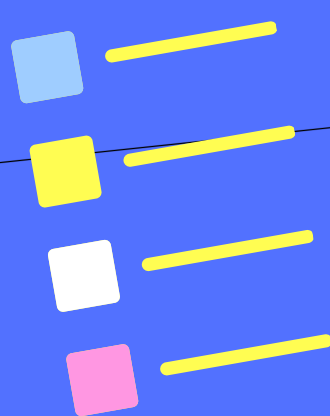


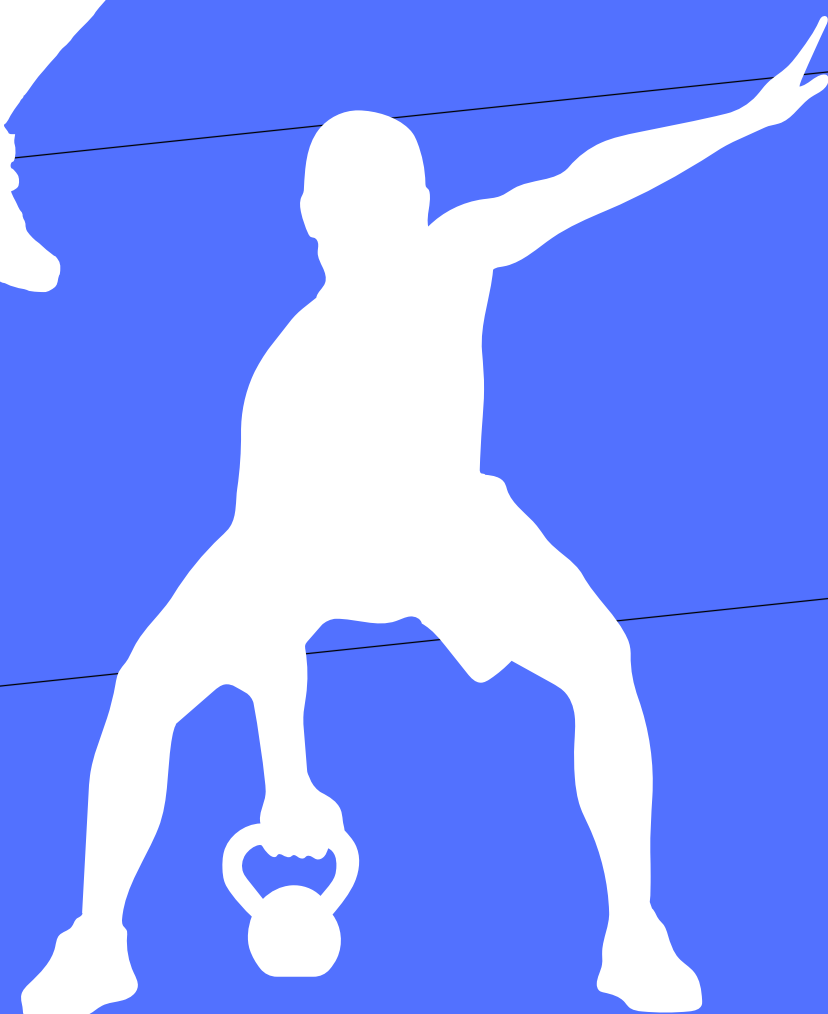
ZDRAVLJE, SNAGA I V ŽIVOT



20



10



KRISTIAN RAUCH

UVOD

Dragi čitatelju, želim vam se zahvaliti što ste odabrali ovu e-knjigu i odlučili se na prvi korak prema unapređenju vašeg svakodnevnog života.

Ova e-knjiga osmišljena je s ciljem da vam u kratkim i jasnim koracima pokaže kako malim promjenama možete postići velike rezultate. Bez obzira želite li bolji fizički izgled, povećati razinu energije ili poboljšati svoje zdravlje.

Vrijeme je da preuzmete kontrolu nad sobom i svojim odlukama kako biste živjeli život kakav zaslužujete.

Stoga krenimo!!!

KORACI ZA POSPJEŠIVANJE ZDRAVLJA

1. Zdrava prehrana
2. Redovita tjelesna aktivnost
3. Kvalitetan san
4. Održavanje mentalnog zdravlja
5. Izbjegavanje štetnih navika



ZDRAVLJE

Pojam zdravlje odnosi se na stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo na odsutnost bolesti ili slabosti.

Zdravlje se često promatra kao dinamično stanje, što znači da se može mijenjati ovisno o različitim čimbenicima, kao što su način života, okolina, genetika i pristup zdravstvenoj skrbi.



ZDRAVA PREHRANA

Poanta prehrane je da iz zdravih i neprocesiranih namrnica zadovoljimo dnevni unos kalorija, mikro i makronutrijenata kako bi omogućili uvjete za pravilan rad imuniteta, metabolizma, regeneraciju i jačanje tkiva (kosti, tetive, ligamenti, mišići, koža itd...)

