

# Počeo je Veliki

**Prve tri izabrane učesnice akcije „Z<sup>2</sup> Cica“, napravile su prve korake ka velikom cilju: da izgube neželjene kilograme i postanu zgodne i zdrave Cice! Upoznajte se sa njihovim problemima i savetima stručnjaka kako da ih prevaziđu.**

Pored njih, izabrane su i: Ivanka Radojičić, Jasmina Kovarbašić i Gloria Marković iz Beograda koje će nam se predstaviti u narednom broju. Srećne što im je pružena prilika da se na zdrav i bezbedan način upuste u ovaj izazov, Suzana Bitić, Violeta Petković i Aleksandra Višnjić, obavile su početna merenja i testiranja (sveopštu procenu nutritivnog statusa i navika u ishrani i načinu života) u Centru izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma (CIV) u Beogradu. Nakon dobijenih rezultata, stručnjaci iz CIV-a su za svaku od učesnica propisali detaljne individualne programe ishrane, kao i savete za promenu nezdravih životnih navika. Pogledajmo njihove priče i prve savete kojih će se pridržavati u narednom periodu. U narednim brojevima „Cice“ prat ćemo njihov napredak i utiske o novom načinu ishrane i života.



**Suzana Bitić (50) iz Niša**, po struci je grafički tehničar. Poslednjih 5 godina počela je da dobija na kilaži, i pored redovne fizičke aktivnosti i zdravog režima ishrane, ne uspeva da izgubi nagomilani višak. Isprobala je mogo-brojne poznate dijetete koje su, kako navodi, rezultovale samo jo-jo efektom. Moguć razlog za svoj problem vidi u poremećaju rada štitne žlezde koji doprinosi gojenju.

Suzana nikad ranije nije imala problem sa gojaznošću i zato je želela da vidi gde greši i koriguje ishranu.

**Visina (cm):** 156  
**Težina (kg):** 69  
**% masti:** 36.4  
**Indeks telesne mase (kg/m):** 28.4

**Procena stručnjaka:** Savetuje se unos namirnica koje sadže selen i smanjen unos kupusarki (koje ometaju absorpciju joda), jer Suzana ima slabiji rad štitaste žlezde. Očekuje se da tokom 3 meseca medicinsko-nutritivne terapije izgubi 6 kilograma.

**Propisan početni plan ishrane za Suzanu:** Dijeta 1200 kcal

**Obroci na 3 sata**

**Zabranjeno:** preskakanje propisanih obroka, slatkiši, šećer (kafu umesto šećerom, treba zasladiti steviom)

**Primer jelovnika:**

**Doručak:** 3 supene kašike ovsenih pahuljica, 1 s.k. mlevenog lana, 3 isečena badema, 1 s.k. borovnica uz jogurt/bademovo ili pirinčano mleko/ceđeni grejpfrut

**Užina:** 200 g voća (sve osim banana i grožđa)

**Ručak:** 40 g „Tonus“ hleba,

150 g mesa ili ribe, grilovano povrće i sveža povrćna salata

**Večera:** 15 g šunke, salata od povrća, 50 g mladog sira



**Violeta Petković (38) iz Petrovca na Mlavi**, ponosna je mama tri kćerke. Međutim, tri trudnoće su na njoj ostavile trag u vidu nagomilanih kilograma, pa je kako kaže, „nekadašnja mršavica postane žena i po“. Već 20 godina vodi borbu protiv gojaznosti u kojoj je bilo mnogobrojnih uspona i padova. Došlo je čak i do toga da je izgladnjivanjem i nezdravim mršavljenjem, izgubila 30 kg za 8 meseci, da bi se jednog dana onesvestila i završila u bolnici na ivici anoreksije! Usledio je strogo kontrolisan oporavak, a nakon njega i boginje varicele zbog kojih je 3 meseca morala da bude nepokretna, i kilogrami su krenuli da se vraćaju... Otežavajuća okolnost je to što je Violeta po struci kuvar, a uz to i velik gurman.

