

NISMO ROBOTI

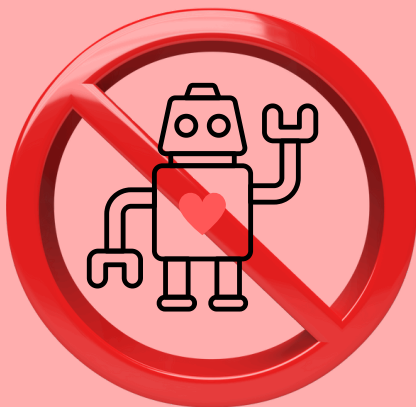
Kako ostati zdrav i mršav



Maja Ilčić
www.nismoroboti.com

Maja Ilčić





Sadržaj

O meni	3
Moja najveća poniženja	4
Što i koliko jedem?	6
Koliko mi je hrane zaista potrebno za normalano funcioniranje?	7
Moja najdraža hrana	8
Nekoliko recepata	9
<i>Guilty pleasure</i>	15
Vježbanje	16
Svaki dan je borba	17

O MENI

Dobar dan, ja sam vaša motivacija!

Moje ime je Maja Ilčić i ja sam osoba koja je kroz vlastito iskustvo naučila kako ostvariti i održati zdravu tjelesnu težinu unatoč ljubavi prema *junk foodu* i izazovima koje donosi svakodnevni život. Nakon što sam uspješno izgubila 73 kilograma i održala tu težinu gotovo deset godina, shvatila sam koliko je važno pronaći balans između zdrave prehrane i povremenog uživanja u manje zdravim obrocima.



U ovoj kratkoj e-knjizi prisjetit ću se nekih poniženja, podijeliti s vama najdraža jela, naučiti vas kako vježbati, a ne patiti zbog toga te vam pokušati prenijeti onaj osjećaj slobode kada se riješte velikog tereta.

Maja Ilčić

O MENI

Znate li kakav je osjećaj kada si slobodan?

Moja najveća poniženja

Ova fotografija snimljena je u Disneylandu u Parizu, a paralelu vučem s posjetom Gardalandu 2005. ili 2006. godine. Samo da nakratko opišem tu fotku slatkog, bucmastog hrčka koji se ne može spustiti niz tobogan. Upravo sam se tako i ja osjećala: *too fat for fun!* Sjela sam na jednu atrakciju (oni koji su bili u Gardalandu sigurno su posjetili Atlantidu, a oni koji nikad nisu bili, preporučujem je od srca).

Dakle, sjela sam u onu njihovu gondolu i nisam se mogla privezati jer je remen bio prekratak (a to čak nije ni neka opasna atrakcija, malo te spusti vodenim toboganom i popraska te voda). Gospodin koji provjerava je li sve po propisu, odnosno jesu li svi propisno zaštićeni, elegantno me je ispratio van jer, eto, bila sam **TOO FAT FOR FUN.**

Bilo je to za mene veliko poniženje i sramota. Pokušala sam nakon toga neke dijete, a nešto sitno i uspjela, ali, naravno, kratkoročno.



O MENI

Najveća poniženja

Samo pretile i debele osobe znaju kakav je osjećaj kada uđeš u prostoriju pa pogledom tražiš koji je **najčvršći** stolac kako se slučajno ne bi dogodilo da završiš na podu. Lijepo je baciti se u stolac i biti siguran da neće puknuti, a još je ljepše kada znaš da ćeš stati u njega i da te ništa neće žuljati. Nije ugodan osjećaj kada kupuješ novi uredski stolac i umjesto cijene, gledaš koju kilažu **može podnijeti**.



Ponižavajuće je i kada se ne možeš okrenuti u hotelskoj tuš-kabini jer su sve 'sitničke', tj. standardne. O nekim higijenskim situacijama ovdje neću, ali ako nekoga zanima, rado ću mu ispričati uživo.

Posljednje poniženje bilo mi je u bolnici, kada sam dogovarala operaciju pa me nisu mogli izvagati na **kućnoj** vagi, nego su me vodili u drugu prostoriju gdje je bila ona 'stočna'. Osjećala sam se baš **jadno!**

Lijepo je sjediti bez ograničenja i razmišljanja hoće li stolac izdržati. Lijepo je lagano ustati, lijepo je normalno hodati i osjećati se slobodno. I lijepo je izgledati lijepo.



O MENI

Što i koliko jedem?

**Količine!**

Najvažnija stvar u održavanju kilaže, kao i kod samog mršavljenja, su količine. Tek kada sam smanjila svoj želudac i nakon dva mjeseca počela jesti normalnu hranu (sve o operaciji pisala sam na blogu na stranici www.nismoroboti.com i opisala na svom You Tube-kanalu), shvatila sam u čemu sam cijeli život **griješila**. Upravo u količinama. Ja sam konstantno bila pod nekim režimima prehrane, dijetama, na nekim kurama mršavljenja, dala sam **hrpu novca** i ništa nije bilo trajno. Pazila sam da ne miješam ugljikohidrate i proteine i da ne jedem slatko često, osim kada je bio PMS u igri, onda sam si dala oduška (i nadoknadila sve ono što nisam jela mjesec dana). Uglavnom, pazila sam, ali na **krive parametre**.

