



# KAKO SMRŠATI?

VEČITA TEMA ONIH KOJI NISU USPELI U TOME!

**DA LI IMATE VIŠAK KILOGRAMA?  
NISTE USPELI DA IH SE REŠITE?  
PRUŽILI BI STE SEBI JOŠ JEDNU ŠANSU?**

**AKO JE VAŠ ODGOVOR DA KRENITE SA  
ČITANJEM! MOŽDA ĆETE NAĆI NEKO  
REŠENJE ZA VAŠ PROBLEM...**

# UVOD

Loše navike su danas sve češće nerazdvojni drug i deo okruženja mnogih od nas. Njima ne smeta naše društvo, odlasci na proslave, kupovinu, restoran, poslastičaru, pekaru, omiljeno piće ili slatkiš, gledanje serija iz udobne fotelje. Iako ne vole čist vazduh, odlazak u prirodu, rekreaciju ili zdravu hranu, teško je danas naći tako verne i odane "prijatelje" koji su uvek tu da sa nama proslave "lepe zajedničke trenutke" i sve blagodeti života koje nam se pružaju.

Na žalost, u svemu lepom ima i nešto loše! Ovakvo "druženje" vremenom postaje sve zahtevnije, napor koji ulažemo sve veći, a naši "drugovi" sve nezadovoljniji!

Ovako bi se slikovito mogao opisati sled događaja koji brzo vodi u gojaznost.

# DEFINICIJA GOJAZNOSTI - MALI OPREZ

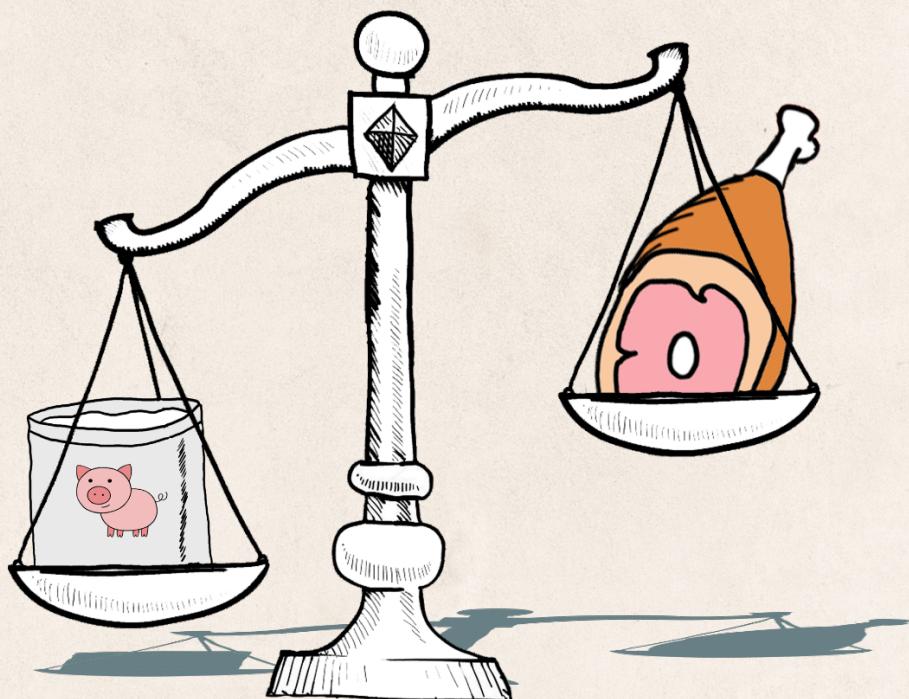
Danas je ovo prilično lako. Prosta definicija kaže da je gojaznost rezultat neravnoteže u unosu i potrošnji kalorija čiji se višak taloži u telu u obliku masnih naslaga i dovodi do porasta telesne mase tj kilograma. Kao mera "suviška" masti u organizmu danas se najčešće određuje procenat masti u telu, a kao mera viška kilograma, indeks telesne mase (ITM). Ako je vaš procenat slobodnog masnog tkiva  $> 25\text{-}31\%$  (vidite našu tabelu) može se reći da ste na granici gojaznosti.

