jednom mesečno.

Takođe, ovaj vodič možeš podeliti sa kim god želiš: drugaricom, mamom, sestrom, ako misliš da će joj ovaj sadržaj u njemu biti od koristi.

I da, ovo nije kraj.

Želim još jednom da ti se zahvalim jer si mi poklonila vreme i pročitala ovaj tekst do kraja, što meni kao autoru koji ga je napisao to neizmerno znači.

Hvala od srca.

U nastavku imaš još par korisnih informacija o namirnicama (proteinima, mastima i ugljenim hidratima) koje ja kombinujem u svojoj ishrani, kao i moje cake u kuhinji koje mi omogućavaju da pripremam jednostavna, brza, ukusna i nutritivno kvalitetna jela. Verujem da će ti pomoći i olakšati ovo putovanje.

Jovana Jevremović

Pružanje podrške u procesu mršavljenja i lične transformacije

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

TESTIMONIALS

Draga Jovana, ja slusam teme sa malim zakasnjem i jako mi prikaju kao i sve teme od pocetka. Ne da nemam zamerke, vec samo reci hvale i veliku zahvalnost. Toliko detaljno i analitico pristupas svakoj temi da ja apsolutno nemam nikakvu nedoumicu ni nejasnocu ❤️ nastavljam sa tobom sta god radila ❤️❤️❤️ bez sale 😊 jer si zadobila moje veliko poverenje (a to veruj mi malo ko moze) jer sam sigurna u tvoje ciste namere, visi cilj i nepodkupljivost kad su u pitanju sve informacije koje nam dajes. Takodje, nastavljam jer su sve teme dosada koje smo obradjivali primenljive za ceo zivot i verujem da cu ih stalno iznova preslusavati 😊 p.s. to

Tvoja knjiga i priručnik treba što više da se promovišu da stignu do što većeg broja žena koje su zarobljene u svojim glavama. Ja sam razumela da se ti ne mešaš u tuđe struke, ali za mene si u trenutku kada sam pročitala knjigu bila i prijatelj i psiholog i nutricionista i trener i autobiograf! Mislim da je knjiga, tvoja jagoda na vrhu, može kaše, ne mora šlaga. 😊

Hvala ti puno na svemu, grupa mi je odlična i baš puno znači! Imam utisak da se nisam obavezala samo sebi, već i svim tim ženama pa i tebi, i osećam mnogo veću odgovornost i želju da istrajem u svojoj odluci. 😊 Puno ti hvala na svemu što radiš za nas! 🥰🥰

13:34

Draga Jovana...procitala sam knjigu i odusevljena sam. Ovo je zaista onaj momenat kad shvatis da nisi sam u necemu,da to sto se tebi desava,desava se i drugima i sto je najvaznije,da ti zbog toga nisi losa osoba i ne zasluzujes kaznu i zivot u zacaranom krugu prejedanja i krivice.

Caos, Jovana. Kako si? Preslusala sam 2.temu o emocionalnom prejedanju. Mogu ti reci da je mnooogooo vise od teme o prejedanju. Sve sto sam cula nekako je primenljivo ne samo na taj emocionalni aspekt, vec i mnogo sire. Dobijamo odgovore zasto se ne suocavamo sa emocijama, zasto imamo pogresna i ogranicavajuca uverenja i sl. Takodje mi se bas dopalo sto je prizemno, razumljivo i realno i sto se od toga ne pravi bauk. Resivo je, ali moraju da se rukavi zasuku i da se suocimo sa sobom i onim sto nam lezi na dusi. Da, istina je da nije lako. Da, istina je da treba vreme, i rada, i truda, ali vredi.

Uporno se iznenadim koliko razumes kroz sta prolazim a to sam I mnogo toga sam shvatila kroz tvoje predavanje o emocionalnom prejedanju. Mnoga moja uverenja, uticaj roditelja I okoline I svesnosti da ja kroz ovo prolazim citav **zivot.Ali** I mnogo toga sto nisam **znala.Volje** da oprostim sebi I drugima jer nismo znali bolje ali najvise mi znaci tvoje razumevanje I podrška jer znam da nisam lenja I razmazena.A te prideve sam dobijala od drugih, pa cak I od strucnih **lica.Da** ja nisam manje vredna nego samo nisam znala **bolje.Do** uvida da

Tebi hvala do neba! Ove nedelje sam prvi put dozivela ono:'Vauu kako si smrsala'. I svi su bili u fazonu, hocu i ja na tu dijetu 😊 prosto niko ne veruje da dijete nema, da je sve stvar samo kvalitetnijeg odabira. Sestra se odusevljava slatkisima koje joj odnesem svake nedelje. Kaze, postala sam prava i dobra domacica 😊 i time se ponosim. 😊 A sve to ne bih uspela bez tebe! Hvala ti punooo, draga! Predivna si 🥰🥰

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMENAMA I NOVIM NAVIKAMA

TESTIMONIALS

I svidelo mi se na kraju kad si rekla o hrani i izboru hrane... dzabe sva pravila oko nas ako ti nisi svestan da trpas kolicine i kolicine u sebe... treba sve to negde otkriti, ali moramo da volimo da budemo same sa sobom i da se bavimo sobom. Nije lako, ali to je ulaganje za ceo zivot, zar ne?