**Kako je bilo prije?**

Nekad sam za ručak znala pojesti tri odreska i golemu zdjelu miješane salate **BEZ KRUMPIRA**. Jer sam pazila na prehranu! Danas tu količinu hrane pojedem za tjedan dana, bez **pretjerivanja**. Brzo sam shvatila da je moj problem bio u prežderavanju i količinama, a ne u mojoj štitnjači.

**Loš nalaz štitnjače – oh, kako sam bila sretna!**

Naravno da imam hipotireozu i hashimoto i bila sam uvjerena da mi problem s debljinom uzrokuje štitnjača. Kada sam napokon dobila nalaze o bolesti, bila sam presretna jer sam pretpostavljala da će mi kile, kada dobijem terapiju (koju i danas pijem) same padati. **Naravno da nisu!**



O MENI

Koliko mi je hrane stvarno potrebno za normalano funkcioniranje?



Prije ručka

Ovo je servirano na malom desertnom tanjuru i u maloj zdjelici. Jedno od mojih omiljenih jela; jaja sa šampinjonima i zelena salata. Znam da će netko reći kako ovo nije dovoljno ni za malo dijete, ali vjerujte mi, **jest**. Nama odraslima dovoljno je ono što stane na dlan ruke, a pritom u taj dlan ne računam prste! Pogledajte veličinu svog dlana i svaki obrok mjerite prema njemu!

48 sekundi kasnije :)



Nisam čak ni pojela sve odjednom. Ostatak ću kroz sat, dva, ovisi o tome gdje sam i što radim. Znam da će sada netko reći kako nije dobro ostaviti jaja i gljive na sobnoj temperaturi pa pojesti nekoliko sati nakon pripreme, ali ja to stalno radim i **živa sam!** Navikla sam već na ispravljanje krivih Drina i uglavnom se slažem s kritikama i sugestijama i uglavnom su svi u pravu, ali **nismo roboti!**

Poanta priče nije u odstajalim jajima, nego u maloj količini hrane koja nam je dovoljna da normalno funkcioniramo kroz dan jer ne kopamo u polju pa da se moramo najesti da bismo izdržali taj fizički **napor!**



O MENI

Moja najdraža hrana

Nisam komplicirana, ali izgleda kao da jesam

Neke namirnice jednostavno ne čine dobro mom organizmu i svjesno ih izbjegavam, ali kada poželim pojesti nešto što nije dobro za mene, to bude uglavnom nedjeljom... zbog blizine toaleta. Trudim se jesti pet puta na dan u malim količinama, uglavnom zdravo, ali ima tu i *junk fooda* jer naravno da **nismo roboti** i nismo rođeni da cijeli život **ližemo** list blitve.

Obožavam juhe, variva, jaja, meso, salate i šećer, **ovisna** sam o šećeru.

Da mogu, mislim da bih sladoled jela pet puta na dan, sedam dana u tjednu, svaki tjedan!

Ali ne mogu, sviđa mi se ova sloboda, lakoća i ljepota :)

Tako da se svaki dan **borim** sama sa sobom da ne pojedem teglicu Nutelle ili pola kilograma sladoleda. Svaki dan nova borba, iz dana u dan, **do kraja života**. Ali kada poželim, priuštim si bez imalo griznje savjesti.

Iako, imam ja svoj *guilty pleasure* i uživam u njemu svaki dan: proteinski puding!

Obroci i moj posao

Sada dolazimo do onog mog kompliciranog dijela.

Radim takav posao da ponekad putujem, ponekad sam u uredu cijeli dan, a ponekad radim od kuće.

Nema pravila, **nema radnog vremena**, **nema** navika i **rutine**. Kako mi grah padne taj dan, tako jedem.

Uvijek sa sobom imam proteinsku pločicu pa je smažem ako ne mogu pojesti nešto konkretno, no rijetko naručujem ili idem na gablece u restorane jer mi je to **neisplativo**; ne mogu pojesti cijelu porciju pa platim puno novca za nešto što će završiti u smeću, a i **ne volim bacati hranu**.

Ovdje sam fotkala jedan *rally* u Buzetu pa je bilo snaži se, druže :)

Kada sam 'na terenu' jako pazim što i kako jedem da se ne dovedem u **bolnu i neugodnu situaciju**. I dalje, međutim, funkcioniram i odradim posao, a da se ne **srušim** od gladi ili da ne mogu razmišljati i obavljati svoje zadatke. Znači, može se!



PAR RECEPTATA

Jednostavno i brzo

Jasno vam je da **niste** u Masterchefu ili *fine dining* restoranu i da će jela izgledati kao neinstagramične splačine, ali ukusne, **brze i jednostavne** za pripremiti.



Doručak

Gotovo dvije godine jedem isto, a kada to ne mogu, obrok prilagodim sebi i uvjetima.

Dakle, dva trajbana (jako umučena) jaja ispržena na pola žličice masti, pola *cottage*-sira (obavezno iz Lidla), kisela paprika i kiseli krastavci. Fino mi je, ne dosadi i ovu količinu jedem u dva puta!

