

'Mršavija sam, imam više energije A NIKADA NISAM REDOVITIJE JELA'

U sedam mjeseci novog načina života Zagrepčanka Sandra Gradić izgubila je 14 kilograma, smanjila obujam struka za 13,3, a bokova za 12 centimetara. 'Želite li biti vitki, ne gladujte!' definicija je vitkosti koju je naučila u Školi mršavljenja nutricionista Nenada Bratkovića

Napisala **Daniela Petrov** • Fotografije **Kristina Fazinić** i **Guliver Image/Stockfood**

Kad bi vam netko jamčio da ćete u sedam mjeseci izgubiti 14 kilograma te smanjiti obujam struka za 13,3, a bokova za 12 centimetara, i to bez gladovanja, biste li mu vjerovali? Upravo je to ostvarila Zagrepčanka Sandra Gradić, no to, kako kaže, nije njezin najveći uspjeh. Ono što je puno važnije jest činjenica da je ukupni udio masnog tkiva u svojem tijelu, čije su vrijednosti bile već tolike da su ugrožavale njezino zdravlje, smanjila u korist mišićne mase, što nikada ne bi uspjela uz pomoć restriktivnih dijeta kojima smo bombardirani. Naime, kako tvrdi Nenad Bratković, nutricionist i glavni 'krivac' za Sandrin sjajan rezultat, razlog zbog kojeg su sve dijete osuđene na neuspjeh jest taj što 'cijede' mišićnu masu, a kad je ona niska, organizam se usporava. Cilj njegove Škole mršavljenja, koja je u prvoj generaciji nastala kao zaseban edukativno-interaktivni višemjesečni program za polaznike Adidas škole trčanja, nije samo da polaznici izgube nakupljeni višak kilograma nego i da usvoje nov način života koji se ne temelji na zabranama, nego na zamjeni loših namirnica onima boljima.

Klasična ženska priča

'Moj je primjer klasična ženska priča. U trudnoći sam dobila dvadeset kilograma koje nisam uspjela skinuti. Uslijedilo je žongliranje između svakodnevnih obaveza, potom zahtjevan, sjedilački posao, neredoviti obroci... i lako uđete u začarani krug u kojem jedna loša navika za sobom vuče drugu. Primijetila sam da mi je imunitet pao, počele su mi se javljati alergije, stalno sam bila umorna, bolesna i loše sam se osjećala u svojoj koži. Čula sam za Adidasovu školu trčanja pa sam prvo krenula s idejom da se fizički aktivi-

ram. Onda sam čula za Školu mršavljenja, i upisala se u njezin program, iako mi je, iskreno, pomalo bilo i neugodno prijaviti se. No znala sam da s fizičkom aktivnošću mora ići i promjena prehrane', počinje svoju priču Sandra i naglašava kako ju je najviše privukao individualni pristup, tj. činjenica da će se netko pozabaviti samo 'njezinim slučajem'. Naime, Sandrin prvi zadatak bio je tjedan dana zapisivati sve što bi tijekom dana pojela. I to bez zataškavanja i uljepšavanja! Kad je s obavljenom 'domaćom zadaćom' i krvnim pretragama ponovno došla k Nenadu Bratkoviću, ono što joj je on tada rekao uvjerilo ju je da ima nade.

Kriva vrsta hrane u krivo vrijeme

'Sandra nije bila ogledni primjerak apsolutno lošeg načina prehrane, ali je evidentno bilo da, poput mnogih žena, konzumira puno ugljikohidrata. Ugljikohidrati trebaju biti zastupljeni u prehrani, ali ako jedemo krivu vrstu i u krivo vrijeme, početak ćemo se debljati. Upravo je edukacija bitan moment Škole mršavljenja. Kod Sandre je mišićna masa bila niska, što je uzrokovalo usporavanje metabolizma, a to je pak bio produkt slabe tjelesne aktivnosti i krive prehrane', kaže nutricionist Nenad Bratković i napominje kako mu je cilj bio napraviti program koji je primjenjiv u prehrambenom smislu, ali ne samo u vidu informacije nego i u obliku kontinuiranog praćenja i potpore polaznicima. Tako polaznici mogu birati među nekoliko modela prehrane, koji su prilagođeni tipičnom načinu života. Sve namirnice mogu se nabaviti u svakoj trgovini i jednostavno se pripremati. 'Klasična pogreška koju sam i ja činila bila je ta da bih do pet sati popodne



pojela eventualno jedan obrok. Kad bih s posla došla kući, počela bih jesti. Danas do 12 sati pojedem tri obroka. Ujutro obavezno doručujem, najčešće zobene ili neke druge pahuljice, za međuobrok pojedem šaku orašastih plodova ili, moj omiljeni recept, naribanu jabuku sa svježim kravljim sirom i malo cimeta. Također, uvijek sam mislila da je komplikirano organizirati zdrav ručak na poslu, a sada na posao idem s vrećicom i hranom koju pripremam večer prije. Danas

Cilj nije samo gubitak kilograma nego i usvajanje novog načina života koji se ne temelji na zabranama, nego na zamjeni loših namirnica boljima

sam, primjerice, ručala rižoto s tikvicama. No i kad naručujem hranu iz restorana, naučila sam odabrati zdraviju varijantu', kaže Sandra koja je prve rezultate počela primjećivati već tijekom prvog mjeseca sudjelovanja u Adidasovoj školi trčanja. No rezultat nije bio odmah drastično vidljiv na vagi, nego u količini energije.