Kada zadovoljimo gore navedene faktore u mogućnosti smo prolongirati mladolik izgled i vitalnost.



PRIMJERI I POJAŠNJENJA I.

Mikronutrijenti su hranjive tvari koje su potrebne u manjim količinama i uključuju vitamine i minerale.

- Vitamin C: Citrusi (limun, naranča), paprika...
- Željezo: Špinat, cikla i crveno meso...
- Minerali: Sol

Makronutrijenti su hranjive tvari koje su potrebne u većim količinama i uključuju ugljikohidrate, proteine i masti.

- Ugljikohidrati: Riža, krumpir...
- Proteini: Meso, riba i jaja...
- Masti: Orašasto plodovi, maslac, maslinovo ulje...

PRIMJERI I

POJAŠNJENJA II.

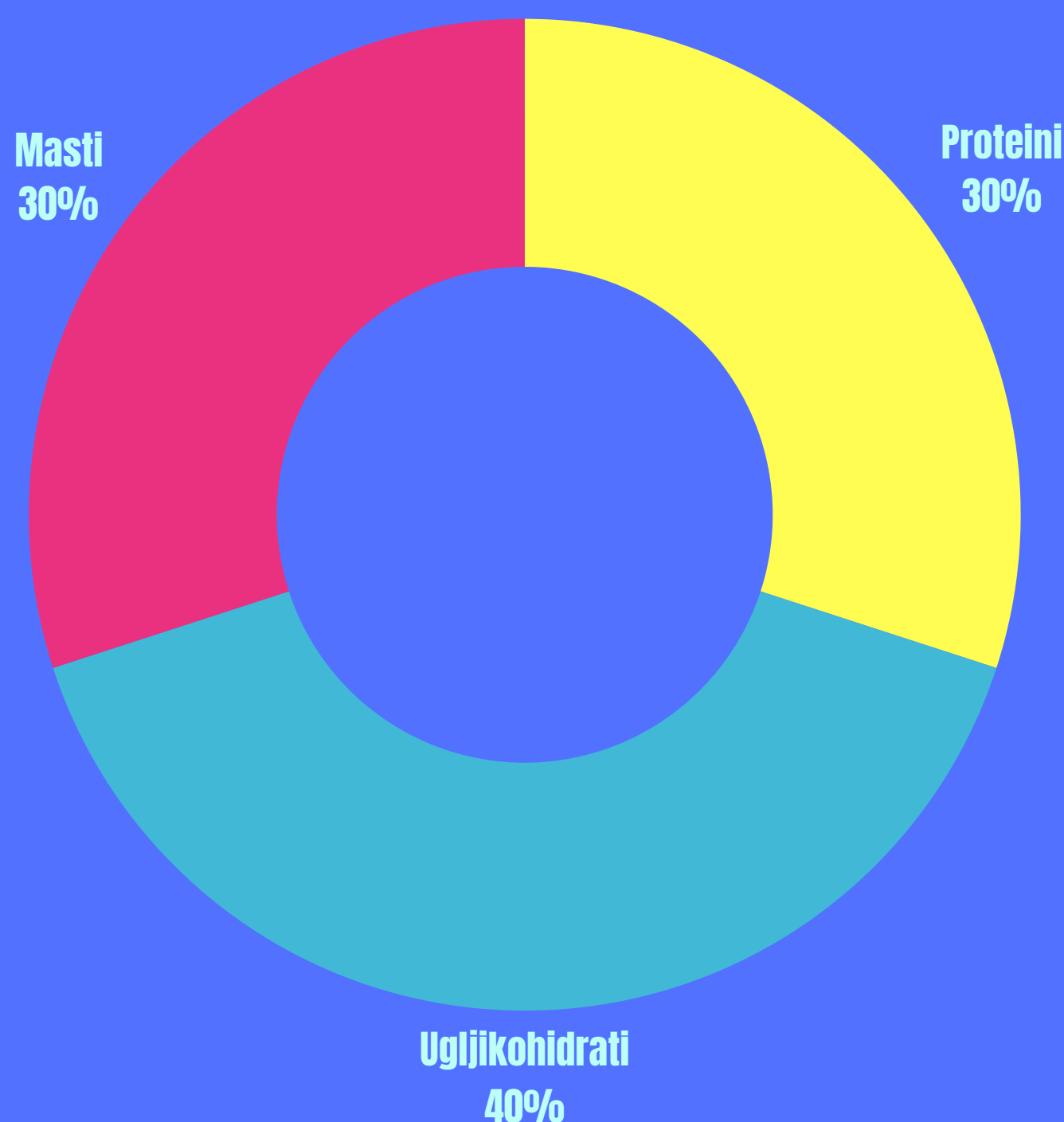
- Kalorije: Jedinica za mjerenje energije.

U kontekstu prehrane, kalorija se odnosi na količinu energije koju dobivamo iz hrane i pića ali i na količinu energije koju potrošimo na dnevne aktivnosti i održavanje baznog metabolizma.

