

**KORAK PO KORAK – VODIČ KA ZDRAVLJU, BALANSU I HARMONIJI**

# **HARMONIJA HORMONA**

**VODIČ ZA ŽENE 40+, KAKO DA SE POKRENEŠ BEZ DIJETE I  
GLADOVANJA I STABILIZUJEŠ HORMONE**



**DR. SANJA MEDIĆ, SPEC.NUTRICIONIZMA**

# DOBRO DOŠLA & KAKO DA KORISTIŠ OVAJ E-BOOK

## Dobro došla!

Ovo je tvoj vodič i praktični kurs a ne instant riješenje kako da pokreneš metabolizam bez dijete i gladovanja i stabilizuješ hormone bez obzira da li imaš neki hormonalni poremećaj ili jednostavno si ušla ili ulaziš u menopauzu!

## O MENI

Ja sam dr Sanja Medić, specijalista nutricionizma i metabolic coach. Pomažem ženama da nakon 40-te godine ponovno pokrenu svoj metabolizam, izbalansiraju hormone i povrate lakoću u svom tijelu - bez klasičnih dijeta, gladovanja i iscrpljivanja.

Ako si spremna da tvoje tijelo ponovno "radi za tebe a ne protiv tebe" - počni sa malim koracima već danas.



## MJERENJE USPJEHA

Znat ćeš da savjeti djeluju kada stabilizuješ energiju, izgubiš višak kilograma, poboljšaš kvalitetu sna, smanjiš reakciju tijela na stresne događaje a rutine počneš primjenjivati automatski.

*Odricanje od odgovornosti*

*Ovaj vodič je edukativnog karaktera i ne zamjenjuje ljekarsko mišljenje, pregled i terapiju*

Ako se osjećaš kao stranac u svom tijelu  
Ako ti je energija, san, raspoloženje, probava  
doživjela značajne promjene u posljednje vrijeme,  
a uz to sve sad imaš i višak kilograma i salo na stomaku..

Treba da znaš:

***nisi sama i nisi ostavljena jer ove promjene nisu tvoja krivica***

Sve ove promjene su rezultat snažnih hormonskih promjena  
koje se dešavaju u tvom organizmu  
(inzulin, kortizol, grelin, hormoni štitnjače, spolni hormoni)

**Ovaj e-book je tu da ti pomogne!**

U vodiču ćeš naći male korake koji ti mogu pomoći i objašnjenja  
šta se dešava u tvom organizmu.

Ovaj vodič će ti pomoći da umaniš simptome uzrokovane  
djelovanjem hormona kao što su promjene raspoloženja, noćno  
znojenje, stalna potreba za slatkišima, noćno prejedanje, grickanje  
između obroka i osjećaj mutnoće u glavi.

Sa ovim vodičem ćeš naučiti da gladovanje ne ubrzava  
metabolizam i da se može smršati sa redovnom i pravilnom  
ishranom

Tvoje tijelo pod uticajem hormona prolazi transformaciju a ne  
urušavanje i ako pomogneš svom tijelu da prođe kroz ove procese  
na pravi način rezultati će biti više nego očekivani!

Zato hajde da počnemo!

# ZA ŽENE 40+

- koje su umorne od osjećaja da im tijelo ne funkcioniše
- konfuzne od različitih savjeta i informacija koje dobijaju
- traže pomoć za iznenadno povećanje tjelesne mase, salo na stomaku, stalnu potrebu za grickanjem i slatkišima , promjene raspoloženja i umor
- spremne da konačno shvate šta se dešava u tijelu

**Ovo nije dijeta niti instant rješenje.**

**Ovo je tvoj vodič kako da radiš  
ZA hormone a ne PROTIV njih!**



# O HORMONIMA

Hormoni su hemijski glasnici i kontrolišu sve od tvog raspoloženja, metabolizma, žudnje za hranom...do kvalitete sna, reakcije na stres, načina kako organizam skladišti masne naslage!

Već nakon 30-te godine započinju prve promjene a nakon 40-te godine te promjene su i vidljive u tijelu i na tijelu. Estrogen počinje da pada, progesteron ga prati, kortizol raste a inzulin postaje agresivnij... a tvoje tijelo različito reaguje na sve ove promjene.