POL	PROCENAT TELESNE MASTI %				INDEKS TELESNE MASE		
	GODINE	ZDRAVI	UMERENO GOJAZNI	GOJAZNI	ZDRAVI	UMERENO GOJAZNI	GOJAZNI
ŽENSKI	20-39	21-33	34-38	>38	18.5 - 24.9	25 - 29.0	>30
	40-59	21-34	35-40	>40			
	60-65	24-36	37-41	>41			
MUŠKI	20-39	8-20	21-25	>24			
	40-59	11-21	22-27	>27			
	60-65	13-25	26-30	>30			

Slično tome, ako je vaš ITM  $> 25 \text{ kg/m}^2$  imate višak kilograma; ako je  $>30 \text{ kg/m}^2$  vi ste gojazni. Formule možeta naći na našoj stranici i izračunajte sami svoje vrednosti. Tako će te najbolje steći uvid u "veličinu" svog problema. Makar i u brojkama!

Mali oprez. Možete imati normalan ITM, a veći procenat masti i obrnuto. U prvom slučaju ste gojazni a u drugom niste! Zato je bitno da znate oba broja!

I još nešto! Veći procenat masti u telu, podrazumeva i veći rizik za mnoge bolesti koje idu uz višak kilograma.



# ZAČARANI KRUG

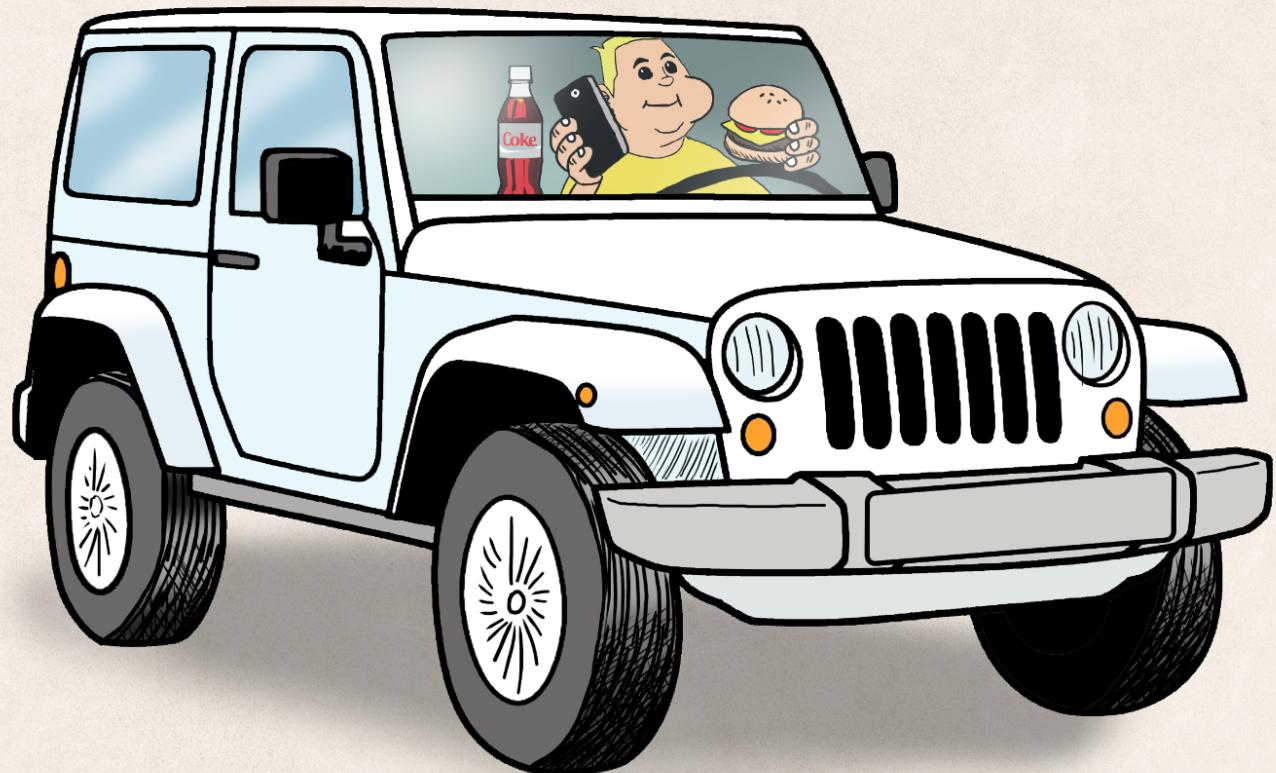
Gojaznost nastaje postepeno i potrebno je da prođe izvesno vreme da bi se javila. Većina nije svesna pređenog puta do viška kilograma ukoliko ne dobije neke zdravstvene probleme ili im neko ne skrene pažnju na izgled ili ponašanje. Tada je u većini slučajeva prilično kasno.

