


*Mali*  
**FITVODIČ**  
ZA  
UŽURBANU *djevojku*

*Andrea Dugandžić*



OVAJ MALI VODIC STVOREN JE ZA TEBE,  
DA SE OSTAVIS LAZNIH DIJETA I OBECANJA,  
DA NAUCIS KAKO JESTI ZDRAVO,  
DA STEKNES ZDRAVE NAVIKE  
I DA NAUCIS SLUSATI SVOJE TIJELO .

NE TREBAS ICI U TERETANU AKO TO NE ZELIS,  
NECU TI SAVJETOVAT DA SAMO ZIVIS NA JABUKAMA

JA SAM, ISTO KAO I TI SADA, JEDNOM BILA ZBUNJENA I FRUSTRIRANA  
RAZNORAZNIM LAZNIM INFORMACIJAMA .  
I SAMO TI ZELIM POMOCI .

( I OPROSTI MI STO OVAJ FONT NEMA č,ć,š . . .  
... ALI TAKO JE SLADAK . )



## OVDJE CES NACI

- ISTINU O LAZIMA VEZANIM UZ PREHRANU
- PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA I NEKE GLAVNE ODREDNICE
- 4-TJEDNI PROGRAM VJEZBANJA KOJI SI MOZES ISPRINTATI I PRATITI

UPAMTI:  
JEDINA OSOBA OD KOJE TREBAS BITI BOLJA SI TI SAMA .

• SVAKIM DANOM RASTI I MIJENJAJ SE .

# UVOD

Prije nego počnemo sa planom vježbanja i prehrane, željela sam odvojiti par riječi da ti razjasnim neke stvari i činjenice, što je u stvari hrana, zašto je bitna, koje su istine i zablude i slično. Ne brini, neće dugo trajati, samo da te malo uputim u neke informacije koje su netočne, a mnoge žene u njih vjeruju :)

Pa, krenimo:

( I OPROSTI MI STO OVAJ FONT NEMA č,ć,š.  
... ALI TAKO JE SLADAK . )

# PRVO POGLAVLJE

## 1)- Ne možeš gubiti mast samo na određenom djelu tijela

To je jedna od najvećih zabluda kod žena, ne vjeruj u to, ne nadaj se tome, to je nemoguće. Znam, zvuči logično misao "ako napravim 300 trbušnjaka dnevno imat ću savršen trbuh", ali to fizički nije moguće. Zašto? Što se tiče trbušnih mišića, oni su jedan od najmanjih kompleksa mišića, i oni pri kontrakciji troše jako malo energije, to jest sala. Želiš znati koja skupina mišića troši najviše? Kvadriceps! Točnije, tvoje lijepe nogice. Upravo iz tog razloga, moji treninzi su fokusirani na noge, jer želimo potrošiti što više, zar ne? Znači, izgubiti samo salo na trbuhu a npr. da ti ostane guza je nemoguće.

Ali što je moguće? Moguće je lijepo oblikovati tijelo, smanjiti postotak masnoća u tijelu i izgraditi lijepu, čvrstu, okruglu guzu. A vjerujem da upravo to i želiš, zar ne :) Onda, slušaj me dalje.

## 2)- Ne vjeruj dijetama koje tvrde da ćeš izgubiti 10 kg u tjedan dana!

Koliko god primamljivo zvučalo, to je:

a) nemoguće

b) ako uspiješ, nije zdravo!

Prvo što moraš shvatiti je to da je mršavljenje industrija vrijedna BILIJUNE dolara. Da, dobro si pročitala. Marketinški stručnjaci koji se bave ovim poslom reći se sve, pa i laži, samo da prodaju svoj proizvod. Počevši od dijeta u magazinima, koje se svode na princip izbacivanja određene vrste hrane, koje su efektne dok traju, ali kad završimo s takvom dijetom, vratimo se starom načinu prehrane, udebljamo se VIŠE nego što smo izgubili. To se zove jo-jo efekt. Čula si za to, zar ne? Ne želiš to? Onda, čitaj dalje.

Najvažnije je promijeniti svoj način prehrane ZAUVIJEK. Ne kažem sad

da nikad više nećeš pojesti pizzu ili sladoled, no kažem da, jednom kad se naučiš zdravo hraniti, neće ti nitko drugi trebat pomoći da održiš željenu tjelesnu težinu.

*“Ako želiš pomoći gladnom čovjeku nemoj mu dati ribu, nauči ga da peca.”*

Upravo zato sam ja ovdje, da te naučim. Da ti pomognem da shvatiš neke stvari o prehrani i vježbanju, da uđeš u balans sa vlastitim tijelom, i da sama kontroliraš svoj izgled.

Zvuči divno? I je divno!

Idemo dalje! (Ne, ovo nije trebalo zvučati kao politički slogan, ispričavam se.)

## 3)-Ugljikohidrati nisu mala čudovišta koja debljaju!

Za tvoje nezadovoljstvo svojom težinom jest zaslužna prehrana, i vjerojatno prevelik unos ugljikohidrata, ali daj da ti objasnim kako i zašto.