Prijedlog za vaš doručak

Uz jaja možete jesti dosta toga. Ako niste toliko uporni kao ja, slobodno pojedite i žitarice ili voće ili *smoothie* ili smoothie s voćem! Ili umutite proteine ili grčki jogurt. Ili sve smučkano. **Ima načina!** Pun je internet ukusnih recepata. A moguća je i priprema dan prije.



Zobena kaša s voćem i jogurtom

Sastojci:

- 50 g zobених pahuljica
- 200 ml bademova mlijeka
- 1 žlica chia-sjemenki
- 1 banana narezana na kolutiće
- 1 žlica meda
- šaka svježih borovnica
- 100 g grčkog jogurta

Priprema: u zdjelu dodajte zobene pahuljice i chia-sjemenke pa prelijte bademovim mlijekom i dobro promiješajte. Ostavite da odstoji 5–10 minuta, dok pahuljice ne upiju mlijeko. Dodajte bananu, med i borovnice te prelijte jogurtom. Po želji možete dodati još voća ili orašastih plodova.

Ovu kašu možete pojesti u dva puta, a ja bih, da je samo pomirišem, provela na toaletu cijeli dan. Ipak, znam da je **фина** :)



PAR RECEPTATA

Jednostavno i brzo

Ručak

Podsjećam da niste u Masterchefu ili nekom *fine dining* restoranu!



Juha od štrukla

Sastojci (za 4 –8 osoba)

- 4–8 komada pripremljenih štrukla
- 4 žlice ulja
- 50 g luka
- 1 žličica crvene paprike
- 2 žlice kiselog vrhnja
- peršin, sol, Vegeta
- 1 l vode

Priprema: u širokoj i nešto dubljoj posudi na ugrijanome ulju popržite luk. Dodajte papriku, odmah ulijte litru vode, posolite i dodajte malo Vegete. Čim juha zakipi, u posudu slažite pripremljene štrukle jedan do drugoga i kuhajte oko 15 minuta. Na kraju umiješajte vrhnje i dodajte nasjecani peršin. Izvadite štrukle šupljačom u duboke tanjure i prelijte ih juhom u kojoj ste ih kuhali.

Recept je na linku [ovdje](#). Uvijek juhu radim na ovaj način. Naravno, smanjim količinu namirnica. Iako je obožavam, ne jedem je često.

Jaja sa šampinjonima

Sastojci:

- 4 jaja
- narezani šampinjoni iz trgovine, naravno (nećemo gubiti vrijeme na rezuckanje)
- 1 mali luk
- začini
- zelena salata (meni je sjajna Iceberg)
- jabučni ocat i suncokretovo ulje (pinkica)



Priprema: popržite luk narezan na kockice, dodajte narezane šampinjone, pirjajte ih dok ne smekšaju, dodajte razmućena jaja i pecite dok se ne ispeku do kraja. Začinite salatu i uživajte u slatkom i finom obroku. Ovo je količina za dvoje ljudi, s tim da ja svoju polovicu jedem u dva navrata (minimalno)!



PAR RECEPTATA

Jednostavno i brzo

Ručak

Podsjećam da i **dalje niste** u Masterchefu ili nekom *fine dining* restoranu!

**Piletina i povrće**

Sastojci (za 3 – 4 osobe):

- 1 tikvica
- 2 ljubičasta luka (narezana na polumjesece)
- 2 luka srebrenca (narezana na polumjesece)
- 1 manji poriluk
- 1 crvena paprika
- 1 mrkva
- 1 veća rajčica ili dvije manje
- 400 g pilećeg bijelog mesa
- zelena salata (meni je sjajna Iceberg)
- jabučni ocat i suncokretovo ulje (pinkica)

Priprema: u širokoj i nešto dubljoj posudi na ugrijanoj masti ili ulju ispecite na kockice izrezano pileće bijelo meso. Uklonite meso iz posude i u njoj popržite luk dok ne postane smeđ i sladak. Dodajte na trakice narezan poriluk, a nakon nekoliko minuta i na trakice narezanu mrkvu i crvenu papriku. Miješajte te dodajte tikvicu i na kraju narezanu rajčicu. Začinite mješavinom začina ili dodajte samo sol. Kada je sve povrće dovoljno mekano (ali ne premekano) jelo je gotovo. Jako je fino i zasitno, jedino što treba puno rezuckati pa ili povrće pripremite za vikend ili kuhajte kad imate viška vremena.

**Carski ručak**

Sastojci (za 3 – 4 osobe):

- 500 g mljevenog purećem mesa
- 1 luk
- 400 g carske mješavine
- jogurt
- 1 jaje
- začini
- svježji krastavac
- jabučni ocat i suncokretovo ulje (pinkica)

Priprema: popržite luk narezan na kockice dok ne omekša, dodajte mljeveno pureće meso i začine po želji. U vatrostalnu posudu ili manji pleh složite red miješanog mesa, red carske mješavine, red mesa i završite s mješavinom. Umotite jogurt i jaje, prelijte preko svega pa zapecite u pećnici dok ne dobije lijepu zlatno-žutu boju. Ja koristim jogurt jer je zdraviji i manje kaloričan pa zato sve izgleda manje instagramično :) Začinite salatu i uživajte u ukusnom obroku. Ovo je količina za sigurno četvero ljudi ili dvoje koji će pojesti ovaj obrok i za večeru.