Da li se zamarate, znojite, žalite na bolove u nogama pri uobičajenoj šetnji? Neko Vam je rekao da ste se možda malo "popravili"? Jedete suviše brzo i halapljivo? Sve su to diskretni signali da je vaš problem sa viškom kilograma postao ozbiljan i da vam verovatno treba pomoć?

Bitno je znati da su loše navike "glavni akter" u celoj priči. Njih na žalost teško prepoznajemo i/ ili menjamo na vreme a često prate naša životna razočarenja, zablude, neuspehe i stres kada nam one "dobro dođu" kao uteha za sve.

Neizbežna posledica su put u gojaznosti i postepen gubitak životne energije. Zato je možda i

teško naći najbolje rešenje za višak kilograma ako se naša borba protiv njih svede samo na ciljanu "borbu sa apetitom" i "željom da spolja izgledamo lepo" bez želje da popravimo navike i postanemo iznutra lepši i zadovoljniji. U prvom slučaju je krajnji rezultat većinom prolazan ili nedovoljan.



Ono čega većina nije svesna jeste da biti "fit" ili imati idealnu težinu nije samo stvar izgleda, obima struka ili brojki na vagi! To prvenstveno znači biti zadovoljan sobom, svojim životom, imati više energije za svakodnevne obaveze,

**samopoštovanja i naravno osećati se bolje a ne samo lakše.**

**Bit fit znači verovati u sebe, stremiti ka boljem i izabratи možda teži ali interesantniji i izazovniji put napretka u životu.**

**Da li se možda sećate trenutka kada ste počeli vaše druženje sa lošim navikama i kada je počeo vaš problem sa kilogramima. Probajte da se prisetite tog perioda u vašem životu i date sebi odgovor da li ste mogli drugačije!**

**Začarani krug u većini slučajeva izgledao slično! (Loše navike - gojaznost - gubitak životne energije - loše navike.**

# ŽIVOT U GRADU I VIŠAK KILOGRAMA

Život u gradu je danas sve više izazov, a sve manje privilegija. Vremena za sebe je sve manje, obaveze su sve brojnije, tempo života sve brži, a egzistencijalna pitanja sve teža. Hrana se često stvori kao idealno rešenje za sva nezadovoljstva i stres, a ulazak u auto jeste još jedna prilika da umesto "uštede" vremena, još ranije dođete u priliku za novo nezadovoljstvo ili stres. Bilo na putu ili posle njega!

Tu su još i brojne druge "dobre strane komofora" koje vas još brže vode u problem sa kilogramima. Donesi i "još brže spremi" usluge, (naravno brze i nezdrave hrane), gradski taxi, kafane i kafanice, barovi i pivnice...Ima još puno toga....

Da li i danas (sa toliko kilograma više) jednako uživate u svim "privilegijama" koje imate ili sa setom sećate vremena kada vam je život bio mnogo jednostavniji, kada ste od elektronskih

uređaja imali samo digitalni sat ili digitron, a na posao ili školu ste polazili pola sata ranije kako bi na vreme uhvatili gradski prevoz ili pešice stigli do cilja. Naravno, mnogo lepše raspoloženi i bolje naspavani.