Primjer;

Nutritivna deklaracija	Vrijednost na 100 ml	Jedinica
Energija	181	kJ
	43	kcal
Masti	0	g
-od kojih zasićene masne kiseline	0	g
Ugljikohidrati	4,1	g
-od kojih šećeri	0	g
Bjelančevine	0,5	g
Sol	0,01	g

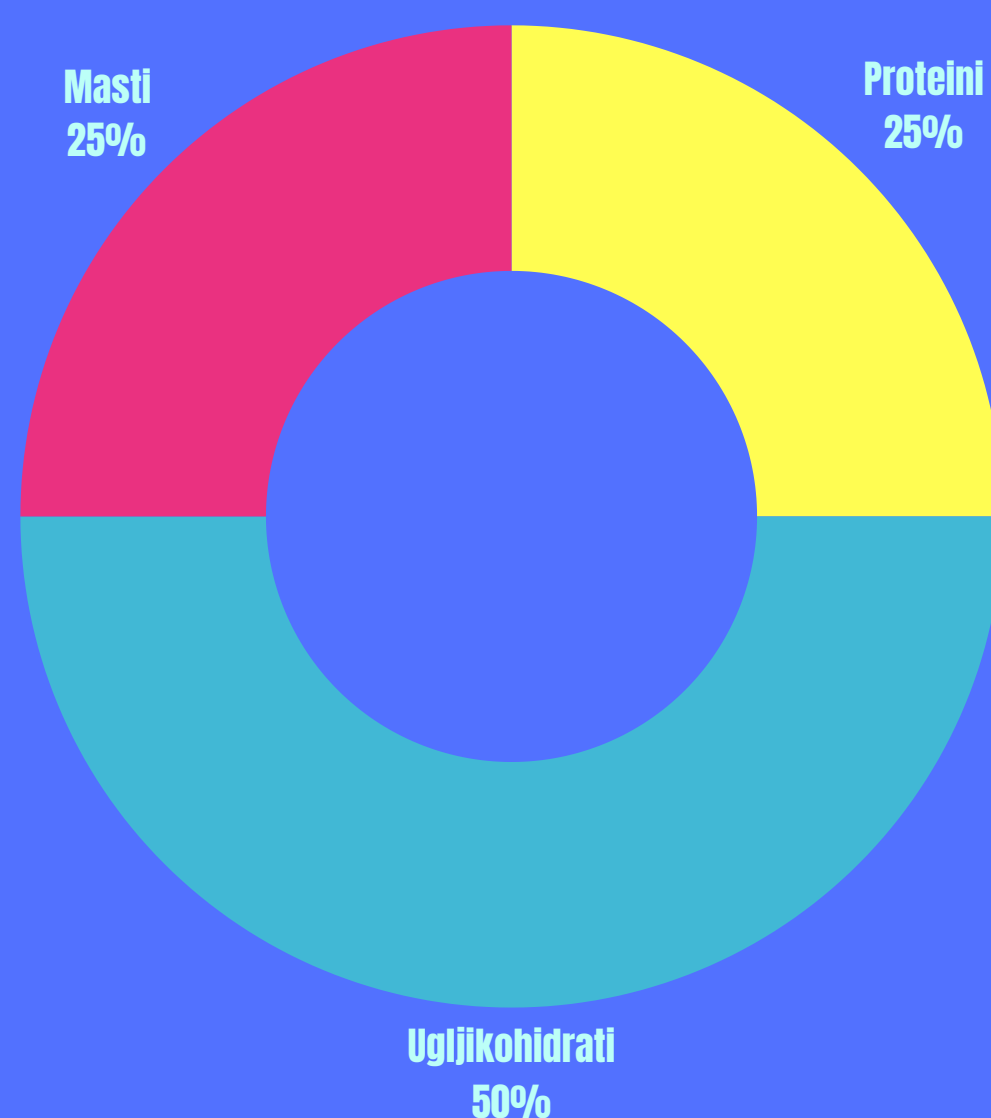
DNEVNA PODJELA MAKRONUTRIJENATA I.