PAR RECEPTA

Jednostavno i brzo

I dalje ste ovdje gdje je sve što **jednostavnije to bolje!**



Ručak

Losos s kuhanim krumpirom

Sastojci:

- 1 "potkova" lososa
- 2 manja krumpira
- peršin, češnjak, maslinovo ulje
- sol
- zelena salata (meni je i dalje sjajna Iceberg)
- jabučni ocat i suncokretovo ulje (pinkica)

Priprema: losos pripremam na pari. Nekoć davno kupila sam u Tupperwareu njihovu posudu za mikrovalnu pa losos stavim u nju, u drugi red krumpir i na dno vodu. Stavim u mikrovalnu na oko 18 minuta, a u međuvremenu nasjeckam malo češnjaka i peršina, zalijem maslinovim i to je to.

Iako mnogi ne vole jesti hladnu ribu, meni je ok i kada se ohladi pa za par sati pojedem ostatak jer cijelu potkovu ne mogu pojesti. Uz to pojedem samo nekoliko komadića krumpira.



Pileća juha

Sastojci:

- 250 g pilećih želudaca
- 4 pileća krilca
- 1 grincajg
- mješavina začina

Ako radim noklice: 1 jaje, malo ulja, soli i brašno (umutim jaje, stavim brašna i malo soli i miješam dok smjesa ne postane gusta da se mogu raditi žličnjaci).

Priprema: na dno lonca stavite malo vode i mješavinu začina, zagrijte i kada proključa, dodajte pileće želučake (tko ne može iznutrice, samo neka ih ignorira), a zatim na kolutiće narezan grincajg. To se pirja dok ne omekša mrkva. Zalijte vodom i kuhajte još bar pola sata, a pred kraj kuhanja stavite pileća krilca. Ako radite verziju s noklicama, ubacite ih par minuta nakon pilećih krilaca. Ovo je ručak za dva dana! I ne, iza toga nema mesa, krumpira i salate!



PAR RECEPTA

Jednostavno i brzo

Ovo je kod mene **najjednostavnija** kombinacija, često pojedem ostatke od ručka!



Večera

Svježi sir sa svježim krastavcem

Sastojci:

- 1/2 cottage-sira (zrnati sir iz Lidla ili posni sir)
- 1/2 svježega krastavca
- sol

Priprema: otvorite poklopac sira, ogulite pola krastavca, narežite ga na kolutiće u zdjelicu, dodajte sir, malo soli i promiješajte. Dobar tek!

Ovdje možete kombinirati svašta, svakakvo povrće, tunu, kuhana jaja, ma što god vam padne na pamet, samo da nema previše kruha i da su količine male, tek toliko, k'o za pod zub.



Večera u restoranu

Sastojci:

- bilo koja vrsta mesa
- bilo koja vrsta ribe
- salata

Priprema: prilog lagano ostavite sa strane ili nemojte ni stavljati na tanjur ako uzimate s plate; uzmite najmanji komad i jako dugo i kvalitetno žvačite te pojedite pola komada. Uz to možete jesti i salatu.

Ako volite juhe kao ja, možete naručiti samo juhu ili samo tatarski biftek.

Ovo se odnosi i na ručak u restoranu. Uvijek gledajte da obrok podijelite s nekim – jeftinije je, praktičnije i manje se hrane baca. Izbjegavajte rižota i tjestenine. Ipak u malim, ali stvarno malim količinama ne bi trebalo biti problema :)

Ako ste taj dan bili pristojni, možete pojesti i desert, ali ne svaki dan!



PAR RECEPATA

Jednostavno i brzo

Ovo čak može i izgledati dobro, ali nije da me previše dira :)



Deserti

Grčki jogurt, proteini i voće

Sastojci:

- 250 g grčkog jogurta
- mjerica proteina (najviše volim čoko bananu)
- borovnice ili jagode

Priprema: istresite jogurt u veću zdjelicu (bit će vam lakše miješati i prah neće letjeti na sve strane), ubacite mjericu proteina i dobro umiješate, zatim dodate borovnice ili jagode, što vam je draže. I to je to! Ovo mi je ponekad obrok nakon treninga ili neki međuobrok.



Marscarpone, proteini, voće

Sastojci:

- 250 g mascarponea
- mjerica proteina (jagoda – bijela čokolada, malina – vrhnje)
- borovnice ili jagode

Priprema: isto je kao i s grčkim jogurtom, samo što ste dobili konkretniji desert drugačije, odnosno čvršće konzistencije. Ne pretjerivati ni s jednim ni s drugim!



‘Guilty pleasure’

Ovisnica sam o šećeru!