Možda je pravi trenutak za promenu navika, za vaš novi početak i priliku da istinski zavolite svoj grad. Nije potrebno mnogo truda da bi uspeli u tome.

Mi vam dajemo neke prve predloge a na vama je da pronađete ostale. Nađite društvo za šetnju (makar bio i kućni ljubimac), učlanite se u lokalni planinarski klub, folklorno društvo, klub za stoni tenis, nađite obližnji fitnes centar, ili gradski bazen, krenite da vozite redovno biciklu. Ima sigurno još puno toga čega se nismo setili...



# STRES I TEŽINA

Višak telesne težine predstavlja osim svog gabarita koji nepotrebno opterećuje naš organizam i kvari našu spoljajšnjost, jedan od prvih znakova hroničnog stresa. Zapanjujuće je koliko nas nije svesno njegovog prisustva i koliko mu se lako prilagođavamo, uprkos svim negativnim efektima na naše zdravlje. Na žalost, iako od presudne važnosti u lečenju gojaznosti, lečenje stresa još nije zaživelo!

Da li imate loše pamćenje ili slabiju koncentraciju? Da li loše rasuđujete, gledate negativno na stvari oko sebe? Dugo ili premalo spavate? Jedete previše? Odbijate odgovornost? Imate problem sa fiziološkim pražnjenjem? Često ste nervozni, zabrinuti, depresivni, usamljeni? Imate česte promene raspoloženja ili pojačanu želju za slatkom ili masnijom hranom? Ako uz sve ovo imate i višak težine, verovatno vam je jasno poreklo vaših tegoba.

Svi znamo da zadovoljne, srećne i ispunjene osobe

mnogo ređe imaju problem sa kilogramima. One najčešće vide niz drugih prilika da podignu sebi raspoloženje od onih "koje su pod hroničnim stresom, dodatno iscrpljene nošenjem svojih suvišnih kilograma"!

Jedan od preduslova da skinete kilograme jeste i vaše umeće da savladate stres ili ga smanjte na najmanju mogu meru.

Kada počnu da padaju kilogrami obično počne da pada nivo stresa i obrnuto. Zato krenite u rešavanje jednog problema. Velike su šanse da ćete rešiti i ostale. Već smo naveli neke od simptoma koje bi trebali da znate i vremenom izgubite. Što pre počnete da radite na sebi to ćete ranije shvatiti suštinu našeg teksta o ovom problemu.

Mi vam držimo palčeve.

# ZUBOBOLJA KAO MOTIV DA SMRŠATE?

Nažalost, većina nas nema dovoljno snage i motivacije da sami reše svaj problem i smrša! Kako vreme polako prolazi i oklevamo sve više, sve brže nestaje i želja za povratak na naše pređašnje normalno stanje. Sigurno ste više puta rekli sebi "Moram da smršam"! Krajnje je vreme! Od sutra krećem u akciju! Dosta mi je sa prethodnim načinom života! I..... sutra ujutru ste krenuli po starom i zaboravili na to!

Mnogi celoga života pričaju o lepoj liniji i zdravom životu, a nikada ne urade ništa po tom pitanju! Drugi pak probaju, još brže se razočaraju i odustanu!

Uobičajeni epilog je da se nakon jednog ili dva pokušaja stroge dijete, samodiscipline i prvih konkretnih rezultata, ubrzo zaboravi na uloženi trud, nastavi po starom, a kazaljka na vagi vrati na svoje ranije mesto.

Možda se pitate zašto? Odgovor nije težak, svi ga znamo i svesni smo ga, ali ne želimo to sebi da priznamo. Zove se nedostatak ili manjak motiva. Jedan od osnovnih i najvećih problema svih gojaznih, jeste motiv da smršaju. Kao i za sve u životu, motiv i jaka i iskrena želja su najvažniji uslov za uspeh u bilo čemu pa i na putu mršavljenja.

Ukoliko nemate leptiriće u stomaku (kada se najčešće pribegava striktnim i brzim dijetama koje daju više štete nego koristi) ili ukoliko nemate objektivni zdravstveni problem, teško je pronaći dovoljno jakih motiva za skidanje kilograma.