## HORMONI KOJI SU POVEZANI SA TVOJIM NAJČEŠĆIM PROMJENAMA

### **Kortizol (stres)**

Kada je ovaj hormon hronično povišen okidač je za taloženje masnoća (posebno u području stomaka, bokova, butina), neraspoloženje, umor, poremećaje spavanja

### **Šta možeš uraditi**

- tehnike disanja 4-7-8 (potpuno izdahnite kroz usta, ispuštajući glasan zvuk prilikom izdisanja. Zatvorite usta i udahnite kroz nos brojeći do 4. Zadržite dah brojeći do 7. Izdahnite kroz usta brojeći do 8, ponovno uz glasan zvuk prilikom izdisanja)
- uradi 3-4 forsirana izdisaja po ustajanju da se reucira jutarnji kortizol
- pjevaj dok pereš zube da bi stimulirana nerv vagus i relaksirala tijelo
- izadi u brzu šetnju ili pravi pokrete tijela koji imitiraju brzo kretanje

## Inzulin (šećer u krvi)

Postaje manje efikasan tokom godina - utiče na skladištenje masnoća u tijelu, uzrokuje žudnju za određenom hranom i pad šećera u krvi

### Šta možeš uraditi

- organizuj pravilan raspored obroka na prosječno 4h kako bi izbjegla "napade gladi"
- unosi voće kao prirodni izvor fruktoze u prijepodnevnim satima
- izbjegavaj industrijske šećere i konditorske proizvode
- u slučaju potrebe za slatkima jedi čokoladu sa 70% kakaoa i više, kombinacije suhog voća (nekoliko komada) i putera od orašastih plodova
- unosi dovoljnu količinu tečnosti jer se često potreba za vodom mijenja za osjećaj gladi pa na svaku potrebu za slatkima popij čašu vode ili biljni čaj sa cimetom

## Estrogen (spolni hormon)

Vrijednost estrogena pada sa ulaskom u perimenopauzu i menopauzu i vodi ka pojavi sala na stomaku, promjeni raspolženja, noćno znojenje i osjećaj mutnoće u glavi.

## Progesteron (umirenje i san)

Ovaj "opuštajući hormon" opada ostavljajući te zabrinutom, neraspoloženom i sa izraženom nesanicom

## Poveznica **estrogen-progesteron-testosteron**

Ova tri hormona djeluju kao jedan tim. Kada vrijednost jednog opadne ostali moraju da se više potrudu i da rade više, ali kada vrijednost sva tri opadne (usljed godina i stresa) onda su i simptomi izraženi.

- Estrogen utiče na raspoloženje, strukturu kostiju i raspored masnoća
- Progesteron utiče na san, anksioznost i regulaciju ciklusa
- Testosteron utiče na mišiće, metabolizam, libido, motivaciju

Testosteron počinje da opada nakon 30-te godine i nastavlja da pada u 40-tim i 50-tim dajući simptome koji se obično pogrešno povezuju sa gubitkom estrogena kao što su dobijanje na težini, umor, nedostatak snage, pad motivacije.

## Šta možeš uraditi

- ako vježbaš koristi uključujući vježbe otpora
- u svakom obroku unesi 30-40 gr proteina i zdrave masti
- jedi hranu bogatu cinkom, vitaminom D (mahunarke, sjemenke, orašasti plodovi, jaja) i konsultuj se za primjenu adaptogenih biljaka
- koristi tehnike opuštanja i borbe sa stresom

## Grelin & leptin (glad i sitost)

Hormoni sitosti i gladi u normalnim okolnostima imaju savršen sistem funkcionisanja i kada jedan pada drugi raste u pravilnim vremenskim intervalima. Međutim, poremećaji lučenja kada preovladav hormon gladi nad hormonom sitosti nastaje kod poremećaja spavanja (nesanica, nedovoljno sna), konzumacije industrijski proizvedene hrane i stresa.

## Šta možeš uraditi

- uvedi vrijeme odlaska na spavanje idealno oko 22h
- za umirenje sistema možeš prije spavanja koristiti čaj od kamlice, valerijane, lavande, limunske trave
- isključi sve izvore svjetlosti i nemoj koristiti mobitel bar sat vremena prije spavanja kako bi se normalno izlučio hormon melatonin
- koristi tehnike opuštanja i ne izlaži se intenzivnom vježbanju u večernjim satima



# TVOJA NOVA DNEVNA RUTINA

*Ne treba ti 50 različitih promjena već samo nekoliko rutina koje ćeš prihvatiti*

## REDOVNA DNEVNA ŠETNJA 10-15 MIN

Smanjuje kortizol, poboljšava bolji ulazak inzulina u ćelije, poboljšava raspoloženje.