Izgubljen slučaj ili...?

'Svojevrsna prekretnica za mene bio je polumaraton na Plitvicama koji sam istr-

čala dva mjeseca nakon što sam počela s treninzima. To nije malen uspjeh, osobito za nekoga tko je godinama bio neaktivan. Kad krenete u školu trčanja, stave vas u grupu s ljudima koji su vam slični po kondiciji, ali i, usudila bih se reći, konstytuciji, tako da nikada ne trčite sami. U početku sam redovito bila na začelju kolone, pa sam mislila da sam izgubljen slučaj i da za mene nema šanse. Nakon Plitvica, kad smo zabilježili i prvi znatniji pomak kilograma prema dolje, odjednom sam postala predvodnica kolone, dobila nevjerovatnu energiju i, naravno, motivaciju da ustrajem. Jer, kad osjetite na sebi da se rad i trud isplatio, to vas gura naprijed i jednostavno više ne želite natrag', kaže Sandra i naglašava kako očekivanja

moraju biti realna. Želja da preko noći ostvare uspjeh mnogima se pokaže kao glavni kamen spoticanja i razlog da brzo odustanu. I Sandra priznaje kako je u sedam mjeseci očekivala i veći uspjeh od gubitka 14 kilograma, no sad kad vidi da može i da to nije takav problem, želja joj je doći na idealnih 65 kilograma.

Nema povratka na staro

'Kad smo na prvom sastanku pitali smijemo li zgriješiti, odgovor je bio da. To je bilo ohrabrujuće u cijeloj priči, no s vremenskim odmakom, kad vidite da redovito jedete, da ste u formi, da ste po svim parametrima OK, sami shvatite da nema povratka na staro. I meni se dogodi da zgriješim, ali to više ne činim na sva-

kodnevnoj razini kao prije', kaže Sandra, a Nenad dodaje kako je ipak u prvoj fazi programa, dok se 'uspavano' tijelo ne pokrene jako bitno biti discipliniran. 'Cijeli sam život, još kao dijete, imala problema s probavom. Kad se čitav niz godina mučite s nekim problemom, onda to prihvatite kao dio sebe, kao nešto što vam je genetski određeno. Nov način prehrane i života pokazao mi je da je takav stav pogrešan, jer danas više nema problema s probavom', kaže Sandra i dodaje kako je i njezina obitelj prihvatila nova pravila prehrane, tako da se svi puno zdravije hrane i žive. 'U moje je nutricionističko savjetovništvo došao jedan Slavonac s više od 100 kilograma i s desetogodišnjim djetetom koje

je tada imalo 51 kilogram. Kad sam im počeo mijenjati prehranu, bili su skeptični. Primjerice, govorili su da je smeđa riža preskupa, no kad su vidjeli da im je potrebna puno manja porcija smeđe nego bijele riže da bi se najeli, shvatili su da razlika u cijeni i nije tolika. Unatoč sredini u kojoj su živjeli i ljudima koji su govorili da je sigurno bolest u pitanju, ustrajali su, jer su se dobro osjećali, jer im je dijete živnulo i imalo puno više energije', kaže nutricionist i napominje kako se ni danas nisu odrekli čvaraka, kulena, kobasica i svega onog što slavonsku kuhinju čini neodoljivom, no više ne pretjeruju na svakodnevnoj razini i ne čine kardinalne pogreške, što je već samo po sebi korak prema uspjehu.



Nenad Bratković, nutricionist i voditelj Škole mršavljenja

Prehranu treba prilagoditi životnom tempu

Filozofija mršavljenja po definiciji se čini jednostavnom - više potrošiti, manje unijeti u organizam. Osim što je višak kilograma prepreka u stjecanju motivacijskog cilja (za trkače je to istrčati određeni broj kilometara), to je i pritisak na zglobove i cijeli lokomotorni sustav. Osim toga, tvrdi nutricionist Nenad Bratković, ljudi nemaju dovoljno saznanja što im to masno tkivo radi, jer to nije samo 10 ili 15 kilograma viška nego i tempirana bomba koja narušava zdravlje cijelog organizma. Zato je cilj njegove Škole mršavljenja osvijestiti taj problem, ali i demistificirati prehranu. Naime, ljude zbunjuje količina informacija o prehrani koje mogu pronaći na internetu, pa ne znaju otkud krenuti i što je doista dobro.