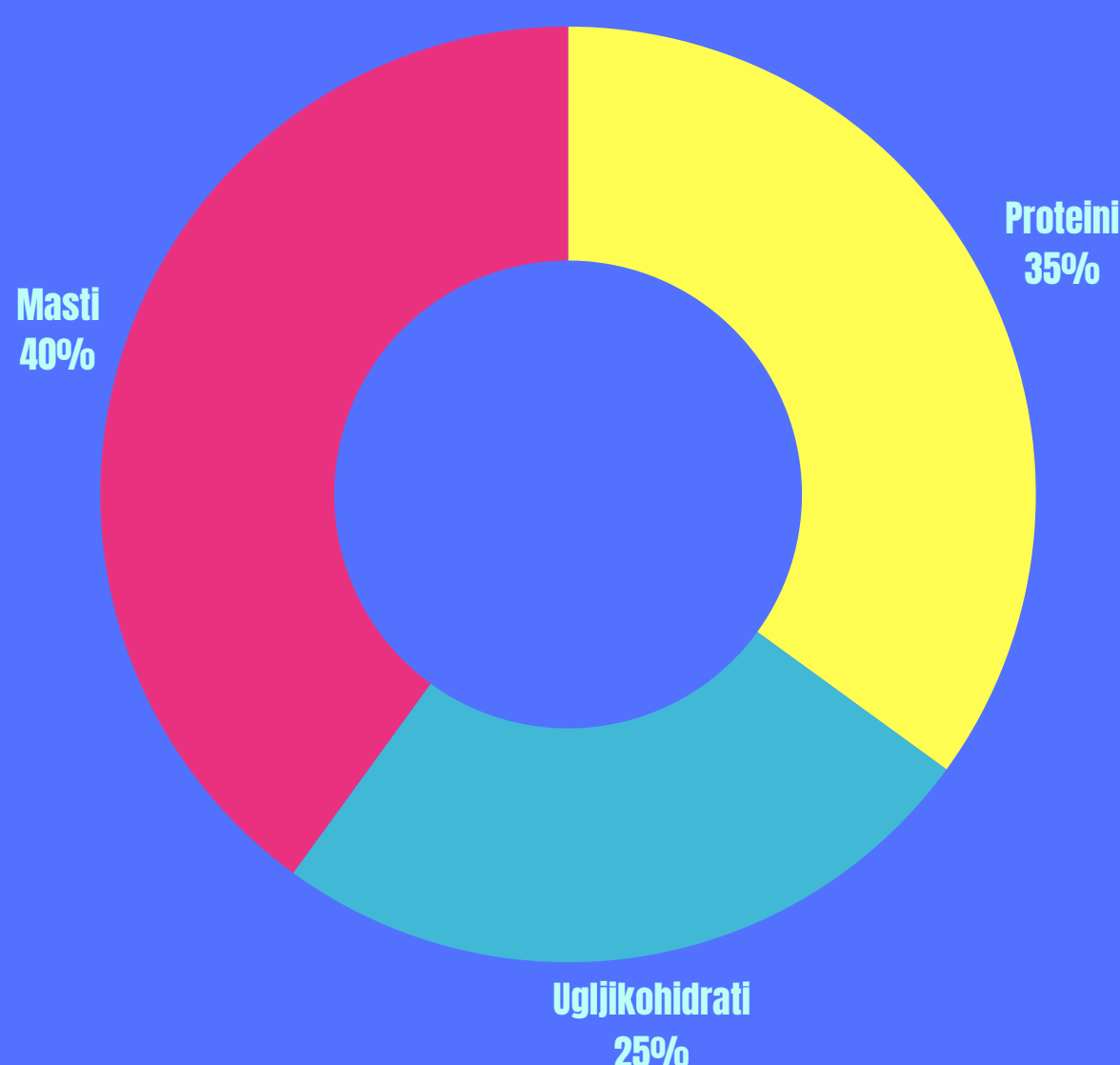
Upravo gledate u graf koji
pokazuje optimalan unos
makronutrijenata
(30%M/30%P/40%U). Nakon što
izračunate svoj dnevni unos
kalorija, izvući će mo točne
podatke (izražene u gramima),
koliko je potrebno
ugljikohidrata, proteina i
masti da bi podržali vaše
ciljeve.

DNEVNA PODJELA MAKRONUTRIJENATA II.

Ukoliko se odlučite na pristup dobivanja na masi, unos makronutrijenata bi izgledao ovako (25%M/25%P/50%U):



...ili ovako, ako je cilj definicija (40%M/35%P/25%U):



RAČUNANJE DNEVNE POTROŠNJE KALORIJA

Kako bi dobili točan podatak, kliknite na ponuđeni link koji će vas usmjeriti na kalkulator kalorija.



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

Unesite svoje podatke i pod opcijom dodatnih postavki (+settings) odaberite; Revised Harris-Benedict

****Pod kilažu unesite podatak koji ste prethodno dobili vaganjem na prazan stomak****

KONAČAN REZULTAT

Sada kada ste dobili ponuđene podatke, odaberite rezultat kalorija za održavanje trenutne kilaže (maintain weight).

Ukoliko vam je cilj dobivanja na kilaži na postojeći rezultat dodajte +250kalorija, a ako vam je rezultat skidanja viška kilograma oduzmite -250kalorija

Konačan rezultat je vaš dnevni unos kalorija iz kojega će mo sada izvući dnevni unos makronutrijenata.