Gojaznot ne боли, višak kilograma se može uspešno “nositi” godinama,



a zdravstveni problemi nisu uvek prisutni ili tako očigledni. Zašto bih smršao ako se osećam dobro? Meni višak kilograma ne smeta! Nemam zdravstvenih problema? Koji je moj motiv da smršam? Bolje biti gojazan i sit nego mršav i večito gladan!

Možda je najbolji primer za dobar “motiv zdravlja”, zubobolja. Bol je najčešće jak, traje dugo, potreba da ga se rešite velika, a rezultati intervencije stomatologa brzo vidljivi.

Na žalost to nije slučaj ako imate viškom kilograma. Tegobe su najčešće odsutne, gojaznost ne boli, a stomatolog ne prima osobe sa ovim problemom!

Zato većini nije niti očigledno, niti lako da krenu u borbu sa kilogramima.

Kada ste “zdravi” koliko god to “uslovno bilo”, nemate potrebu biti zdraviji!

Kako naći motiv i kako ga zadržati! Kako izaći iz začaranog kruga koji smo na početku knjige opisali i kako stići do željenog cilja.

Postoji više načina ali je je prehodno potrebno imati realne informacije i svest o štetnim efektima viška telesne težine.

---

To je i osnovni razlog da vam na ovom mestu pomenemo neke od najčešćih zdravstvenih rizika gojaznosti. Ostale detalje možete saznati u toku našeg programa.

Do danas je opisano više od 40 bolesti udruženih sa viškom telesne težine. Neki od njih su: Visok krvni pritisak, šećerna bolest (dijabetes), visok holesterol, moždani udar, bolesti žučne kese i jetre, refluks, degenerativne bolesti zglobova, apneja u snu, astma, bolesti srca i krvnih sudova, neplodnost, impotencija, mnogobrojne zločudne bolesti različitih organa. Ako planirate trudnoću i gojazni ste, imate veće izglede da dobijete dete sa nekom od urođenih mana ili drugim zdravstvenim problemima.

Da sumiramo: gojaznost ne boli, ne daje upozoravajuće simptome ali često ide ruku pod ruku sa mnogim bolestima. Da li je ovo dovoljno da nađete motiv da smršate? Nadamo se da jeste! Ako nije, vratite se na početak teksta!

# KADA DA KRENEM U AKCIJU?

Odgovor je odmah! Razlozi da se odloži bilo koja odluka uvek postoje, ali su zato sledeće prilike za donošenje iste: sve ređe! a njihovo sprovođenje u delo sve teže! Naše iskustvo kaže da ne postoji pravo vreme za dobру odluku osim odmah sada!



U svakom drugom slučaju, čete sledeće godine u ovo vreme imati još više razloga da ne preduzmete ništa po tom pitanju! Da li ste bliski ovom scenariju. Ako jeste, probajte da ga izbegnete što je pre moguće!

Čuvena je rečenica Napoleona Bonaparte.

“Svet pati puno ne toliko zbog nasilja loših ljudi, koliko zbog pasivnosti onih dobrih” Mi bismo dodali i “kasnog paljenja”!

Prilagođeno našoj temi “Niste gojazni zbog obilja hrane oko vas ili nemogućnosti da dođete na posao bez automobila! Gajazni ste jer ništa ne činite da promenite vaše navike ili to činite suviše kasno”.

Još jedan savet. Ne pričajte drugima o vašim planovima da krenete sa “radom na sebi” ka vašem boljem i lepšem drugom “JA”! Makar na početku!

Neka vaši prvi rezultati govore o tome, a ne vi. Tako ćete najlakše istrajati u tome!

Napisano je pravilo da što češće pričate drugima o sebi, svojim uspesima i namerama, sve manje i sami verujete u to! Autor ovog teksta je više puta proverio i uverio se u tačnost ovog saveta.