Da mogu živjeti na šećeru, vjerojatno bih samo lizala Nutellu. Iako, u zadnje vrijeme mi je počela i ona smetati (napokon) pa izbjegavam svakodnevno lizanje šećera u takvim količinama. Loše se osjećam, kao da me oblije neki unutarnji znoj, ne znam, ne mogu opisati osjećaj osim da mi baš nije ugodno. Stoga sam pronašla alternativu za slatkije. Iako znam da nisu idealni, bar su isplativi.

Obožavam proteinski puding, ili po novom – *protein snack*. Dakle, za mene je ovo otkriće jer me podsjeća na drag mi Munchmallow. Znam da će netko reći kako je i on pun šećera i bla, bla, bla pa nikakva korist od 10 g proteina. I još je skupo, bla, bla, bla. Ali upravo u tome je caka, čoksnice od 0,50 eura pojedem tri, a ovu ću pojesti samo jednu jer mi je žao novca :)

Eto, i to sam vam riješila :)

Jedite skuplje i kvalitetnije, manje ćete pojesti.

Inače, kada jedem klasični šećer, najdraži mi je crveni Lindt :)

A što se tiče slastičarnica, idem u nekoliko njih koje su mi savršene. Ne želim trošiti novac na loše i neiskušane kolače. Cijene stvarno divljaju u zadnje vrijeme, a tako je i s restoranima. (Ni Lindt ni Z bregov me ne sponzoriraju, na žalost.)



Vježbanje

Vježbam s veseljem i guštom – sada!

Godinu dana nakon operacije **nisam prstom mrdnula**, možda sam napravila nekoliko krugova po kvartu i to je to. Mršavljenje je išlo savršeno i bez vježbanja. Ne kaže se uzaludno da je u procesu mršavljenja 80 posto hrana, a 20 posto vježbanje.

Nakon što sam došla na željenu kilažu počela sam nešto vježbuckati, ali to je bila više **tuga, jad i čemer** nego neka sreća. Uglavnom je profitirao Gyms4you jer sam se obavezala na dvije godine i uredno plaćala, a nisam vježbala. I onda sam još plaćala dok napokon nisam šest mjeseci ranije raskinula ugovor.

Zadnjih nekoliko godina **vježbam** intenzivnije, što jogu, što na individualnim treninzima, dok zadnju godinu intenzivno hodam i vježbam tri puta na tjedan u jednom malom fitnessu u kvartu (bitna mi je **privatnost, stručnost** trenera i individualni pristup).

Vježbam s guštom i veseljem. Idem i po najvećem **pljusu**!

Zašto?

Zato što ne glumim „život na vagi“! **Ne znojim se**, ne plaćem i ne mrzim svaku spravu i svaki pokret, i ne zapušem se. **Ne živciram se** i nisam nervozna jer nešto ne mogu odraditi kako treba pa mi vrijeme proleti.

Trening je napravljen za mene i vrtim se oko 15 do 20 istih vježbi, koje rasporedimo kroz mjesec. Trening traje **35 minuta** (ako sam sama) do **40** ako vježba još netko sa mnom (do troje nas je maksimalno). Počinjemo sa zagrijavanjem, koje je svaki trening isto. Zatim odradim pet zadanih vježbi za taj dan. Omjer je savršen 30 sekundi rada, 50 sekundi odmora i tako pet puta. Malo kombiniramo 50 sekundi rada pa 30 sekundi odmaranja, no **nema stresa i naprezanja**.

To je upravo ono što me **vratilo** vježbanju; nema naganjanja, mučenja, pretjeranog znojenja i suza. Napokon sam pronašla pravu mjeru i stvarno sam zadovoljna. Upravo me to ponukalo da i **za sve vas pripremimo (moj stručni tim suradnika)** pravi program takvih vježbi u kojima ćete uživati, a benefiti za vaše tijelo bit će stvarno veliki. Svi detalji nalaze se na **web-stranici**. Možete izabrati nekoliko kombinacija vježbanja, uvjeren sam da ćete biti zadovoljni i da ćete se preporučiti, ali i **iznenaditi lakoćom** treniranja!



I NA KRAJU

Svaki dan je borba

Iako imam jako dobar alat, koji na sreću ili na žalost ne mogu dobiti svi, **nije mi napravljena lobotomija** i imam potrebu, želju, nos i oči za svakakvom hranom koja nije baš najbolja, nema nutritivne vrijednosti, tako da sam i dalje sklona debljanju.

Svaki dan je novi dan i svaki dan je **borba sama sa sobom**, svaki dan se lijeva ja pokušava nametnuti desnoj. Nije lako i nije nimalo veselo. Ima dana kada lijeva pobijedi, ali većinom dominira desna, na što sam vrlo ponosna.

Čestitam sama sebi i čestitam svima koji su uspješni izboriti se za bolji i zdraviji život, bilo da je riječ o hrani, alkoholu, cigaretama ili nekim drugim ovisnostima.

Čestitam i vama koji ste **preuzeli** ovu e-knjigu i nadam se da ćete ustrajati na svom putu do cilja.

Nije lako, dugotrajno je i što je **ulog veći, bitka je teža**. Bitno je ne odustati, bitno je ne stati i bitno je biti uporan i vjerovati u sebe i svoj cilj. **Mogu vam pomoći**, mogu biti vaš motivator, znam kako! Iako **nisam** nutricionistica ili magistra kineziologije, tu sam za vas i vašu borbu. Ja sam je prošla i znam što vas čeka, prečaca nema, ali ima lakši put; uz moju podršku!