Bas mi se svidja pocetak ovih predavanja o emocionalnom prejedanju. 🥰🥰🥰 radujem se sledecoj temi.

Draga Jovana knjigu sam procitala u jednom dahu. Mogu da ti kazem da je knjiga vrh. Hvala ti sto postojis i sto si tako divna i nesebicna i sto zelis da svoja iskustva podelis sa ostalima.
Hvala na podrsci 🥰

Procitah knjigu.
Oduševila me je.
Toliko praktičnih i iskrenih saveta i najbolje mi je sto je iz ugla nekoga koji je prošao kroz ceo proces transformacije i razume celu "golgotu".
Oduševljena sam baš

Draga Jovana, preslusala sam sva tri predavanja. Tvoje i Isidorino i po 3 puta 😊
Kao i svaka tvoja prica, ig video, youtube video, kao i tvoja knjiga...tu se nema sta puno reci. Odusevljena sam, naravno. Pronasla sam se skoro u svakoj recenici. Toliko iskrenosti, jednostavnosti, dobronamernosti...a jos tvoj glas toliko umiruje. Drmnula si me, pomerila si me, postavila sam sebi dosta pitanja...a odgovore pocinjem da trazim u cetvrtak kad imam svoju prvu seansu sa Isidorom. Drzi mi palceve da ih konacno nadjem.
Hvala ti na svemu 🥰❤

Draga Jovana, proslo je dugo od kako sam procitala knjigu. Sad mogu sa sigurnoscu da kazem da sam resila problem prejedanja koji sam imala. Setila sam se uvek nekih delova iz knjige i dosta mi je pomagalo. Uz to sam redovno trenirala, treniram i dalje. Resila sam insulinsku samo ishranom i treningom, smrsala sam 7kg i sto je najbitnije nije mi problem da sednem u restoran da jedem i opet biram ono sto je za mene pametnije. Mislim da mi je to bila najpametnija odluka kad sam sela da citam a opet cu ponoviti citanje knjige jer dosta znaci. Hvala ti jos jednom sto si tako divna osoba ❤

Ja sam ok, vracam se, motivacija se vratila. Hvala Bogu. Uplasila sam se. Ali ti si to vec sve znala, samo sam trebala da pratim i slusam. Okruglo 9 kg je otislo 😊😊😊
Za skoro dva meseca.

Draga Jovana
Hvala na ovom divnom poklonu i hvala na posvecenosti u svakom trenutku. Zaista sam ti zahvalna.
Mnogo toga se kod mene promijenilo zahvaljujuci Velikom izazovu i svakodnevno se neke stvari slazu. Vec dvije nedelje nosim 1 ili dva obroka i ovu naviku sam uspostavila, tucak slremam za dva dana tako da kuvam nedeljom, utorkom i subotom a petkom jedem ribu koja je u foliji za cas pripremljena.
Mašem ti do sledece teme:)

Eto. Hvala ti na svemu.

Sjajna si u ovome što radiš. Jako mi se sviđa kako sumiraš znanje koje si usvojila i od nutricioniste i psihologa i trenera i jako ga kvalitetno prenosis, i naglašavaš da to nisu tvoja područja nego prenosiš što znaš i to mi se jako sviđa. Ne umanjuješ ulogu niti jedne druge struke, a odlična si kombinacija svega što nama treba.

Šaljem ti ljubav i zagrljaje.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMANAMA I NOVIM NAVIKAMA

BONUS POKLON 1

MOJE CAKE U KUVANJU, PRIPREMI I ORGANIZACIJI OBROKA

SVEŽA SALATA

Realno, većina nas voli da jede salatu ali je ne jede redovno. Zašto je to tako?

Pa prosto, mrzi nas da je pripremamo i čistimo za svaki obrok.

Zato ću sa vama podeliti nekoliko trikova koje ja koristim i koji su pobedili moje izgovore, a bez sveže salate ne mogu više da zamislim nijedan slani obrok a najbolje od svega što je uvek imam spremnu u frižideru.

- Zelenu salatu operem odjednom, istresem na krpu i raširim je da se ocedi. Nakon toga je složim u činiju sa poklopcem, a ispod nje stavim krpu, ili preko nje ubrus da upije višak vlage. Na ovaj način salata u frižideru može stajati 3 dana.
- Kupus iseckam odjednom i stavim u kesu i u frižider, može stajati takođe minimum 3 dana. Po potrebi uzimam koliko mi treba i onda ga začinem. Ostatak čeka u frižideru naredni obrok.
- Šargarepu iseckam i stavim u teglu, nalijem vodom i uzimam kada mi se gricka nešto i umačem u humus, tzatziki, tahini. Isto može stajati nekoliko dana u frižideru.

