

## P R O F I L

<b>IME</b>	<b>Marija</b>
<b>GODINE</b>	<b>20</b>
<b>VISINA</b>	<b>168</b>
<b>TEŽINA</b>	<b>81</b>
<b>ŽELJENA TEŽINA</b>	<b>58</b>
<b>GRADA</b>	Nije mišićava, ali radi na povećanju mišićne mase
<b>PRIČA</b>	Nekada, kada se održavala na 63kg, bila je kardio „manijak“ (bicikla i stepper). Kasnije faza prejedanja i ogromnih količina kupovnih slatkiša, nakon privatnih problema.
<b>KULINARSKO UMEĆE</b>	Odlično
<b>TRENINZI</b>	„Nekada sam radila kardio i bila mlitava. 1-2h voznja bicikla ili stepper. No, popravilo se stanje sad. Imam znatno više misica nego tada, ali opet to nije neka zavidna količina. Ne izgledam kao da imam 80kg, svi misle da imam manje. S obzirom na stanje u kojem sam bila, meni je ovo odličan napredak u količini misica. © I dalje vezbam u teretani (doduse, sad pravim pauzu, povredila sam koleno pri padu). Trening pre povrede: po 1 vezba za svaku veću mišićnu grupu, 3 serije po 10-15x nekada i 8x. Radim uglavnom sa slobodnim tegovima“
<b>SLABA TAČKA</b>	Slatkiši Procena količine hrane
<b>DOBRE NAVIKE</b>	Ne voli fast food, Mek i slično, kao ni gazirane sokove Voli povrće, meso, ribu i sir
<b>UMERENA ILI RADIKALNA U PROMENAMA</b>	Radikalna (voli da „okrene novi list“) Disciplinovana samo kada ima stogi i precizan režim
<b>KOLIKO DUGO IMA PROBLEMA SA TEŽINOM</b>	1.5 – 2 godine (pre toga održavala težinu na 63)

### MARIJA – NEDELJNI JELOVNIK

#### Petak 13.04.2012:

<b>DORUCAK</b>	Konzerva sardine, zelena salata i 1 kas maslinovog ulja
<b>UZINA I</b>	Jabuka 20ak indijskih oraha ,5 oraha
<b>RUCAK</b>	Skusa u foliji (oko 150g) 4 kasike pasulja ---- kafa
<b>UZINA II</b>	Sargarepa
<b>VECERA</b>	Malo pasulja

#### Subota 14.04.2012:

<b>DORUCAK</b>	100g belog mesa (sa teflona), parce sira, 10 indijskih oraha, puno zelene salate i 1 kas. maslinovog ulja
<b>UZINA I</b>	Jabuka, 100g kikirikija ---- kafa
<b>RUCAK</b>	100g belog mesa, spanac, veliko parce lenje pite sa jabukama
<b>UZINA II</b>	Parce pite sa jabukama
<b>VECERA</b>	Pileca dzigerica, parce sira 1 parce hleba i zelena salata sa maslinovim uljem

**Nedelja 15.04.2012:**

<b>DORUCAK</b>	Jaje,puno zelene salate sa 1kas maslinovog ulja
<b>UZINA I</b>	Frape od banane,jagoda i jogurta
<b>RUCAK</b>	3sarmice od zelja,3kas kiselog mleka
<b>UZINA II</b>	Parce pite sa jabukama
<b>VECERA</b>	Smoothie od jabuke,banane i jogurta

**Ponedeljak 16.04.2012:**

<b>DORUCAK</b>	2 jaja,zelena salata sa malsinovim uljem
<b>UZINA I</b>	4 kas ovsenih pahuljica,2dl jogurta
<b>RUCAK</b>	Spanac,pomfrit od celera,1 krmenadla
<b>UZINA II</b>	Smoothie od jagode,kivija,banane i malo jogurta
<b>VECERA</b>	Belo meso i spanac

**Utorak 17.04.2012:**

<b>DORUCAK</b>	2 kriske lchf hleba,malo parce sira,2dl jogurta
<b>UZINA I</b>	Whey nakon treninga
<b>RUCAK</b>	Malo pirinca,sampinjoni i 100g junetine-kafa
<b>UZINA II</b>	Kivi i jabuka
<b>VECERA</b>	/

**Sreda 18.04.2012:**

<b>DORUCAK</b>	2 kriske lchf hleba,malo sira,2dl jogurta
<b>UZINA I</b>	Smoothie od pola banane i jabuka-kafa
<b>RUCAK</b>	Skusa,zelena salata,maslinovo ulje
<b>UZINA II</b>	/
<b>VECERA</b>	100g juneceg mesa,sampinjoni ,zelena salata

**Cetvrtak 19.04.2012:**

<b>DORUCAK</b>	1kriska lchf hleba,1 jaje,2dl jogurta
<b>UZINA I</b>	Smoothie od pola banane,kivija i ananasa
<b>RUCAK</b>	100g belog mesa, 3kasike pasulja, kupus salata, maslinovo ulje
<b>UZINA II</b>	Smoothie od pola tikvice,jagoda i pola banane
<b>VECERA</b>	1 krmenadla,pomfrit od celera