Nadam se da ste stekli dovoljno povjerenja u mene i da želite da vam pomognem u mršavljenju i održavanju kilaže! Javite se!

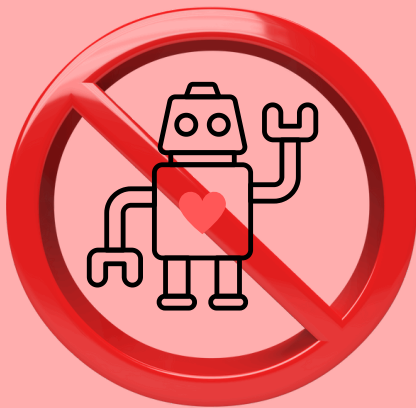
Na kraju, jedemo da bismo živjeli, a ne živimo da bismo jeli!



Motivacijski program 1

Osnovni individualni program

Trajanje: jedan mjesec



Ciljevi:

- Pomoći vam da postavite temelje za zdrave i umjerene prehrabene navike.
- Osvijestiti vas o važnosti ravnoteže između prehrane i aktivnosti.
- Početno smanjenje kilograma ili održavanje trenutne težine uz bolje razumijevanje količine hrane i važnosti tjelesne aktivnosti i sna.
- Zajedničko postavljanje vaših ciljeva na kratkoročne (tjedne ili mjesečne) i dugoročne ciljeve (za šest mjeseci do godinu dana).
- Postavit ćemo SMART-ciljeve koji će biti specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski definirani.

Kako ćemo funkcionirati:

- Početna konzultacija: 30-minutni *offline*-sastanak ili *zoom*-sastanak za razumijevanje vaših ciljeva i potreba.
- Personalizirani plan prehrane: jednostavan i učinkovit plan prehrane prilagođen klijentu.
- Set *online*-vježbi prilagođenih vašem trenutnom fizičkom stanju i kondiciji (na bazi 2x ili 3x na tjedan).
- Tjedni *check-in*: jedanput na tjedan 15–20 minuta razgovora za praćenje napretka i prilagodbe plana.
- Podrška putem poruka: podrška putem poruka ili e-maila tijekom programa (jedna poruka na dan).
- Pristup zatvorenoj FB-grupi.

Što ćemo raditi:

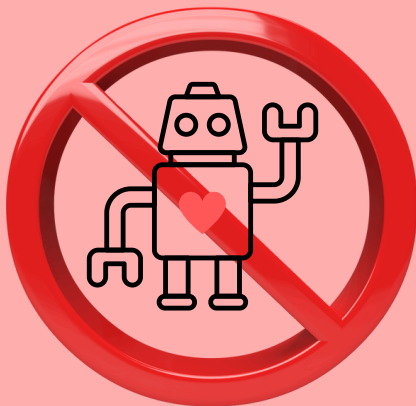
- Mjerenje napretka: koristit ćemo metrike kao što su centimetri, promjene u garderobi te subjektivne mjere poput zadovoljstva i sreće. Pratit ćemo promjene na vagi, no to nam neće biti glavni argument. Mjerit ćemo i vaše subjektivne osjećaje, povećanje energije i poboljšanje raspoloženja. Na temelju dostavljenih rezultata, ako je potrebno, prilagođavamo ili mijenjamo način funkcioniranja. Ako stagnirate ili ste suočeni s problemom, moramo brzo reagirati i vratiti vas na pravi kolosijek.
- Dostavljate mi tablicu obroka po danu, na kraju dana ili sljedeće jutro.
- Moj motivacijski *check-in*: redovito vam šaljem motivacijske poruke ili e-mailove kako biste ostali motivirani i fokusirani na svoj cilj.

Cijena: 250 € mjesečno

Motivacijski program 2

Premium
individualni
program

Trajanje tri mjeseca



Ciljevi:

- Postizanje značajnoga gubitka kilograma i usvajanje dugotrajnih zdravih navika.
- Individualizirani pristup koji uzima u obzir specifične potrebe klijenta.
- Izgradnja održivog načina života kroz prehranu, aktivnost i san.
- Zajedničko postavljanje vaših ciljeve na kratkoročne (tjedne ili mjesečne) i dugoročne (za šest mjeseci do godinu dana).
- Postavit ćemo SMART-ciljeve koji će biti specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski definirani.

Kako ćemo funkcionirati:

- Početna konzultacija: 60-minutni *offline*-sastanak ili *zoom*-sastanak za razumijevanje vaših ciljeva i potreba.
- Personalizirani plan prehrane: Jednostavan i učinkovit plan prehrane prilagođen klijentu.
- Set *online*-vježbi prilagođene vašem trenutnom fizičkom stanju i kondiciji. (na bazi 2x ili 3x na tjedan)
- Tjedni *check-in*: jedanput na tjedan 20-30 minuta razgovora za praćenje napretka i prilagodbe plana.
- Podrška putem poruka: podrška putem poruka ili e-maila tijekom programa (tri poruke na dan).
- Pristup zatvorenoj FB-grupi.