## UVOĐENJE JUTARNJE RUTINE

Započni dan sa vodom kako bi rehidrirala ćelije i odmah se izloži prirodnoj svjetlosti bez obzira kakvo je vrijeme a plavoj svjetlosti mobitela

## AKTIVIRAJ NERV VAGUS

Radi vježbe disanja, tehniku 4-7-8, pjevaj dok pereš zube

## POJEDI KVALITETAN DORUČAK

Pojedi konkretan i bogat doručak koji se sastoji od cjelovitih žitarica, proteina iz mesa, jaja ili mliječnih proizvoda uz dodatak zdravih masti i svježeg povrća. tako ćeš izbjeći pregladnjivanje i potrebu za grickanjem između obroka

## SMANJI UNOS PROCESUIRANE HRANE

Tako ćeš smanjiti poremećaje u lučenju hormona sitosti i gladi i upalne procese u organizmu

## UNESI OMEGA 3 MASNE KISELINE I MAGNEZIJUM

Povećaj unos ova dva elementa kroz masnu ribu (losos, sardina, skuša), orašaste plodove, sjemenke, avokado, hladno cijeđena ulja

## UNOSI VOĆE BOGATO VLAKNIMA

fokusiraj se na cijele plodove a ne na sokove. Jedi sezonsko voće a posebno jabuke, kruške, šljive, bobičasto voće, citruse

# ŽUDNJA ZA HRANOM

Kortizol i estrogen utiču na inzulin a poremećaji spavanja na hormone gladi!

## Jedi sporije i pametnije

- Unesi vodu ili nezaslađen biljni čaj prije obroka a nikad tokom i neposredno nakon obroka
- Jedi ugljikohidrate i povrće pa proteine jer se vare najduže u stomaku i daju duže osjećaj sitosti
- Svaki zalogaj sažvaći najmanje 15x
- Spusti pribor između zalogaja i ne gledaj u tv/telefon

## Balansiraj nivo šećera

- Unosi različite proteine u različitim obrocima
- Započni dan sa slanim doručkom
- Popij supenu kasiku jabukovog sirćeta u 250 ml vode prije obroka
- Jedi uvijek cijelo voće a ne cijedeno
- Voće uvijek ostavi za kraj obroka ili laganu užinu

## proteini+vlakna = smanjuju žudnju za hranom

- Rastvorljiva vlakna (zob, grahorice, jabuke): balansiraju nivo šećera i masnoće u krvi
- Nreastvorljiva vlakna (cjelovite žitarice, sjemenke, ohlađeno škrobno povrće - krompir, mrkva, celer): održavaju zdravlje probavnog sistema

## preskakanje doručka = hormonalni "haos"

- Biraj bogat doručak sa proteinima i cjelovitim žitaricama
- Smanji unos ugljikohidrata kako dan odmiče
- Jedi obroke u pravilnim intervalima
- Jedi laganu večeru koja se satoji od povrća i proteina

## ostani hidrirana = često se glad zamjeni sa dehidratacijom

# SJEMENKE KAO POMOĆ

Nježna strategija kroz hranu za balansiranje hormona a posebno kod perimenopauze, menopauze i praćenja ciklusa

## folikularna+ovulacijska faza 1-14 dan

- U toku dana pojesti uz obroke **jednu supenu kašiku lanenih sjemenki i jednu supenu kašiku sjemenki bundeve**
- **Lanene sjemenke** su bogate lignanima, koji pomažu u modulaciji estrogena
- **Sjemenke bundeve** su bogate cinkom, i pomažu u produkciji progesterona i balansu estrogena

## lutealna faza 15-18 dana

- U toku dana pojesti uz obroke **jednu supenu kašiku suncokretovih sjemenki i jednu supenu kašiku sjemenki susama**
- **Suncokretove sjemenke** sadrže vitamin E koji podržava progesteron i redukuje oksidativni stres
- **Sjemenke susama** su bogate cinkom i selenom a oba su bitna za hormoni balans

## menopauza i postmenopauza

- ukoliko više nemate ciklus možete raditi dnevne rotacije pa ponavljati tokom 28 dana:
  - 1.dan: supena kašika sjemenki lana
  - 2.dan: supena kašika sjemenki tikve
  - 3.dan: supena kašika sjemenki suncokreta
  - 4.dan: supena kašika sjemenki susama