RAČUNANJE DNEVNOG UNOSA MAKRONUTRIJENATA

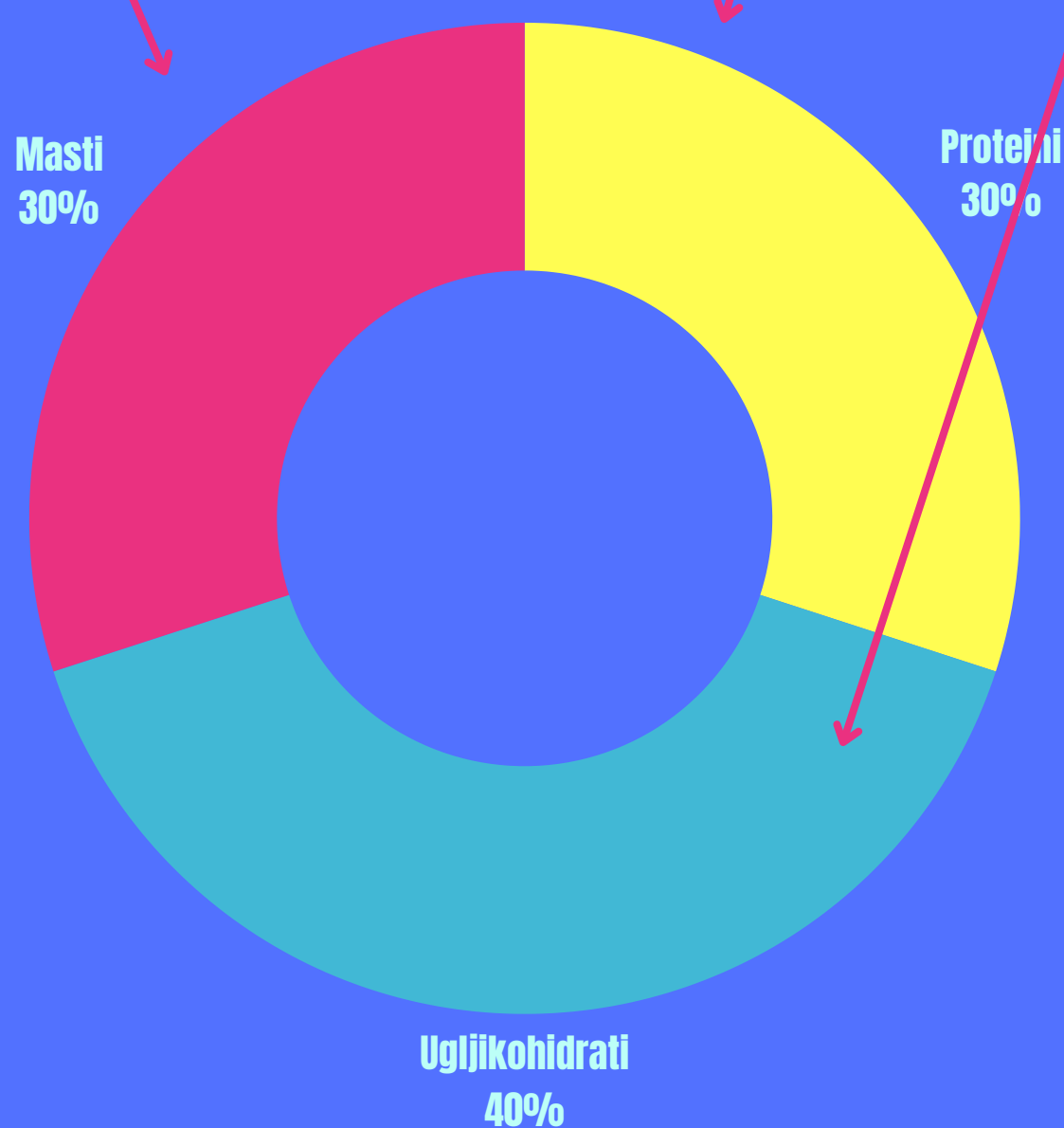
Primjer;

Dnevni unos kalorija 2500kcal

Dnevni unos proteina 30%
 $(2500 \times 0.3) \div 4 = 187.5\text{g prot.}$

Dnevni unos ugljikohidrata 40%
 $(2500 \times 0.4) \div 4 = 250\text{g ugh.}$

Dnevni unos masti 30%
 $(2500 \times 0.3) \div 9 = 112\text{g m.}$



ORGANIZACIJA OBROKA KROZ DAN

Dobivene količine makronutrijenata dijelimo na zadani broj obroka. Dokle god zadovoljite dnevni unos makronutrijenata, broj obroka može varairati od 3 pa sve do 6 dnevno...to naravno ovisi o vremenu koje imate na raspolaganju.

Osobna preporuka je 4-5 obroka dnevno. Prvi obrok neka bude 1-2 sata nakon buđenja a posljednji 1-2 sata prije spavanja.



POPIŠ PREPORUČENIH NAMRNICA I.

IZVOR PROTEINA:

1. Govedina, junetina, teletinu (but ili mljeveno 80/20)
2. Piletina i puertina (prsa)
3. Losos (divlji) i sva plava riba
4. Jaja
5. Goveđi protein ili Whey izolat u prahu
6. Koziji sir

IZVOR UGLJIKOHIDRATA I ZDRAVOG ŠEĆERA:

1. Voće (citrusi, jabuke, banane. šumsko voće)
2. Krumpir ili batat
3. Riža (dugo zrno bijela)
4. Med
5. Njoki (od krumpira)

POPIŠ PREPORUČENIH NAMRNICA II.