Ugljikohidrati se dijele na dvije vrste:  
**Brze i Spore.**

Točnije, one koje brzo probavimo i one koje sporo probavimo.

**BRZI** ugljikohidrati su:- ŠEĆER, MED, EKSPANDIRANE ŽITARICE (Bijela riža, pšenica, kukuruzm rižini krekeri), SLATKIŠI, KRUH (Pogotovo bijeli), INSTANT PROIZVODI (Instant riža, zobena kaša, ...), CORN FLAKES, ČIPS...

Kad pojedješ nešto od ovoga, događa se visoki skok inzulina u tijelu, znači instant energija! Ali, pošto je ovo jednostavni, tj. brzi UH(ugljikohidrat), on jako brzo izađe iz našeg tijela, te nas ostavi u stanju koje je znano kao

*hipoglikemija*, tj. nizak šećer u krvi.

Tada se osjećamo loše, umorno, mrzimo cijeli svijet, i nemamo energije. Tijelu treba još. Onda uglavnom i posegnemo za još.

Znači, ovu vrstu ugljikohidrata ćemo izbjegavati, dopušteni su samo JEDNOM TJEDNO kad je cheat meal, to je dan kada jedan obrok možeš jesti što god poželiš, ali to ćemo objasniti kasnije.

Fokusirajmo se na **SPORE**  
ugljikohidrate, to su:

-ORAŠASTI PLODOVI, MAHUNE,  
FRUKTOZA (*Osnovni šećer u voću*),  
TJESTENINA (*kuhana 5 min*),  
MLJEKARSKI PROIZVODI (*nemasni  
jogurt, mlijeko, sladoled*),  
VOĆE (*SAMO-šljive, breskve, jabuke,  
naranče, kruške, grožđe, grejp*),  
RIŽA, SLATKI KRUMPIR, ZOB,  
VEĆINA POVRĆA (*osim mrkve,  
kukuruz, crvenog povrća*)

Ovu hranu trebamo uvrstiti u našu  
prehranu, ima niski glikemički indeks,  
znači sporo se apsorbira, duže nas  
ostavlja sitima, i **manje žudimo za  
JUNKOM!**

Dosta je bilo stručnih naziva, nadam se  
da ti nisam dosadila.

Još da nadodam, najvažnije od svega:  
Nikad ne smiješ u potpunosti izbaciti  
ugljikohidrate, oni su gorivo našem  
tijelu.

Gledaj na to ovako:

**Manje ugljikohidrata = manje  
energije,**

**Manje energije = manje tjelesnih  
aktivnosti,**

**Manje tjelesnih aktivnosti = slabiji  
uspjeh u skidanju masnoća!**

Nadam se da je to jasno :)



## 4)- **Ne kupuj sredstva za mršavljenje!**

Trošenje novaca. Ništa nije efektivnije od pravilne prehrane i redovitog trenignja, vjeruj mi. I ja sam bila naivna, kupovala svašta, no tek kad sam se disciplinirala, počela paziti što jedem, kako i kad, i kad sam počela redovno vježbat, dobila sam željene rezultate.

Nije potrebno puno govoriti o tome, sve što ti treba jest trud, rad i disciplina :)

NE VJERUJ ONOME TKO TI POKUSAVA NESTO PRODATI

## 5)-Ne trebaš si uskraćivati jelo nakon 8 sati.

Dapače, neka istraživanja pokazala su da kasnonoćni ZDRAVI snackovi pomažu pri ubrzanju metabolizma, a

**brz metabolizam=brže gubljenje masti.**

Znači, ako si gladna u 10 navečer, nemoj leći u krevet dok ti želudac zvuči kao yugo 45 koji ima poteškoća sa paljenjem, zgrabi nešto niskokalorično, kao npr. posni sir sa tunom, ili zelenu salatu sa malo piletine i maslinovog ulja, i lezi zadovoljna.

Jer, više ćeš se naspavati, tijelo će biti sretnije, metabolizam brži, a svijet ljepši.

*To bi bile neke glavne smjernice, krenimo na drugo poglavlje ovog mog mini vodiča.*

NADAM SE DA NISAM PREDOSADNA,  
ALI BEZ ZNANJA NEMA REZULTATA  
:)