## kako koristiti sjemenke

- možete koristiti cijelo zrno ili ih samljeti u mlinu za kafu
- mogu se dodavati u mlijeko i mliječne proizvode, supe, salate, smoothie

redovno korištenje sjemenki može umanjiti simptome poput promjena raspoloženja, nadutosti, neredovnih ciklusa i uticati na balans estrogena i progesterona

# 5 GREŠAKA KOJE USPORAVAJU METABOLIZAM

## Preskačeš doručak

- Ako preskočiš doručak tijelo ulazi u štedljivi režim i usporava sagorijevanja  
*Rješenje: jedi redovno 2-3 glavna obroka i po potrebi jednu užinu*

## Jedeš "malo" ali pogrešno

- Nije do količine već do kombinacije. Ako jedeš samo salatu i voće podižeš inzulin

*Rješenje: neka i užine sadrže izvor masti poput orašastih plodova u kombiaciji sa vlaknima*

## Stalno si pod "stresom"

- kortizol direktno čuva salo na stomaku

*Rješenje: večernje isključivanje od svih spoljnih uticaja kroz vježbe disanja i meditacije.*

## Piješ premalo vode

- dehidracija = usporen metabolizam i lažna glad

*Rješenje: 30-35 ml po kg tjelesne mase*

## Ne spavaš dovoljno

- nedostatak sna diže hormon gladi (ghrelin)

*Rješenje: 7-8h sna + noćni digitalni detox (od svih elektroničkih uređaja)*

DIGITAL  
DETOX

# PLAN ISHRANE - PRIMJER

## doručak

### Omlet sa povrćem i sjemenkama

- 2 jaja + 2 bjelanca
- 1 kašičica maslinovog ulja
- 100 g tikvica i paprike
- 20 g feta sira
- 1 kašičica mljevenog lana
- 1 kriška integralnog hljeba (30 g)

☛ Protein + vlakna + lignani iz lana pomažu hormonima i sitosti.



## ručak

### Piletina sa susamom i povrćem

- 120 g pilećih prsa (pečenih u tavi ili u rerni)
- 1 kašika susama (za posipanje)
- 150 g tikvica i gljiva (dinstanih)
- 1 mala salata od krastavca i paradajza
- 50 gr kinoje ili integralne riže (ohlađene prije serviranja)

☛ Lagano, proteinski bogato, sa susamom za dodatne minerale



## večera

### Tunjevina salata

- 1 konzerva tunjevine u salamuri (120 g ocijedene)
- 1 kuhano jaje
- 100 g kuhanih mahunarki (boranija ili grašak)
- 1 kašičica sjemenki tikve
- Zelena salata + limunov sok

☛ Omega-3 + proteini + magnezijum iz tikvinih sjemenki = balans hormona i energije.



## užina

- jabuka posuta cimetom + nekoliko badema



## PRIPREMA OBROKA

Subotom i nedjeljom pripremite unaprijed bazu obroka za cijelu sedmicu a priloge i svježe salate mijenjajte svaki drugi dan

# JUTARNJI DETOX

## Čaj od nane

- 5 listova svježeg nane

Stavite listove u proklučalu vodu i neka kuha 5 minuta. Procijedite i pijte dok je toplo.

☞ napitak koji podiže i osvježava

## Topla limunada sa đumbirom

- ½ limuna
- jedna kašičica naribanog đumbira

Iscjedite pola limuna u čašu i dodajte naribani đumbir. Dodajte vrelu vodu i kriške limuna da pojača aromu. Piti dok je vruće.

☞ ekspanzivan i stimulativan čaj

## Zeleni čaj sa integralnom rižom

- 4 kašičice integralne riže (suho prepržene)
- listići zelenog čaja

Iprokuhajte 1.2l vode i ostavite da voda odstoji 2 min. Stavite u čajnik listiće zelenog čaja i suho preprženu integralnu rižu i prelijte vodom. Neka odstoji 5 min prije nego konzumirate

☞ ukoliko imate povišen holesterol ovaj čaj može biti od pomoći



# OSNOVNA SAMOPROVJERA

## fizička aktivnost

Ocjena od 1-5

Pokrenem se u toku dana bar 30 minuta

Spavam bar 7 sati kvalitetnog sna

Jedem tri serviranja povrća tokom dana

## mentalno&emocionalno stanje

Praktikujem dnevnu redukaciju stresa  
(molitva, meditacija, tehnike disanja)