IZVOR MASTI:

1. Orašasti plodovi
(badem, orah, indijski orah)
2. Maslinovo ulje
3. Kokosovo ulje
4. Maslac
5. Goveđa/svinjska/guščja mast

SUPERFOOD I IZVOR VLAKANA:

1. Svo svježe zeleno povrće
2. Gljive (shitake, lavlja griva)
3. Ukiseljeno povrće
(cikla, turšija)

DODACI PREHRANI

1. Minerali (sol, magneziji)
2. Multivitamini
3. Kreatin
4. Vitamin D3K2
5. Cink i C vitamin

PRIMJERI OBROKA I.

1.OBROK U DANU

Neka se isključivo sastoji od proteina i masti. Omlet bi bio najjednostavnije rješenje u tom slučaju.

MEĐUOBROK

Whey izolat ili neka druga vrsta proteina po izboru sa 1-2 najdraže voćke i šakom orašastih plodova.



PRIMJERI OBROKA II.

GLAVNI OBROK/RUČAK

Obrok bogat
proteinima, ugljikohidratima i
mastima (komad mesa, krumpir
ili riža sa povrćem i
maslinovim uljem)

OBROK NAKON TRENINGA/VEČERA

Kombinacija ugljikohidra (iz
voća) i proteina (meso bez
mast ili proteinski shake) +
5g Kreatina (pomješan u vodi
ili sa shakeom)



NUTRITIVNI SASTAV NAMRNICA

Sada je na vama da odlučite
koje namirnice će te
konzumirati i uvrstiti ih u
svoj plan ishrane.

Da bi si olakšali, dovoljno je
pogledati na jedan ovakav
popis namrnica kako bi saznali
nutritivni sastav:

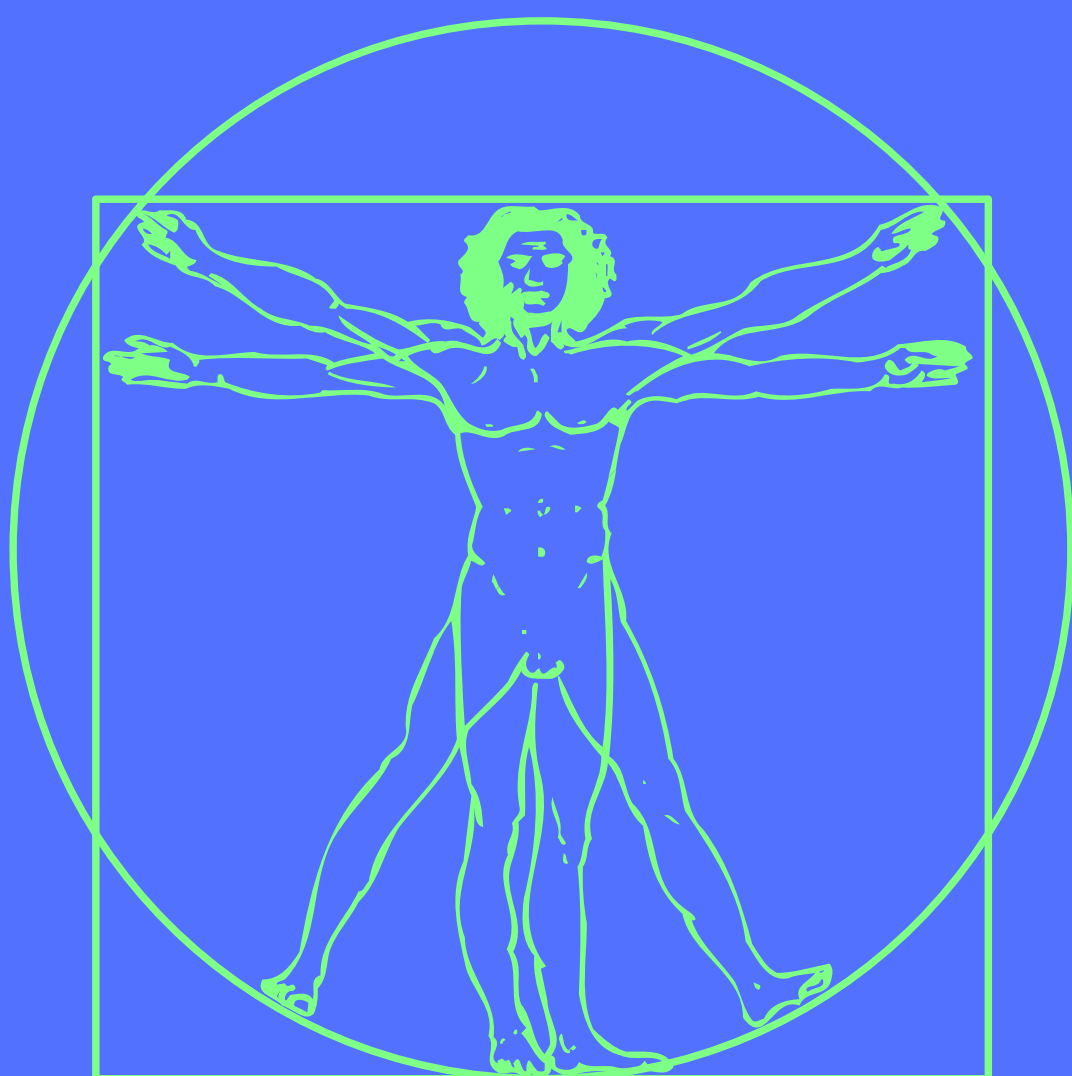
[https://www.tablicakalorija.co
m/](https://www.tablicakalorija.com/)