# DRUGO POGLAVLJE

## **PRIMJERI DNEVNOG JELOVNIKA**

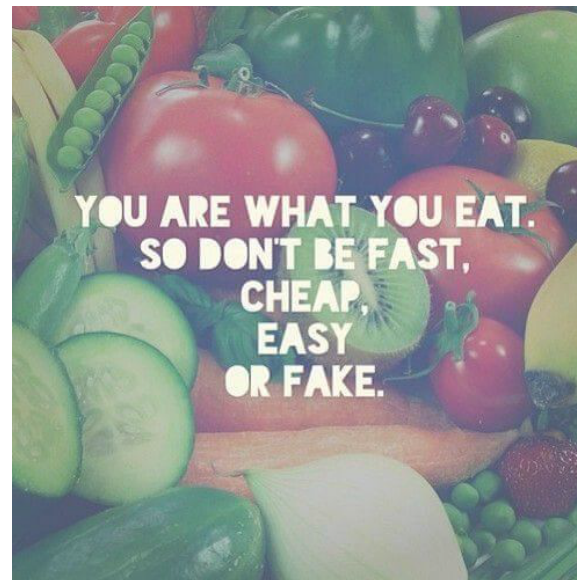
Koliko puta se dogodilo da ne znaš što ćeš jesti, pa na kraju nakon višeminutnog razmišljanja ipak završiš u fast food-u ili pekarni? Koliko puta si zažalila nakon toga jer si baš dan prije sama sebi obećala da "sutra počinješ sa dijetom"?

Bitan je plan. **Kad imaš plan, imaš i cilj.** Ne kažem da moraš imati točno zacrtano što ćeš jesti idućih pola godine, ali okvirno znati što, kako i koliko, je poželjno. Zato sam ja tu, ja ću ti pokazati kako jesti, neću ti dati neku glupu dijetu, samo ću te naučiti kako trebaš jesti da bi bila zdrava, poletna i da izgledaš baš onako kako želiš.

Jednom kad to naučiš, kad se navikneš, sav fast food i pekare na ovom svijetu prestaju postojati, jer

ćeš shvatiti da je hrana gorivo.

Isto kao da u benzinac uliješ dizel, dogodit će se sr\*nje. Ne želiš u sebe unositi krive stvari, otrove? I mislila sam. Onda, slijedi moje upute.



UMJERENOST JE KLJUC

## DORUCAK

Doručak uistinu jest najbitniji obrok u danu. Nakon što je cijelu noć gladovalo, tijelu treba energija. Zato je bitno da je doručak odlično izbalansiran, da se sastoji od sporoprobavljivih ugljikohidrata koji će nas opskrbiti energijom i održati sitima duže vrijeme i proteinom koji hrani naše mišiće. Nesumnjivo je da ujutro, kad nam je razina šećera u krvi niska, možemo pojesti neki brzoprobavljivi ugljikohidrat, no nemoj se prebrzo nadati, rafinirani šećer nije dopušten. Ni one fiine muesli žitarice s okusom čokolade koje su tako fine, a i na njima piše low fat i.....-ne. Izbaci sve što je prerađeno, jedemo čisto, čisto je zdravo. U čistoj hrani nema sastojaka koje ne možeš ni pročitati, ni skrivenih šećera, niti E3457857868...

Zato, izvoli neke primjere mojih doručaka, koje ćeš zavoljeti, sigurna sam!

## 1). Zobena kaša s voćem, omlet od dva bjelanjca i jednog žumanjca.

Zobena kaša je najbolji način za započeti dan. Ona će te zasititi na duži period, a i pomaže kod snižavanja kolesterola, reducira šećer u krvi, pospješuje probavu, smanjuje rizik od raka, i ima još mnogo drugih beneficija.

Nemoj kupovati instant verzije, ili neke s voćem, uzmi obične zobene pahuljice i skuhaj ih u vodi ili mlijeku. Raspon cijena je 5-10 kn za pola kile, što je odlično! U nju možeš dodati stvarno svašta, voće po želji, cimet, malo orašastih plodova...ma savršena je kad se navikneš, i može biti drugačija iz dana u dan. Možeš ju jesti toplu ili hladnu, a moja omiljena verzija jest:

*Navečer stavim 20g zobenih u posudicu, prelijem vrućom vodom, pospem cimet i malo nezaslađenog kakaa, te stavim u frižider do jutra. Ujutro se ona stisne, pa ju prelijem sa malo hladnog mlijeka, promiješam i u nju dodam pola banane i pola male šalice borovnica! I to je sva filozofija oko moga doručka.*



Jaja su odličan izvor proteina. Jedno jaje sadrži oko 6g visokokvalitetnog proteina, i odlično dođu za doručak. U ovaj doručak sam stavila samo jedno žumanjce jer ona sadrže dosta masnoća, a u ovom obroku imamo visok postotak ugljikohidrata, tako da taj višak nam ne treba. Znači, dva bjelanca, jedan žumanjak, na tavu sa malo kokosovog ulja bez mirisa ili ih jednostavno poširaj, i uz zobene imaš super obrok pun proteina. Samo, naravno, izostavi kruh! :)

## 2)-Proteinske palačinke s voćem

Palačinke za doručak?! Zašto ne! Ako imaju dobar omjer makronutrijenata, odličan su izbor. Napisati ću ti moj recept, koji obožavam praviti, i koji je prije svega jednostavan. Možeš ga modificirati po želji, okusu, dodati kakao ili nešto drugo, možeš ih pretvoriti u slanu verziju sa posnim sirom...pusti maštu da vrluda.