**Zato... Ne govorite drugima vaše planove! Pokažite rezultate!**

**Oni su (gubitak kilograma, višak životne energije i bolje raspoloženje) jedina materijalna potvrda vaše prave odluke!**

# POMOĆ PRIJATELJA

Ko pita taj ne skita. Stara je poslovica koja ima višestruko značenje. Danas je sve na dohvrat ruke pa i informacije o tome kako smršati, držati dijetu bez gladovanja, kako i koliko vežbati, koje lekove koristiti za suzbijanje apetita ... Ipak, koliko god vam se sve činilo logičnim i primamljivim nije sve tako jednostavno. Danas je sve više eksperata za gotovo sve što donosi novac, ali su većina samozvani! Čarobni i jednostavan način za brzo skidanje kilograma ne postoji i do pravog puta i pravih informacija nije lako doći.

Malo podsećanje u tom smislu: Ako krenete sa pogrešnog perona, sve naredne stanice su pogrešne.

Najbolji primer su dijete sa malo ugljenih hidrata (Keto, Paleo i Atkins itd).

Iako su ove dijete veoma popularne, široko prihvaćene, daju rezultate i mnogi se besomučno drže njih, najnovije naučne studije kažu da nisu bezbedne!

Ono što se većini konzumenata ovih dijeta servira kao bitna informacija jesu prolazne neprijatnosti (simptomi gripe, zamor, konfuzija, loš zadah iz ustiju, nestabilnost, iritabilnost, mučnina i bolovi u mišićima) nakon čega veoma brzo dolaze "one prave stvari" i dobrobiti koje svi toliko žele i iščekuju.

To su u prvom redu smanjen apetit, nadolazak nove energije, bolji kvalitet sna, smanjen nivo loših masti u krvi i povećan nivo dobrih masti, bolja regulacija šećera, uz naravno brzi gubitak težine i vraćanje pređašnje vitke linije koja je svima najvažniji cilj.

Ipak, sve je više naučnih dokaza da njihovi štetni zdravstveni efekti, daleko više prevazilaze one korisne i da ih se "treba kloniti" ako ne kratkoročno, onda sigurno na duže staze.

Najnovija studija sa 24 825 ispitanika koji su bili na dijeti sa malo ugljenih hidrata duži period vremena, kaže da za 32 % češće imali prevremenu smrt, za 51% češće koronarnu bolesti srca, 50 % cerebrovaskularne bolesti i 35% kancer, u odnosu na one koji nisu držali ovaku dijetu.

Slično je potvrdila i "meta analiza" zdravstvenog

stanja 447 506 ispitanika koji su bili praćeni 15,6 godina <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31004146/>. U poređenju sa osobama na dijeti bogatoj ugljenim hidratima, osobe na dijeti sa malo ugljenih hidrata imale su veći rizik za nastanak prevremene smrti (15%), kardiovaskularnih bolesti (13%) i malignih bolesti (8%). Ovo se tumači pre svega negativnim efektima životinjskih proteina, posebno crvenog mesa i mesnih prerađevina na nastanak kancera, ali i deficitom minerala, vitamina i biljnih sastojaka kojih najviše ima u voću i povrću bogatih vlaknima i ugljenim hidratima.

Jedan mali zaključak bi bio da jednostavna i brza rešenja u životu ne postoje!

Pre svake odluke da krenete na put mršavljenja znajte da gubitak kilograma ne sme biti cilj sam po sebi. Bez negovanja zdravih navika, pozitivnog stava u vašem životu i redovne fizičke aktivnosti i ovaj put je osuđen na neuspeh.

**JAMOGU** je tu vam pomogne svim svojim resursima kako bi ste do svoga cilja stigli sa osmehom na licu, zdraviji nego što ste bili.

# DA LI STE TIMSKI IGRAČ ILI NE

Već smo rekli da idealan trenutak za dobru odluku ne postoji. Naravno, ako verujete u nju!

Promena navika koje vas čekaju i gubitak težine ako se desi, su samo znaci da ste na pravom putu. Konačan cilj su kao što smo rekli: porast ličnog zadovoljstva, ispunjenosti i energije za naredne životne uspehe. Ukoliko ste to uspeli nije vam potrebna naša pomoć. Ukoliko niste, budite sa nama i koristite naše prijateljske savete.