'Škola mršavljenja nastala je kao rezultat mojeg višegodišnjeg rada u nutricionističkom savjetovništvu te suradnje s voditeljem Adidas škole trčanja Nedeljka Vareškića. Iako je zaseban projekt, izvrsno se nadovezala na Školu trčanja, jer je trčanje idealna fizička aktivnost koja postupno dovodi do kompletne preraspodjele sastava tijela. Nadalje, najjeftiniji je sport, jer vam za njega trebaju samo tenisice. Jednako je važno i to da se trčanjem luče hormoni sreće, pa je i svojevrsni prirodni antidepressiv. Svi oni koji su počeli s trčanjem kažu kako im je ta fizička aktivnost promijenila život. A jamac uspjeha u skidanju kilograma upravo je promjena načina života, što, naravno, uz višemjesečnu i redovitu aktivnost, uključuje i prehranu,'

kaže Nenad Bratković. O svemu tome Nenad Bratković educira svoje polaznike. 'Ako osoba trči deset kilometara ili više, ne može imati istu prehranu kao i u početku programa Škole mršavljenja i treninga, jer se zahtjevnost i zakonitosti prehrane mijenjaju; nakon nekoliko mjeseci riječ je o pravom dobro utreniranom sustavu (tijelu), za razliku od početka ulaska u program Škole. Tada prehrana postaje sportsko rekreativna, ne ona redukcijska. Za sportaše je bitan i taj moment praktične i brze prehrane. Zbog modernog načina života nerijetko nemamo vremena pojesti kompletan obrok, pa predlažemo brze, ali zdrave tekuće i polutekuće obroke (smoothieje i shakeove) koji daju energiju, omogućuju oporavak, ali i probavljivost', savjetuje Nenad Bratković i napominje kako s novim ciklusom Škole mršavljenja kreće nakon zime, s ljepšim vremenom, no zainteresirani se već sada mogu javiti na e-mail: nutricionist@live.com.

Masno tkivo nije samo 10 ili 15 kilograma viška nego i **tempirana bomba** koja narušava zdravlje cijelog organizma i koja općenito smanjuje kvalitetu života

'I meni se dogodi da zgriješim, ali to više ne činim na svakodnevnoj razini kao prije', kaže Sandra kojoj je cilj doći do idealnih 65 kilograma

Nema zabrana!

'Najgore je napraviti pogrešku na početku i uvoditi velike zabrane, jer to stvori određene psihološke blokade. To znam i iz iskustva, tako da svojim polaznicima tvrdim da nema vrste namirnice koja je zabranjena, nego samo treba znati čime zamijeniti lošu varijantu', kaže Nenad Bratković. Primjerice, oni koji vole pred televizorom grickati čips i druge grickalice, umjesto toga neka radije odaberu kombinaciju indijskih oraščića, badema, groždica i brusnica, koja je zasitna, nutritivno vrijedna, ali i ima određenu kalorijsku vrijednost. Voće je također važno, ali

izbjegavajte ga jesti navečer te odmah nakon konkretnog obroka kao neki oblik deserta. Naime, voće se jede kao međuobrok. Nema smisla konzumirati bijeli kruh kad ima toliko dobrih vrsta kruha od cjelovitog brašna. Mlijeko je u posljednje vrijeme došlo na zao glas. Nutricionist ističe kako ne bi htio žigosati nijednu namirnicu i kako nije nužno izbaciti kravlje mlijeko, no svoj je program ipak temeljio na rižinu ili sojinu mlijeku. Nadalje, naglašava kako njegov plan prehrane nije vegetarijanski, jer uključuje i meso, no ipak savjetuje konzumirati piletinu, puretinu, pa i

junetinu umjesto svinjetine. 'Jedna od naših tema svakako je i pitanje intolerancije na hranu. Imunološke reakcije organizma na hranu nisu fama, one uistinu postoje', kaže nutricionist Bratković. Činjenica je da 90 posto namirnica koje prosječan čovjek svakodnevno unosi u organizam sadrži gluten. Ako pretjerano bombardiramo organizam sadržajem glutena, onda on postaje opasan, a posljedice su manjak energije, nadutost, zadržavanje vode u tijelu, umor..., što su sve tipične tegobe modernog čovjeka, ali i razlozi zbog kojih naše tijelo više nije pod kontrolom.



Sandrin međuobrok po preporuci nutricionista Bratkovića

Voće nemojte jesti navečer i odmah nakon konkretnog obroka. Ono nije desert, nego **zaseban obrok, tj. međuobrok**



NARIBANA JABUKA



ZAGREBAČKI SVJEŽI SIR



MALO CIMETA



LJEŠNJACI