### **Sastojci:**

- 1,5 šalica zobenih (prije svega ih ubaci u blender i usitni u brašno)
- 2 mjerice whey proteina (whey je izvor proteina, imaš ga kupiti u mnogom različitim okusa, u gotovo svakom sportskom dućanu)
- 1 banana
- 1 cijelo jaje
- 4 bjelanjka
- 1 žličica praška za peciva
- 1 žličica kokosovog brašna

 princess\_bicep

7w



### **Upute:**

Nakon što si usitnila zobene u blenderu, ubaci jaja, izmiksaj i dodaj ostale sastojke. Zagrij kokosovo ulje na tavi i oblikuj male palačinkice da ih lakše možeš okrenuti. (Ako ti iz prve ne uspiju, ne brini, nisu ni meni, vježbom do savršenstva.) Možeš ih jesti sa pekmezom koji ne sadrži šećer, možeš zagrijati zamrznuto voće pa preliti preko, mogućnosti su beskonačne.

### 3)- Omlet sa rajčicama i bosiljkom

Ovaj doručak je za dane kad baš želiš nešto slano :)

#### **Sastojci**

- 1 cijelo jaje
- 2-3 bjelanjka
- 1 rajčica srednje veličine
- 1 režanj češnjaka
- pola šalice svježih listova bosiljka
- crvena paprika u prahu
- 2 jušne žlice maslinovog ulja

#### **Upute:**

Zagrij tavu, stavi maslinovo ulje, te dodaj češnjak, rajčice i bosiljak. Prži otprilike tri minute dok rajčice ne postanu mekane i dok svi divni miomirisni ne okupaju zrak oko tebe. Jaja stavi u posudicu ili blender te izmješaj ili smiksaj , pa onda ulij u tavu. Poklopi i kuhaj dok sva tekućina sa vrha ne ispari. Sol i papar po želji.



# RUCAK

Ako si užurbano, zaposleno ljudsko biće kao većina nas, nerijetko se dogodi da nemaš vremena za kuhanje. Ili, ogladniš u vrijeme ručka, ali taman si na putu do nečega što tre-

baš obaviti pa... staneš negdje i kupiš nešto gotovo.

Neki topli sendvič. Ili piletinu s sirom. Ili ako si nalik na mene, buhtlu od čokolade.

Koje je rješenje za tvoje probleme? Plan!

Plan, priprema, ne dopusti da te išta omete s puta. Doma napravi ručak ako nisi sigurna hoćeš li stići kuhat, skuhaj dan, dva prije, stavi u plastičnu posudu pa u frižider. Nemoj se sramiti nositi hranu sa sobom, jer hrana ti može biti najbolji prijatelj ili najveći neprijatelj. Ti biraš.

Kako izgleda idealan ručak?

Prvo čega se trebaš držati: jedi što više svježe, neprerađene hrane.

Znači, salate, kuhano povrće ili pripremljeno na pari, skuhaj rižu, ječam, quinou kao izvor ugljikohidrata i, što je najvažnije: protein. Bijelo meso, jaja, riba, sve je to odličan izvor proteina, na tebi je da kombiniraš. Ja ću ti dati tri primjera ručka, čisto da vidiš kako i što.



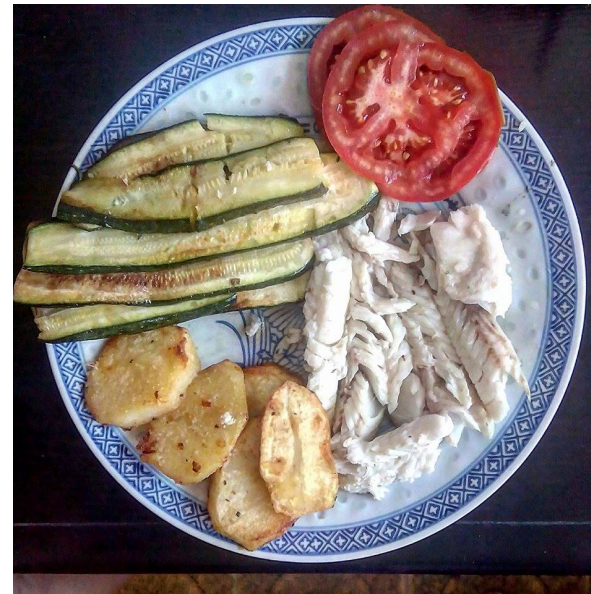
## **1)-150g mesa (puretina, piletina ili teletina), 120g riže i salata**

Može li jednostavnije? Meso možeš pripremiti na malo ulja ili, još bolje, na grillu ili u pećnici, rižu skuhaj, dodaj joj malo bijelog luka i začina po želji, a za salatu nareži 1 rajčicu i zelenu salatu te začini maslinovim uljem, jabučnim octom i soli. Nemoj u salatu dodavati razne dresinge, jer to su prazne kalorije, koje nam ne trebaju.