A prvi i osnovni je da na put mršavljenja ne krećete sami! Drugi je da krenete što pre! I treći je da to bude naš program mršavljenja.

Većina gojaznih je bar jednom pokušala da reši svoj problem ali je mali broj onih "srećnika" koji su u tome uspeli. Nedavno naučno ispitivanje je pokazalo da manje od 1% srećnika uspe da reši svoj problem. Svako od nas je jedinstven i nema univerzalnog pravila šta je za nekog dobro ili nije.

Ipak, novije studije govore da biti deo tima, okružen prijateljima, partnerima ili porodicom koji vas podržavaju u zdravoj ishrani ili fizičkim aktivnostima jesu ključna stvar za uspeh vaših nastojanja na putu mršavljenja i sticanja zdravih životnih navika. Zato je ovo sigurno najvažnije pitanje i najbitnija stavka za svakog ko želi da uspe!

Ova podrška može biti emocionalna, kako biste imali sa kime podeliti svoja osećanja, praktična, neko će vam pričuvati decu ili pomoći u kući dok vežbate, ili još više od toga, praviti društvo ili se pridružiti vašim nastojanjima da vodite zdraviji život.

Zato krenite SADA i pokažite sebi da MOŽETE! Ako

---

vam nije teško, pronađite još nekoliko prijatelja, podelite im ovu kratku knjigu i pitajte za društvo. Sigurni smo da će vam naš program mnogo lakše pasti u prisustvu poznate konkurencije!

Skoro je pokazano da osobe koje su u istom timu, tokom timskog programa mršavljenja, izgube najmanje 5% svoje početne težine i imaju veće šanse da u značajnoj meri smršaju u odnosu na individualne programe mršavljenja. Interesantno je takođe istaći da je kapetan tima u ovoj studiji uvek gubio više telesne težine, od članova tima! Lako objašnjivo najvećom željom da da primer i da njegov tim odnese pobedu”.

Očigledno je da u svim aspektima našeg života, osobe oko nas u značajnoj meri utiču na naše ponašanje kao i da je uticaj okoline od presudnog značaja za gubitak kilograma i sticanje zdravijih životnih navika.

# KAKO OD NEPRIJATELJA NAPRAVITI PRIJATELJA

Da li ste danas napravili još jedan selfie, oborili rekord omiljene igrice, zavirili nekom u dvorište preko društvenih mreža ili bez nekog razloga “chat-ovali” sa nekim. Sumnjamo da niste. Previše je virtuelnih zamki i mamaca da bi im odoleli. Ipak, koliko god nekada virtuelna stvarnost bila “surovo beskorisna” ista se može i ulepšati.