**Visina (cm):** 161  
**Težina (kg):** 94  
**% masti:** 41.7  
**Indeks telesne mase (kg/m):** 36.3

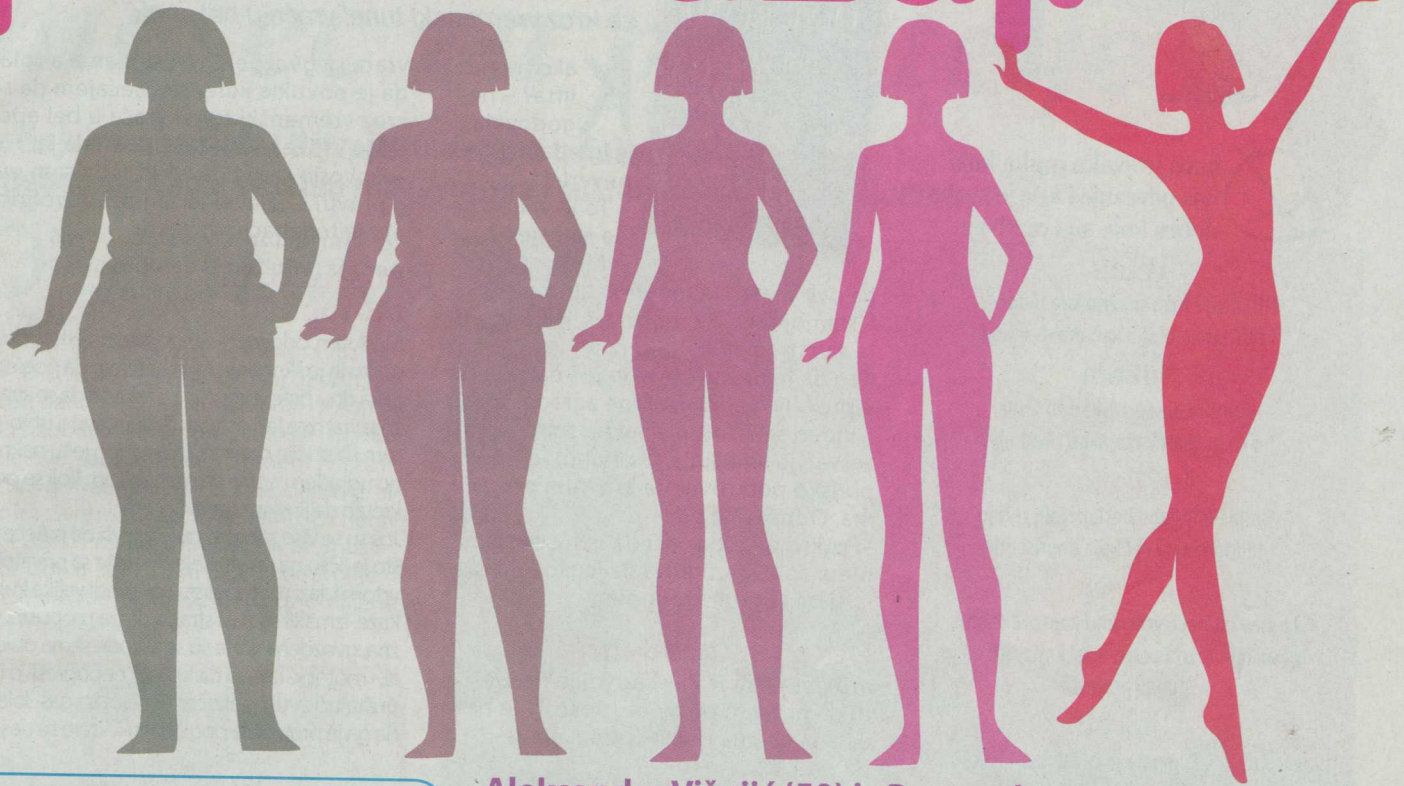
**Procena stručnjaka:** Violetina dijetna shema sadži sve elemente pravilne ishrane potrebne za reduciranje telesne mase kao i savet za izbegavanje unosa namirnica koje imaju visok nivo vitamina K. Očekuje se da izgubi 9 kilograma.

Za Violetu je hrana izazov i na poslu i u kući. Navodi da je „Cica“ za nju čarobnica koja joj pomaže u borbi protiv kilograma.





# preobražaj!



## Propisan početni plan ishrane za Violetu: Dijeta 1400 kcal

**Tri glavna obroka + prepodnevna užina;**

**Zabranjeno:** beli hleb, banane, grožđe, slatkiši, grickalice, konzumiranje hrane posle 18:30h

**Dozvoljeno:** od hleba samo „Tonus“, od mlečnih proizvoda: 200ml nemasnog jogurta i 200g mladog sira dnevno, od napitaka: nezaslađeni blagi biljni čajevi

### Primer jelovnika:

**Doručak (8-9h):** 50 g „Tonus“ hleba, 200 ml nemasnog jogurta, 50 g mladog sira ili bareno jaje

**Užina (oko 11h):** 200 g voća

### Ručak:

150 g mesa (riba, junetina, piletina ili ćuretina), grilovano povrće, salata od svežeg povrća

### Večera (oko 18h):

potaž od povrća  
pravljen tečnim paradajzom ili 200 g rendane vitaminske salate



**Aleksandra Višnjić (50) iz Beograda** je farmaceut i veći deo radnog dana provodi u kolima na terenu, te je fizički prilično neaktivna. Pored toga, njenoj gojaznosti je doprinelo to što ima neurednu i nezdravu ishranu i što nije uobročena. U laboratorijskim analizama povišene su joj vrednosti triglicerida i holesterola. U porodičnoj anamnezi ima povećan rizik za kardiovaskularne bolesti i gojaznost. Redovno uzima antihipertenzivnu terapiju.

**Visina (cm):** 163 **Težina (kg):** 113  
**% masti:** 49.2 **Indeks telesne mase (kg/m):** 42.5

## Propisan početni plan za Aleksandru:

**Plan ishrane od 1400 kcal** koji će kroz naredne tri nedelje biti modifikovan zbog njenog opšteg zdravstvenog stanja

### Preporuka za fizičku aktivnost:

S obzirom na to da Aleksandra ima nizak nivo fizičke aktivnosti, u toku prve dve nedelje Programa uvodi se samo aerobni trening sa niskim intenzitetom vežbi (brzi hod, vožnja sobnog bicikla ili plivanje) tri puta nedeljno 20-30 minuta. Od treće nedelje „ubacuju se“ i vežbe snage. Obavezna je pravilna hidratacija pre i nakon aktivnosti!



Aleksandra preskače i doručak i ručak i zamenjuje ih nezdravim grickalicama. Prvi veći obrok ima tek u popodnevним časovima.

**Procena stručnjaka:** Aleksandra bi tokom 3 meseca trebalo da dostigne terapijski target od 10% gubitka na telesnoj masi, ali bi i gubitak od 5% (6 kg) bio odličan, jer se očekuje da će zbog prethodne terapije kortikosteroidima teže gubiti kilograme.