## **2)-100g ribe (orada ili tuna), 100g krumpira, pečene tikvice i salata od rajčice**

Zvuči divno, zar ne? I jest divno! Ribu jednostavno spremiš u pećnici, zajedno sa krumpirima i tikvicama, koristiš što manje ulja. Rajčicu narežeš, staviš malo octa ako voliš, dodaš svježeg bosiljka i to je to. Vidiš kako je jednostavno zdravo se hraniti? A tek kako je dobar osjećaj kad znaš da si u tijelo unijela toliko zdravih tvari...



### 3)-Rižoto sa puretinom, rajčicom i ljutom paprikom

Na slici ovog jela je kruh, ali on nije poželjan :) Ja, pošto se rekreativno bavim bodybuildingom, nekad moram jesti više ugljikohidrata, ali ti ih u ovih mjesec dana programa izbjegavaj.

#### **Sastojci:**

- 150g mljevenog purećeg mesa
- 200g pasirane rajčice
- 1/3 male šalice riže
- pola crvenog luka
- dvije žličice maslinovog ulja
- pola žličice ljute paprike u prahu (ili svježe)

#### **Upute:**

Rižu skuhaj odvojeno, u posoljenoj vodi sa malo ulja. Dok se kuha riža, u zagrijanu tavu stavi ulje i propirjaj luk. Kad se "zastakli", ubaci pureće meso i papriku. Nakon što zapržiš meso, ulij rajčicu i pusti da kuha. Ovisno o potrebi, ulij malo vode. Kad se riža skuha, ocijedi ju i dodaj mesu.



princess\_bicep

4w



## VECERA

Koliko god puta si pročitala da preskočiš večeru, da pojedješ samo jabuku ili slično, zaboravi to. Večera je jednako važna kao i druga dva glavna obroka u danu. Ali ne bilo kakva večera. Najpoželjnija bi bila ona koja ima visok udio proteina i niski udio ugljikohidrata, jer ne želimo preopteretiti tijelo prije spavanja. Isto tako, kao što sam već napomenula, ne moraš jesti večeru prije 20 sati, jedi kad si gladna. Ja, na primjer, oglasnim oko 21 sat, i tad jedem. ***Slušaj svoje tijelo, nemoj slušati one koji pokušavaju zaraditi na tebi.***

Slobodno jedi meso, ribu, jaja (skuhana, samo bjelanjak) ili sličan izvor proteina.

Izbjegavaj voće, ili bar biraj ono poput jabuka, šljiva, naranči, grejpa.

Naravno, ispod slijedi par primjera mojih večera, koje ćeš prilagoditi svom ukusu.

**1)**- 100g piletine + 100 g posnog sira  
+ zelena salata

**2)**-100g tune iz konzerve (ili svježe)  
+rajčica+2 bjelanjka

**3)**- 100g grčkog ili light jogurta +  
cimet + naribane jabuke

**4)**-Dva rižina krejera + malomasni  
sirni namaz ili posni sir

**5)**-Lagane punjene paprike- svježe  
paprike napuniš sa tunom, posnim  
sirom i začinima

Večeru si rasporediš ovisno o tome  
koliko si kalorija pojela tokom dana,  
kasnije ću ti napisati par riječi o  
brojanju kalorija.



## MEDUOBROCI

Nemoj ih zanemariti, međuobroci su naši pomagači u održavanju brzog metabolizma. Oni nas održe sitima do idućeg glavnog obroka, te nam pomažu da ne posegnemo za čokoladicama i drugim finim zločestim namirnicama koje nam usporavaju mršavljenje.

Od gotovih obroka, možeš uzeti proteinsku pločicu, koja je puno bolja od čokoladice, ali nemoj pretjerati, nije ni to za svaki dan, ipak sadrži šećer.

Dakle, primjeri slijede.

## 1)- Grčki jogurt+ šumsko voće

Ovo je jedan od najlakših deserta za napraviti. Izbjegavaj jesti voćne jogurte jer sadrže puno šećera i aditiva. A to ne želimo.

Jednostavno, smrznuto šumsko voće zagrij u posudi dok ne dobiješ gusti sirup i to prelij preko jogurta. Možeš ostaviti u frižideru da se ohladi, ili čak zamrznuti. Ako zamrzneš, ubaci u blender i imaš ukusni voćni sladoled! Možeš ukrasiti s pokojom trešnjicom ili sezonskim voćem.



## 2)- Rižin kreker + namaz od tune + light namaz od sira + rajčica

Niskokalorični 'sendvič' koji će zadovoljiti tijelo do ručka ili večere.

### 3)- Voćna salata!

Trebam li išta objašnjavati? Nemoj pojesti baš pola kile, ali 100-200 grama hladne voćne salate će odlično utažiti želju za slatkim, a nakon nje nema grižnje savjesti.



### 4)-Salata sa piletinom

Uzmeš povrće po želji, nasjeckaš, dodaš narezanu kuhanu piletinu, možeš politi sa malo light jogurta u koje si umješala bijeli luk i začine i eto super obroka sa malo kalorija!