Što ćemo raditi:

- Mjerenje napretka: koristit ćemo metrike kao što su centimetri, promjene u garderobi te subjektivne mjere poput zadovoljstva i sreće. Pratit ćemo promjene na vagi, no to nam neće biti glavni argument. Mjerit ćemo i vaše subjektivne osjećaje, povećanje energije i poboljšanje raspoloženja. Na temelju dostavljenih rezultata, ako je potrebno, prilagođavamo ili mijenjamo način funkcioniranja. Ako stagnirate ili ste suočeni s problemom, moramo brzo reagirati i vratiti vas na pravi kolosijek.
- Dostavljate mi tablicu obroka po danu, na kraju dana ili sljedeće jutro.

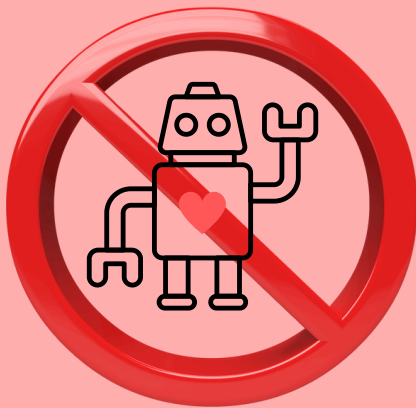
Moj motivacijski *check-in*: redovito vam šaljem motivacijske poruke ili e-mailove kako biste ostali motivirani i fokusirani na svoj cilj.

Cijena: 500 € za 3 mjeseca (mogućnost plaćanja na rate)

Motivacijski program 3

VIP individualni program

Trajanje šest mjeseci



Ciljevi:

- Postizanje dugoročnih rezultata kroz personaliziranu podršku i strategije.
- Održavanje zdravog načina života kroz napredne tehnike i dubinsko praćenje.
- Potpuna transformacija prehrambenih i životnih navika.
- Zajedničko postavljanje vaših ciljeva na kratkoročne (tjedne ili mjesečne) i dugoročne ciljeve (za 6 mjeseci do godinu dana).
- Postavit ćemo SMART-ciljeve, koji će biti specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski definirani.

Kako ćemo funkcionirati:

- Početna konzultacija: 120-minutni *offline*-sastanak ili *zoom*-sastanak za razumijevanje vaših ciljeva i potreba.
- Personalizirani plan prehrane: jednostavan i učinkovit plan prehrane prilagođen klijentu.
- Set *online*-vježbi prilagođene vašem trenutnom fizičkom stanju i kondiciji (na bazi 2x ili 3x na tjedan).
- Mogućnost *live*-vježbanja putem *zooma* (2x ili 3x na tjedan).
- Tjedni *check-in*: jedanput na tjedan 30-40 minuta razgovora za praćenje napretka i prilagodbu plana.
- Mjesečna evaluacija: mjesečne evaluacije s prilagodbom ciljeva i plana.
- VIP Podrška: prioritetna komunikacija i pristup ekskluzivnim resursima.
- Podrška putem poruka: neograničena podrška putem poruka ili e-maila tijekom programa.
- Pristup zatvorenoj FB-grupi.

Što ćemo raditi:

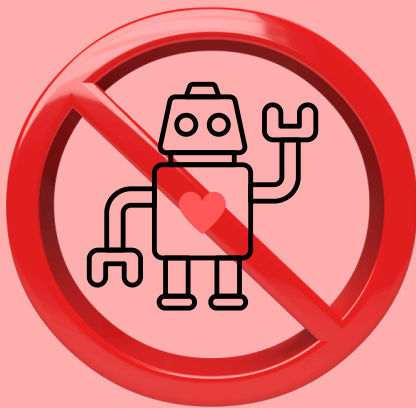
- Mjerenje napretka: koristit ćemo metrike kao što su centimetri, promjene u garderobi te subjektivne mjere poput zadovoljstva i sreće. Pratit ćemo promjene na vagi, no to nam neće biti glavni argument. Mjerit ćemo i vaše subjektivne osjećaje, povećanje energije i poboljšanje raspoloženja. Na temelju dostavljenih rezultata, ako je potrebno, prilagođavamo ili mijenjamo način funkcioniranja. Ako stagnirate ili ste suočeni s problemom, moramo brzo reagirati i vratiti vas na pravi kolosijek.
- Dostavljate mi tablicu obroka po danu, na kraju dana ili sljedeće jutro.
- Moj motivacijski *check-in*: redovito vam šaljem motivacijske poruke ili e-maileve kako biste ostali motivirani i fokusirani na svoj cilj.

Cijena: 700 € za 6 mjeseci (mogućnost plaćanja na rate)

Motivacijski program 4

Grupni individualni program

Trajanje osam tjedana



Ciljevi:

- Postizanje zajedničkih ciljeva mršavljenja kroz grupnu podršku.
- Razvijanje zdravih prehrambenih navika uz podršku zajednice.
- Motivacija kroz interakciju i dijeljenje iskustava s drugima.
- Zajedničko postavljanje vaših ciljeva na kratkoročne (tjedne ili mjesečne) i dugoročne ciljeve (za 6 mjeseci do godinu dana).
- Postavit ćemo SMART-ciljeve koji će biti specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski definirani.