UVEK SPREMAN OBROK UNAPRED

Jedan od većih izazova zbog kog često odustanemo od mršavljenja ili usvajanja zdravih navika je što često nemamo spreman obrok kad dolazimo kući ili na poslu, pa često završimo u pekari, a nakon toga i sa grizom savesti, nadutim stomakom i osećajem neuspeha.

Da se to ne bi desilo, podeliću sa tobom cake koje su meni pomogle da istrajem i ne samo smršam 20kg već izgradim zdrave navike koje mi danas znače sve, jer kg se ne vraćaju.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMANAMA I NOVIM NAVIKAMA

BONUS POKLON 1

MOJE CAKE U KUVANJU, PRIPREMI I ORGANIZACIJI OBROKA

- U frižideru uvek imam par kuvanih jaja.
- Uvek imam neki mladi sir, niskomasni sir, mrvljeni sir.
- Uvek u ostavi imam nekoliko konzervi: tunjevina u salamuri, sardine, grašak, kukuruz, pasulj.
- Uvek u zamrzivaču imam zaledene mešavine povrća kojima treba 10 minuta pripreme.
- Kada dinstam meso, izdinstam više, da imam bar za 3 obroka. Jer uz njega dodam nešto od ovog gore ili skuvam pirinač, testeninu, krompir za 20 minuta,
- U frižideru uvek imam neku teglu sa: cveklom, maslinama, krastavcima.
- Uvek imam nešto od sezonskog voća i povrća.
- Uvek imam integralni hleb od celog zrna.
- Ponekad imam skuvanu kinou ili proso, koje držim u staklenoj zaklopljenoj činiji do 3 dana i vadim za obrok salate.
- Uvek imam orašaste plodove i ovsene pahuljice.
- Pravim preliv od pavlake, senfa i začina.
- Ne kupujem namaze, napravim svoje od 3 sastojka poput tahinija, humusa, tzatzikija, domaće nutele..
- Uvek imamo crnu čokoladu, med a kupovne čokolade, kremiče i ostale slatkiše ne donosimo u kuću.

Ako iskoristiš ove moje cake koje sam podelila sa tobom, garantujem ti da ćeš vrlo brzo uz malo volje i upornosti uspeti da naučiš da spremiš zdrav, kvalitetan i ukusan obrok za maksimum 20 minuta.

Kako to znam?

Pa, svakodnevno se služim ovim trikovima.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMANAMA I NOVIM NAVIKAMA

BONUS POKLON 2

KOJE SU OSNOVNE NAMIRNICE ZA PRVU NABAVKU?

ZDRAVIJI IZVORI MASTI:

- maslinovo/laneno/suncokretovo/kokosovo ulje (nerafinisano bolji kvalitet),
- svinjska mast,
- orašasti plodovi (sirovi ili pečeni),
- semenke,
- namazi od orašastih plodova,
- avokado,
- + masti iz mesa/ribe/ml. proizvoda

IZVORI SLOŽENIH UH:

- pirinač,
- kukuruz, pšenica,
- proso/kinoa i sl.
- ovsene pahuljice,
- palenta,
- galete (stiropor),
- int. hleb,
- testenina,
- krompir,
- voće i povrće
- ...

IZVORI PROTEINA:

- meso sve vrste,
- riba / tunjevina, sardina,
- jaja - belance 100% protein,
- ml. proizvodi- mladi sir, niskomasni sirevi,
- biljni izvori npr kombinacija mahunarki i žitarica zbog svih potrebnih aminokiselina
- Orašasti plodovi,
- ...

Preporuka je da u obroku bude izvor svakog od ova tri makronutrijenta.

Plus sveža salata i voće i povrće. Zaboravite šta sme a šta ne sme, učite da kombinujete hranu i nećete morati da izbacujete nijednu namirnicu.

Polako.

Korak po korak.

VODIČ ODAKLE DA POČNEM

SA PROMANAMA I NOVIM NAVIKAMA



Jovana Jevremović

- pružanje podrške u procesu mršavljenja i lične transformacije

AKO ŽELIŠ JOŠ OVAKVIH KORISNIH SAVETA, KAO I PREDLOGA RECEPTA, MOŽEŠ POGLEDATI MOJU INSTAGRAM STRANICU, PRIJAVITI SE NA NEWSLETTER ILI POGLEDATI SERIJAL VIDEO SNIMAKA NA MOM YOUTUBE KANALU KAKO DA SMRŠAM.



@KAKODASMRSAM