...

Mislim da nemam još puno za pojasniti. Kako je meni baka uvijek govorila: *'Doručuj kao kralj, ručaj kao princ, a večeru podijeli s prijateljem.'* Nemoj si uskraćivati nikakve nutrijente, no ne pretjeruj u ničemu. Ali to nije sve, ostao nam je još...

# CHEAT MEAL!

Drugim riječima, obrok u kojemu je dopušteno 'varanje'.

**Jedan dan u tjednu** si dopusti ono što jako voliš, bila to pizza, burek, kolač, sladoled,...izbor je na tebi. Samo pazi, nemoj da se tako nastavi cijeli dan.

**Jedan obrok** zamijeni s nekim junk-om. A sad ću ti objasniti zašto.

**Cheat meal** služi da zavaramo tijelo. Kad smo dugo na dijeti i jedemo manje kalorija, tijelo uđe u stadij gladovanja. A što se događa u stadiju gladovanja, pitaš se? Pa, tijelo se ponaša kao luda bivša cura i ne pušta drago salo da ode. Jednostavno je, ako tijelo gladije dugo vremena, prestane trošiti toliko masnoća koliko bi trebalo,

i sve što pojedeš pokušava sačuvati.

Tu uskače naš superheroj, Mr. Cheat Meal! On zavara tijelo da smo se vratili na stari režim prehrane, koje ono jako voli i cijeni, tako da naše tijelo nastavlja goriti jednaku količinu sala, drugim riječima; spriječavamo usporavanje metabolizma.

Znači, jednom tjedno si priušti ono što si cijeli tjedan priželjkivala!





# TREĆE POGLAVLJE

## TRENING

Nakon prehrane, ključan aspekt tvoga mršavljenja je **trening**. Ne možeš dobiti dupe koje želiš ako samo sjediš na ovome koje imaš, zar ne? Znači, bez duljenja, **MORAŠ**. Nema ne mogu, nema ne da mi se, ako si ozbiljna u svome naumu, diži dupe i idemo. Zajedno. Na stranicama iza naći ćeš program vježbanja za koji ti ne trebaju utezi, niti nikakva sprava. Eventualno što ti treba jesu tenisice, ručnik i **voda**. VODU moraš piti, i tijekom dana i tijekom treninga. Uzmi male pauze nakon sakog seta, nemoj da budu duže od 35 sekundi, malo dođi do zraka, popij gutljaj vode i nastavi dalje.

Nemoj misliti da će moj program biti jednostavan iz razloga što nema utega. Dapače, potrudila sam se da ti malo zagorčam život, no samo

zato jer, ukoliko izdržiš do kraja, promjene na tvome tijelu će biti mnogo vidljivije nego da smo išle jednostavno, zar ne? Sve vježbe možeš pronaći na internetu, toj divnoj virtualnoj knjižnici.

Također je bitno **istezanje** prije i poslije treninga. Prije treninga odvoji 5 minuta za istegnute glavne mišiće i razgibati zglobove ( ukoliko ne znaš kako, potraži na internetu nekakvu rutinu razgibavanja- "Warm-up routine").

Nakon treninga, 10 minuta istegni mišiće, opusti tijelo i vrati otkucaje srca na normalu. Tako ćeš ne samo umanjiti mogućnost ozljede i upale mišića, već ćeš povećati fleksibilnost.

A sada slijedi program. Uživaj ;)



STO SU PREPREKE VIŠE, VIŠI JE I CILJ

# PRVI TJEDAN

SVAKU GRUPU VJEZBI RADIS TRI PUTA,  
ZNACI ODRADI TRI VJEZBE PA MALA  
PAUZA PA OPET DOK IH NE ODRADIS TRI  
PUTA  
KAD DOVRSIS PRVU GRUPU, IDES DALJE

## SRIJEDA

**MARINAC (BURPEE) x5**  
**ČUČANJ x 20**  
**ISKORAK x8 (Svaka noga)**

...

**SKLEK x5**  
**BUTT LIFT (BRIDGE)x15**  
**GLUTE KICKBACK x10**  
(svaka noga)

...

**TRBUŠNJACI x20**  
**PLANK x 60 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x5**

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
**x20 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x 8**  
**ISKORAK U STRANU x8**  
(Svaka n.)

...

**BULGARIAN SPLIT SQUAT**  
**x5 (Svaka n.)**  
**JUMPING JACKS x30 sec**

...

**MOUNTAIN CLIMBERS**  
**x30 sec**  
**DIAMOND PUSH-UP x3**

**MARINAC (BURPEE) x8**  
**ČUČANJ x 25**  
**ISKORAK x10 (Svaka noga)**

...

**SKLEK x8**  
**BUTT LIFT (BRIDGE)x20**  
**GLUTE KICKBACK x15**  
(svaka noga)

...

**TRBUŠNJACI x25**  
**PLANK x 70 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x10**

## NEDJELJA

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
**x30 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x5**

...