Mogu da imenujem i zapišem negativne misli

Mogu da konvertujem negativne misli u pozitivne afirmacije

## život&navike

Planiram sedmične obaveze i aktivnosti

Posao ne nosim kući

Ograničavam korištenje telefona prije spavanje

## odnosi&svrha

Provodim vrijeme sa svojom porodicom

Mogu da nabrojim svoje tri najveće vrijednosti

**43-55:** Odlična  
osnova za početak

**30-43:** Dobar početak,  
odaberite 1-2 važna  
fokusa

**<30:** Počnite od početka sa  
uspostavom vrijednosti

# 30-DNEVNI KALENDAR

## NAVIKA

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED


### TO-DO LISTA

---

---

---

---

---

### BILJEŠKE

# ZAKLJUČAK

Ove male promjene mogu donjeti velike rezultate.

Ako se već dugo mučiš sa hormonima, viškom kilograma, salom na stomaku, imaš stalnu potrebu za slatkišima, umorna si i loše spavaš – nije dovoljno još malo volje.

Zato sam kreirala program **Metabolički Reset** gdje te vodim korak po korak kroz metaboličko balansiranje i stvaranje navika koje traju zauvijek.

Posjeti moju instagram stranicu **@nutridentist.dr-sanja**, piši mi u DM i zakaži besplatan razgovor da otkrijemo da li je tvoj metabolizam "zapeo" i kako da ga pokrenemo bez dijete!



Prvi put za svojih 60 godina radim sa nutricionistom i birala sam Tebe Sanja. "Kupila" si me prvim razgovorom jer si imala rešenje za svaki moj razlog zbog čega ne bih mijenjala dosadašnji način ishrane. Hvala Ti što si bila podržavajuća i kad sam pogriješila, što imaš strpljenja za moje česte dileme i pitanja i što imaš rješenje za svaku situaciju. Beskrajno sam zahvalna i zbog toga što su moji nalazi bili u granicama nakon 40 dana i što sam za manje od 2 mjeseca izgubila "tvrdokornih" 9kg sa lakoćom 🙏🙏🙏  
Od srca pričam o Tvom načinu i preporučujem svakom 🙏😊  
Edited 21:50

Zahvalnost dr. Sanji Medić – nutricionistici koja je promijenila moj život  
Ne mogu riječima dovoljno izraziti svoju zahvalnost dr. Sanji Medić, izuzetnoj nutricionistici koja mi je pomogla ne samo da smršam, već da potpuno promijenim odnos prema hrani i svom tijelu.  
Zahvaljujući njezinom stručnom pristupu, razumijevanju mojih potreba i nevjerovatnoj podršci kroz cijeli proces, naučila sam kako da se hranim redovno, uravnoteženo i zdravo – bez gladovanja, bez stresa, ali s dugoročnim rezultatima.  
Dr. Sanja mi je pokazala da zdrava prehrana nije dijeta, već način života. Uz njezine savjete i plan prehrane koji je bio prilagođen baš meni, izgubila sam kilograme koje godinama nisam uspijevala skinuti. Ali najvažnije – osjećam se energičnije, sretnije i konačno zadovoljno u svom tijelu.

Draga dr.Sanja, ne da sam zadovoljna sa Vama i Vašim programom i suradnjom, već prezadovoljna. Ocjena 10/10 😊  
Ja za Vas imam samo riječi hvale i sve preporuke. Vi ste jedna jako divna osoba, koja voli rad sa svojim klijentima. Vi ste divni 😊  
13:52

Samo da se zahvalim!  
Na početku skeptik a sada zadovoljna žena.  
Za ova dva mjeseca druženja uspjele smo bez zabrana moju kilažu spustiti za 10kg. Nastavljamo dalje istim tempom. Hvala Vam na podršci i profesionalnosti.

Moram da podijelim svoje iskustvo sa planom ishrane i divnom doktoricom Sanjom. Plan nije dijeta – ovo je promjena načina života. Sve je jasno, prilagođeno meni i ono najvažnije: održivo. Već nakon par nedelja primjene osjetila sam ogroman napredak, uspjela sam da skinem 3 kg – bez gladovanja i bez osećaja krivice.  
Hvala Sanji na strpljenju, podršci i stručnosti

Postepeno su se kg topili što mi se dopada. Zahvalna sam Vam na znanju i vremenu koje ste podijeli sa mnom. 🙏💖

**100 + žena je prošlo program**  
**1712,6 kg otopljeno u programu**