TJELOVJEŽBA

Tjelovježba je fizička aktivnost koja se provodi s ciljem održavanja ili poboljšanja tjelesne kondicije, zdravlja i općeg blagostanja.

Kako je sjedilački život na zapadnom svijetu prevagnuo, javlja se potreba da svoje tijelo planski izlažemo fizičkim naporima kako bi nadoknadili izgubljeno.



VRSTE TJELOVJEŽBI I.

1. Kardiovaskularne (aerobne) vježbe: poboljšavaju zdravlje srca i pluća te povećavaju izdržljivost (trčanje, vožnju bicikla, plivanje, brzo hodanje)

2. Vježbe snage (anaerobne): Usmjerene su na jačanje mišića i povećanje mišićne mase. (dizanje utega, vježbe s vlastitom kilažom i vježbe s elastičnim trakama.



VRSTE TJELOVJEŽBI II.

3.Vježbe fleksibilnosti:
pomažu u povećanju opsega
pokreta u zglobovima i
fleksibilnosti mišića.
(istezanje, joga i pilates).

4.Vježbe ravnoteže: pomažu u
održavanju stabilnosti tijela,
Primjeri uključuju (tai chi,
vježbe na bosu lopti ili
unilateralne vježbe)

5.Vježbe za koordinaciju i
agilnost: pomažu u
uskladjivanju pokreta i brzom
reagiraju na promjene u
kretanju (košarka,nogomet,
tenis), te specifični treninzi
agilnosti s konusima ili
ljestvama za vježbanje.

PLANIRANJE TRENINGA

Planiranje ovisi o vašim ciljevima, trenutnom nivou kondicije, vremenskoj dostupnosti i preferencijama.

Evo koraka kako isplanirati plan treninga:

1. ODREDITE CILJEVE
2. PROCJENITE RAZINU KONDICIJE
3. ODREDITE VRSTU TRENINGA
4. ODREDITE BROJ TRENINGA
5. ODREDITE DANE ZA ODMOR
6. PRATITE NAPREDAK



ODREDITE CILJEVE

Skidanje kilograma, rehabilitacija od ozljede, vraćanje u prvobitnu formu ili možda priprema za nadolazeće fizičke izazove su jedni od ciljeva koje bi ste trebali definirati kako bi vam bilo lakše odabrati aktivnost kojom će te se baviti.



PROCJENITE RAZINU KONDICIJE

Svaka adekvatna ustanova ili osobni trener sa kojim krećete surađivati nudi vam usluge testiranja kako bi dizajnirali program u skladu sa vašim mogućnostima.

A test kojim će te najčešće podlegnuti je upravo FMS (functional movement screening)

FITNESS TEST (FMS)	OCJENA (1-3) total max 33	NAPOMENE
5min zagrijavanje aerobno (lagano-srednji tempo)		
Pas-mačka		
Pas-ptica		
Test mobilnosti gležnja		
Test podizanja noge ležeći		
Dodirivanje prstiju		
Kobra poza		
Čučanj sa rukama iznad glave		
Iskorak		
Prekoracenje prepreke		
Test ramena (dlanovi iza leđa)		
Izdržaj u skleku x3 sa 1 min izdržaj		
	KALORIJE/DISTANCA	NAPOMENE
10min airbike areobic test / maksimalna potrošnja kalorija		
Odlično: > 3 miles (4.8 km) Dobro: 2.5 - 3 miles (4 - 4.8 km) Ok: 2 - 2.5 miles (3.2 - 4 km) loše: < 2 miles (3.2 km)		
Odlično: > 150 kalorija Dobro: 100 - 150 kalorija Ok: 50 - 100 kalorija Loše: < 50 kalorija		
	PULS	
TEST PULSA NAKON PEDALIRANJA (otkucaji u 15sec x 4)		
TEST PULSA 1MIN NAKON PRVOG TESTA (otkucaji u 15sec x 4)		
Excellent: > 20 pad otkucaja Good: 15 - 20 pad otkucaja Fair: 10 - 15 pad otkucaja Poor: < 10 pad otkucaja		

ODABERITE VRSTU TRENINGA

Sada kada znate što je vaš
krajnji cilj vrijeme da
posegnete za altom koji će vas
odvesti do tog cilja brzo i
sigurno-

Taj alat je upravo fizička aktivnost kojom će te se baviti (box, teretana, košarka, yoga itd...)