Kako ćemo funkcionirati:

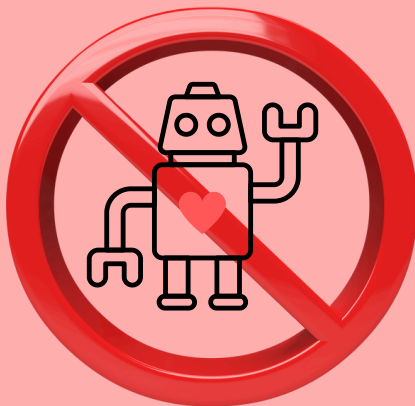
- Početna konzultacija: 45-minutni skupni zoom-sastanak za razumijevanje vaših ciljeva i potreba na temelju ispunjenog obraca.
- Grupni plan prehrane: jednostavan i učinkovit plan prehrane.
- Set *online*-vježbi prilagođenih vašem trenutačnom fizičkom stanju i kondiciji (na bazi 2x ili 3x na tjedan).
- Tjedni *check-in*: jedanput na tjedan 60 minuta razgovora putem *zooma* za praćenje napretka i prilagodbu plana.
- Mjesečna evaluacija: mjesečne evaluacije s prilagodbom ciljeva i plana.
- Motivacijska podrška: zajednička podrška kroz grupne aktivnosti i zadatke.
- Privatna FB-grupa: mjesto za dijeljenje napretka i podršku.
- Tjedni zadaci: izazovi za dodatnu motivaciju.

Što ćemo raditi:

- Mjerenje napretka: koristit ćemo metrike kao što su centimetri, promjene u garderobi te subjektivne mjere poput zadovoljstva i sreće. Pratit ćemo promjene na vagi, no to nam neće biti glavni argument. Mjerit ćemo i vaše subjektivne osjećaje, povećanje energije i poboljšanje raspoloženja. Na temelju dostavljenih rezultata, ako je potrebno, prilagođavamo ili mijenjamo način funkcioniranja. Ako stagnirate ili ste suočeni s problemom, moramo brzo reagirati i vratiti vas na pravi kolosijek.
- Dostavljate mi tablicu obroka po danu, na kraju dana ili sljedeće jutro.
- Moj motivacijski *check-in*: redovito vam šaljem motivacijske poruke ili e-mailove kako biste ostali motivirani i fokusirani na svoj cilj.

Cijena: 200 € po osobi za osam tjedana (mogućnost plaćanja na rate)

Online radionice – kako promijeniti svoj odnos prema hrani



2 radionice na mjesec

Ciljevi:

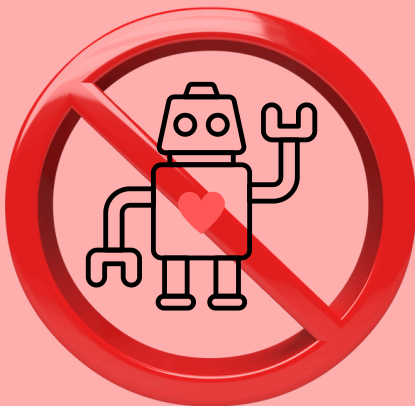
- Edukacija o mentalnim i emocionalnim aspektima prehrane.
- Promjena načina razmišljanja o hrani i usvajanje zdravih navika.
- Podrška kroz zajedničko učenje i rad.

Sadržaj:

- Dvotjedne sesije: 2 *online*-radionice (90 minuta) koje pokrivaju ključne teme.
- Radni listovi: materijali za rad na sebi između sesija.
- Grupna podrška: zatvorena grupa za podršku i dijeljenje iskustava.
- Pristup snimkama: snimke radionica dostupne za kasnije gledanje.

Cijena: 100 € po osobi za 4 tjedna

Vježbajte s nama



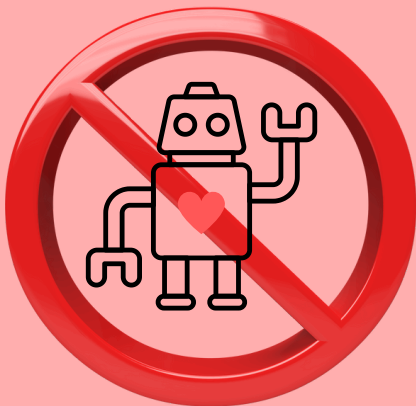
Prema programu mag. kin. Davora Srednoselca

Ciljevi:

Sadržaj:

Cijena: 100 € po osobi za 4 tjedna

Vježbajte s nama -
LIVE



Prema programu certificirane trenerice fitnessa Sanele Škorput

Birate jedan od 3 ponuđena programa tijekom dana, svaki radni dan u tjednu.

Opcija - 2x tjedno - 20 €/mesečno

Opcija - 3 x tjedno - 30 €/mesečno

Ciljevi:

Sadržaj:

Cijena: 100 € po osobi za 4 tjedna