**BOX JUMP x10**  
**STEP-UP x20**

...

**VISOKI SKIP x30 sec**  
**TRBUŠNJACI S PODIGNU-**  
**TIM NOGAMA x20**

...

**PLANK x 60 sec**

## PONEDJELJAK

## PETAK

# DRUGI TJEDAN

DANAS SVAKU GRUPU  
RADIS PO CETIRI  
PUTA :)

x3

## SRIJEDA

**MARINAC (BURPEE) x8**  
**ČUČANJ x 25**  
**ISKORAK x10 (Svaka noga)**

...

**SKLEK x8**  
**BUTT LIFT (BRIDGE)x20**  
**GLUTE KICKBACK x15**  
(svaka noga)

...

**TRBUŠNJACI x25**  
**PLANK x 60 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x8**

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
**x60 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x 10**  
**ISKORAK U STRANU x10**  
(Svaka n.)

...

**BULGARIAN SPLIT SQUAT**  
**x10 (Svaka n.)**  
**JUMPING JACKS x45 sec**

...

**MOUNTAIN CLIMBERS**  
**x45 sec**  
**DIAMOND PUSH-UP x5**

**MARINAC (BURPEE) x10**  
**ČUČANJ x 25**  
**ISKORAK x10 (Svaka noga)**

...

**SKLEK x10**  
**BUTT LIFT (BRIDGE)x25**  
**GLUTE KICKBACK x15**  
(svaka noga)

...

**TRBUŠNJACI x25**  
**PLANK x 60 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x10**

## NEDJELJA

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
**x60 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x10**

...

**BOX JUMP x15**  
**STEP-UP x25**

...

**VISOKI SKIP x60 sec**  
**TRBUŠNJACI S PODIGNU-**  
**TIM NOGAMA x25**

...

**PLANK x 60 sec**

## PONEDJELJAK

## PETAK

# TRECI TJEDAN

X9!

## SRIJEDA

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
x60 sec  
**MARINAC x 10**  
**ISKORAK U STRANU x10**  
(Svaka n.)

...

**BULGARIAN SPLIT SQUAT**  
x10 (Svaka n.)  
**JUMPING JACKS x45 sec**  
**SKLEK x10**

...

**MOUNTAIN CLIMBERS**  
x45 sec  
**DIAMOND PUSH-UP x5**  
**MARINAC x5**

**MARINAC (BURPEE) x8**  
**ČUČANJ x 25**  
**ISKORAK x15 (Svaka noga)**

...

**SKLEK x8**  
**BUTT LIFT (BRIDGE)x20**  
**GLUTE KICKBACK x15**  
(svaka noga)

...

**TRBUŠNJACI x25**  
**SIDE CRUNCH x 25**  
**TRBUŠNJACI S PODIGNU-**  
**TIM NOGAMA x 10**

**ČUČANJ-SKOK x15**  
**MARINAC (BURPEE) x10**  
**ČUČANJ x 10**  
**BULGARIAN SPLIT SQUAT**  
x10 (Svaka noga)

...

**DIAMOND PUSH-UP x10**  
**RUSSIAN TWIST x25**  
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
x45 sec

...

**TRBUŠNJACI x25**  
**PLANK x 60 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x10**

## NEDJELJA

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
x60 sec  
**ČUČANJ-SKOK x20**

...

**BOX JUMP x20**  
**STEP-UP x25**

...

**VISOKI SKIP x60 sec**  
**TRBUŠNJACI S PODIGNU-**  
**TIM NOGAMA x25**

...

**PLANK x 60 sec**

## PONEDJELJAK

## PETAK

# CETVRTI TJEDAN

ZADNJI DAN MOGA  
TRENINGA, IDEMO NA  
NAJJACE!  
X9!

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
x60 sec  
**MARINAC x 15**  
**ISKORAK U STRANU x15**  
(Svaka n.)  
...  
**BULGARIAN SPLIT SQUAT**  
x10 (Svaka n.)  
**JUMPING JACKS x60 sec**  
**SKLEK x10**  
...  
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
x60 sec  
**DIAMOND PUSH-UP x5**  
**MARINAC x5**

**PONEDJELJAK**

**SRIJEDA**

**MARINAC (BURPEE) x10**  
**ČUČANJ x 25**  
**ISKORAK x15 (Svaka noga)**  
...

**SKLEK x10**  
**BUTT LIFT (BRIDGE)x20**  
**GLUTE KICKBACK x15**  
(svaka noga)  
...

**TRBUŠNJACI x25**  
**SIDE CRUNCH x 25**  
**TRBUŠNJACI S PODIGNU-  
TIM NOGAMA x 10**

**VISOKI SKIP U MJESTU**  
x60 sec

**ČUČANJ-SKOK x25**

...