ODREDITE BROJ TRENINGA

U samom početku frekfencija treninga će biti nešto manja dok se ne prilagodite i ojačate.

Primjer;

Ukoliko ste izabrali posjećivati teretanu i baviti se treninzima snage, u početku preporuča se 2-3 treninga (cijelog tijela) tjedno u trajanju od 30-45minuta. Nakon 8-12 tjedana slobodno povećati broj treninga, intezitet i trajanje.

Po potrebi i promjeniti plan treninga!

ODREDITE DANE ZA ODMOR

Trening je bitan ali odmor još
bitniji!

Ravnomjerno rasporedite dane
za odmor kako bi ste
kontinuirano i nesmetano mogli
trenirati na duže staze.

Primjer;
3x treninga tjedno

PON:trening
UTO:odmor
SRI:trening
ČET:odmor
PET:trening
SUB:odmor
NED:aktivan odmor
(hodanje,bicikl...)



PRATITE NAPREDAK

Ključ uspjeha također leži u praćenju vašeg trenažnog procesa i prehrane, jer jedino tako imate kontrolu nad detaljima koji mogu pomoći u pomicanju granica.

Na vašu sreću u današnje vrijeme postoji niz alat i aplikacija koje vam u tome mogu pomoći;

Za praćenje treninga:
<https://www.fitnotesapp.com/>

Za praćenje prehrane i
treninga:
<https://www.myfitnesspal.com/>

KVALITETAN SAN

San je bitan za fizičko i mentalno zdravlje jer igra ključnu ulogu u obnavljanju tijela i uma.

Evo nekoliko razloga zašto je san važan i kako pomaže tijelu da se regenerir;

1. POPRAVAK TKIVA
2. PODIZANJE IMUNITETA
3. OPORAVAK OD STRESA
4. KONSOLIDACIJA MEMORIJE
5. REGULACIJA APETITA
6. POVEĆANJE ENERGIJE I PRODUKTIVNOSTI



ODRŽAVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA



Održavanje mentalnog zdravlja ključno je za cjelokupnu dobrobit i kvalitetu života. Postoji mnogo načina kako održati dobro mentalno zdravlje, a evo nekoliko najvažnijih strategija:

1. FIZČKA TJELOVJEŽBA
2. TEHNIKE OPUŠTANJA
(meditacija, disanje...)
3. SAN
4. ZDRAVA PREHRANA
5. PLANIRANJE I ORGANIZIRANJE
6. PAUZE, ODMORI I PROMJENE
ROUTINE
7. ODRŽAVANJE DRUŠTVENIH VEZA
8. KOMUNIKACIJA
9. POSTAVLJANJE CILJEVA
10. MENTALNA STIMULACIJA
(usvajanje novih znanja)

IZBJEGAVANJE ŠTETNIH NAVIKA

Izbjegavanje štetnih navika ključno je za dugoročno zdravlje, kako fizičko tako i mentalno.

Evo nekoliko strategija koje pomažu u izbjegavanju štetnih navika:

- 1.IDENTIFIKACIJA ŠTETNIH NAVIKA
- 2.POSTAVLJANJE REALNIH CILJEVA
- 3.SUOČAVANJE SA EMOCIONALNIM OKIDAČIMA
- 4.TRAŽITE PODRŠKU
- 5.OSTANITE KONZISTENTNI
- 6.STVORTIE OKOLINU KOJA PODRŽAVA ZDRAVIJI ŽIVOT
- 7.PRAĆENJE NAPRETKA I NAGRAĐIVANJE
- 8.UČENJE IZ GREŠAKA



O AUTORU

Kristian Rauch je certificirani osobni trener i maser, posvećen pomaganju klijentima u postizanju zdravijeg načina života.

Osim stručnih aktivnosti, Kristian je zaljubljenik u putovanja i istraživanje različitih kultura.

Ovaj globalni pogled na život doprinosi njegovom radu, omogućujući mu da s empatijom i razumijevanjem pristupi svakom klijentu ali i unaprjeđenju zdravlja i wellness zajednice kroz obrazovanje, podršku i inovativne pristupe.

ZAHVALA ČITATELJU

Hvala vam što ste pročitali ovu e-knjigu! Ako ste uživali u njoj, pozivam vas da ostavite recenziju – vaše mišljenje mi je važno i pomaže u stvaranju još boljeg sadržaja.

Također, pratite me na društvenim mrežama i posjetite moju web stranicu kako biste dobili još korisnih savjeta o zdravlju, fitnessu i wellnessu.

INSTAGRAM

https://www.instagram.com/kristian_rauch_official/

WEBSITE

<https://rauchkristian.wixsite.com/integrumfitnessbyk-1>