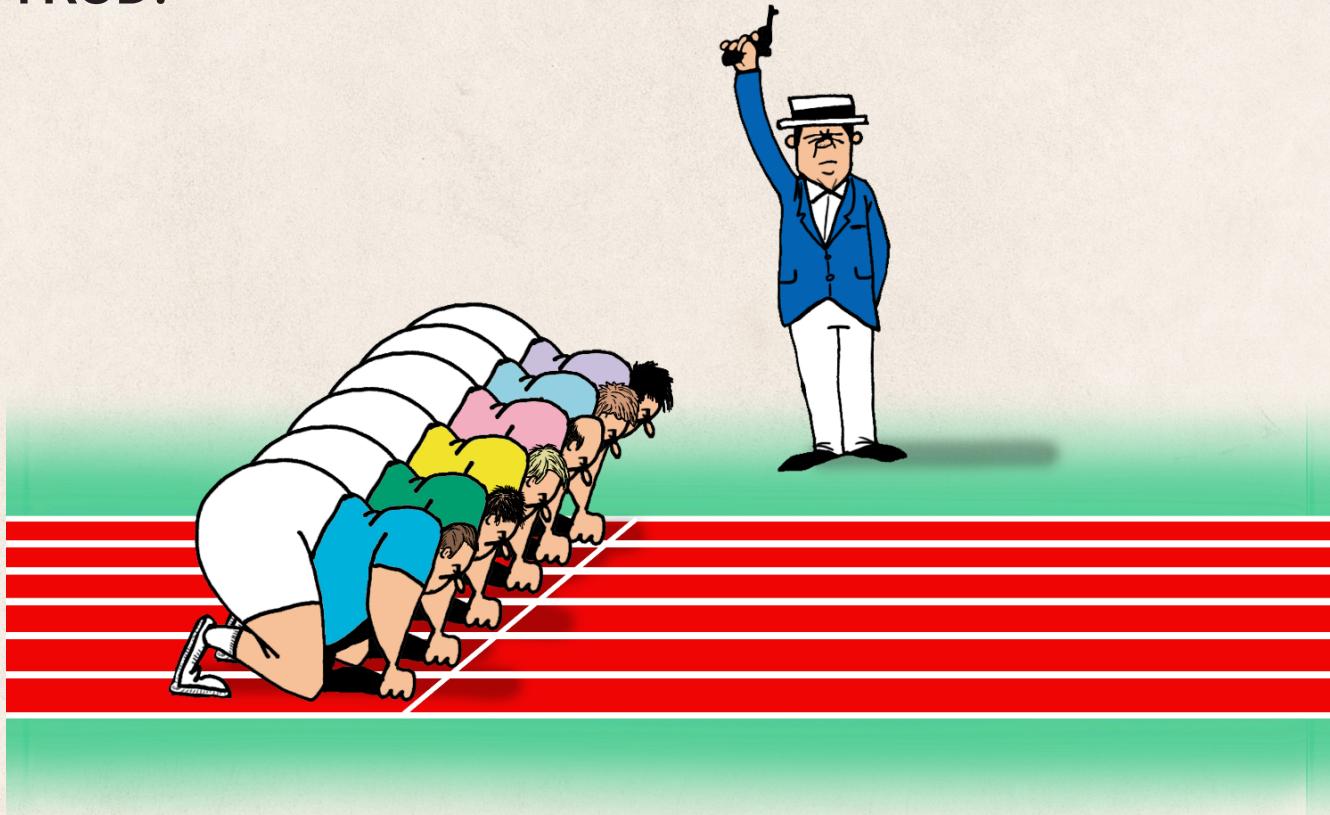
Danas se zna da “virtualni” programi mršavljenja imaju uspeha i “mesta u svakodnevnom životu”. Deviza je prosta: Ako je virtualno, neka bude korisno i u mom domu!

Skorašnja studija sprovedena na majkama nakon porođaja, pokazala je da one koje su učestvovale u “virtuelnom - online” programu mršavljenja gube mnogo više kilograma u odnosu na one koje su bile samo na dijetetskom programu. Odnos je bio -3,2 kg (virtuelna online grupa) u poređenju sa -0,9 kg (samo na dijeti).

Ovi rezultati najbolje pokazuju velike mogućnosti virtualnih programa mršavljenja.

**DA LI STE TIMSKI IGRAČ ILI NE, UKOLIKO IMATE VIŠAK KILOGRAMA I ŽELITE DA PROMENITE ŽIVOTNE NAVIKE, NAŠ SAVET JE DA PROBATE JAMOGU PROGRAM MRŠAVLJENJA I STICANJA ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA KOJI SMO POSEBNO OSMISLILI ZA VAS.**

**NEKA OVO BUDE VAŠA NAJBOLJA ŽIVOTNA INVESTICIJA I NEKA VAŠI REZULTATI BUDU NAŠA NAJVEĆA NAGRADA ZA OBOSTRANO ULOŽENI TRUD!**



# KADA REŠITE SVOJ PROBLEM

Nadamo se pre svega da ste doneli jednu važnu životnu odluku i da krećete na put ka vašem novom životnom uspehu. Izazova će biti mnogo ali lepih trenutaka još više.

Naš savet je "ne žurite". Sada kada ste rešili, žurite polako.

Sve će doći onda i kako treba ako budete na pravi način usvojili i shvatili ovaj tekst.

**Bojko Bjelaković**

Autor programa JAMOGU