**BOX JUMP x20**

**STEP-UP x25**  
...

**VISOKI SKIP x60 sec**  
**TRBUŠNJACI S PODIGNU-  
TIM NOGAMA x25**  
...

**PLANK x 60 sec**

**PETAK**

**NEDJELJA**

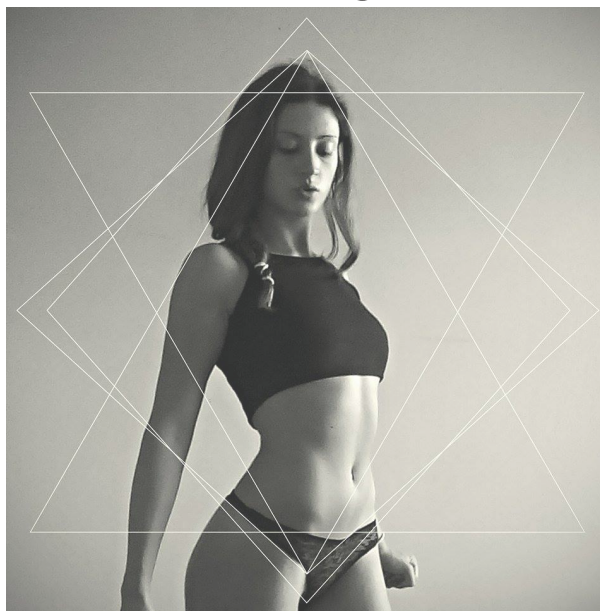
**ČUČANJ-SKOK x20**  
**MARINAC (BURPEE) x15**  
**ČUČANJ x 15**  
**BULGARIAN SPLIT SQUAT**  
x10 (Svaka noga)  
...

**DIAMOND PUSH-UP x10**  
**RUSSIAN TWIST x30**  
**MOUNTAIN CLIMBERS x60**  
sec  
...

**TRBUŠNJACI x25**  
**PLANK x 60 sec**  
**ČUČANJ-SKOK x20**

# O AUTORICI

## *Andrea Dugandžić*



Rođena sam 20.01.1992. u Sarajevu, cijeli život živim u Zadru. Završila sam Umjetničku školu u Zadru te upisala Umjetničku akademiju u Splitu, gdje živim zadnjih 5 godina.

Umjetnička duša, s malo većom dozom hiperaktivnosti nego što se od mene očekuje. Trenutni fokus mi je na fitnessu i bodybuildingu, trudim se sakupiti što više znanja, jer mi je cilj pomagati djevojkama kao što si ti. Sve što sam naučila do sada, svaka vježba, svako pravilo,

sve sam sama naučila. Niti jedan trener niti bilo tko s kim sam imala kontakta iz sportskog svijeta; nije mu cilj bio naučiti me već zaraditi. Iz tog razloga sam i napravila ovaj mali vodič. Svaka sekunda, sat, koji sam unijela u njega je dio mene i moga dosadašnjeg znanja, kojeg ti poklanjam. Nadam se da ćeš to prihvatiti, da ćeš bar nešto od svega ovoga zapamtiti, i da ćeš stvoriti zdrave životne navike. Svaki početak je težak, ali kad dosegneš cilj, osjećaj je savršen.

# ZA KRAJ . . .



princess\_bicep

FOLLOW



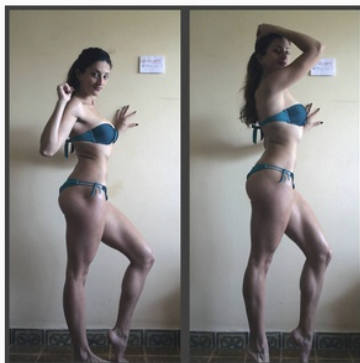
Metal chick that lifts ☐ Croatia ☐ 23 yrs ☐ Fitness addict ☑ ☐ Singer ☐ Song writer  
@ Nikola's Cage ☐ Artist ☐ I ❤️ @milostivi ● Follow me for fit tips ●  
andug4@gmail.com [www.facebook.com/surovitis2](http://www.facebook.com/surovitis2)

Slobodno me prati na Instagramu, ukoliko imaš ikakav upit, ako te nešto zanima, javi mi se, ja sam više nego sretna da ti pomognem. Bila bih presretna ako bi me spomenula frendicama, preporučila ili ih uputila na moju stranicu.

Molila bih te, da ovaj vodič nigdje ne "uploadaš" niti dijeliš, ukoliko se netko zanima, uputi ih k meni. Ipak, besplatno sam sve ovo napravila, valjda mi možeš dati malo reklame :)

Ukoliko imaš kakvu želju, sugestiju za video ili bilo što, javi mi se, ili na Instagramu, ili na e-mail adresu [andug4@gmail.com](mailto:andug4@gmail.com)

Za kraj, još jednom: vjerujem u tebe, ti to možeš. No, ako ti ne vjeruješ u sebe, rezultati će te zaobići. Zato hajde, tenisice na noge, raspali mjuzu i idemooo!





ONAJ TKO HOĆE, NAĐE NAČIN.  
ONAJ TKO NEĆE, NAĐE IZLIKU.