

36

SATI BEZ HRANE

Moj sedmični protokol resetovanja tijela i uma

Tačno kako radim već četiri godine, svake sedmice: priprema, elektroliti, prekid posta i način života oko toga. Bez teorije koju ne živim.



Nikola Jeremić

NASM Certified Personal Trainer
Human Movement Specialist (Brookbush Institute)

RAGUKAI.COM

Prije nego počneš

Ovo je moja lična formula. Nije recept za sve, i nije medicinski savjet.

Važna napomena o zdravlju

Ja sam trener i specijalista za pokret, ne ljekar. Sve u ovom vodiču je opis onoga što ja radim sa svojim tijelom, poslije godina postepenog privikavanja. Tvoje tijelo i tvoje stanje su drugačiji od mojih.

Ne mijenjaj ništa u ishrani i ne započinji post prije razgovora sa svojim doktorom ako se prepoznaješ u bilo čemu od ovoga:

- dijabetes, insulinska rezistencija ili problem sa šećerom u krvi
- uzimaš bilo koje lijekove, posebno uz hranu ili za šećer, pritisak, srce
- trudnoća, dojenje ili planiranje trudnoće
- poremećaj u ishrani, sada ili ranije
- problem sa bubrezima, jetrom, srcem, štitnom žlijezdom ili bilo koje hronično stanje
- mlađi si od 18 ili se oporavljaš od bolesti, operacije ili povrede
- bilo koji simptom koji ne razumiješ: vrtoglavica, nesvjestica, lupanje srca, drhtanje, jaka slabost

Ako se tokom posta pojavi bilo koji od tih simptoma: **prekini post, pojedi nešto i javi se doktoru.** Disciplina nije ignorisanje signala tijela. Disciplina je što ih slušaš.

Šta te čeka

01	Ovo nije dijeta	6
	Zašto radim ovo četiri godine i šta mi je promijenilo	
02	36 sati, sat po sat	9
	Od subote uveče do ponedjeljka ujutro, i kako izgleda moj dan bez hrane	
03	Priprema je sve	11
	Posljednja dva obroka i večera bez ugljenih hidrata	
04	Elektroliti	14
	Zašto ljudi poklekću i kako ja to izbjegavam	
05	Prekid posta	16
	Zamka u koju upada 90% ljudi i moja dva obroka	
06	Namirnice od jednog sastojka	19
	Šta sam izbacio, šta biram, kako slušam tijelo	
07	Biologija zahtijeva adaptaciju	22
	Od 12 do 36 sati bez šoka za sistem	
08	Od subote do ponedjeljka	25
	Sva tri dana protokola na jednoj strani, za frižider	

Šta ovo nije

Nije dijeta za mršavljenje, nije izazov, nije test izdržljivosti. Ako nikad nisi postio, prvi korak nije 36 sati. Prvi korak je 12. O tome u poglavlju 07.

ZAŠTO OVO PIŠEM

Ovo nije nešto o čemu pričam. Ovo živim.

Ja sam Nikola. Rukomet sam igrao profesionalno više od deset godina. Šest klubova, četiri zemlje: od Doboja i Novog Sada, preko Banja Luke, do Ibice i Prilepa.

Cijeli svoj identitet sam izgradio oko sporta. I platilo sam za to.

Ako želiš vrhunske rezultate u životu, moraš ovladati svojom energijom.



Kod mene nije puklo samo tijelo

Godinama sam vukao hronične povrede. Testiranja su govorila da sam jak, a ja sam trening gurao na tabletama protiv bolova, u balonu iluzije koji sam sam napravio da bih preživio. Išao sam od stručnjaka do stručnjaka, ali svi su samo gasili požare, liječili simptome i krpili pukotine, dok se u meni gomilala tiha katastrofa.

Tridesetog novembra 2024. godine, poslije povrede koljena, taj balon je pukao. Ispunio sam obećanje koje sam dao samom sebi: ako se u toj sezoni desi ijedna veća povreda, prekidam sa igranjem. Otišao sam uzdignute glave. Kod mene nije puklo samo tijelo. Pukao je i identitet.

Ono što je uslijedilo je bilo najvažnije putovanje u mom životu. Ljekari i fizioterapeuti su krpili simptome, ali niko nije popravio način na koji se stvarno krećem i živim. Zato sam otišao i naučio sam: funkcionalnu anatomiju, biomehaniku i korektivni coaching kroz NASM i Brookbush Institute. Obnovio sam način na koji se krećem, od temelja.

Ali jednu stvar sam naučio i prije toga, još dok sam igrao, i niko mi je nije rekao: **bez energije nema ni fokusa, ni oporavka, ni discipline.** Možeš imati najbolji program treninga na svijetu. Ako se budiš umoran i cijeli dan hodaš kroz maglu, taj program ne vrijedi ništa.

Ne postoje te pare, ta slava ni taj aplauz za koje ću ikada više žrtvovati svoje zdravlje.

Zašto da vjeruješ baš meni

Protokol koji čitaš koristim već četiri godine, svake sedmice, bez izuzetka. Počeo sam ga još kao aktivan igrač i prošao je sa mnom kroz sezone, putovanja, povrede i oporavak. Nisam ga pročitao u knjizi pa prepričao. Testirao sam ga na sebi, sedmicu za sedmicom, i mijenjao dok nije postao ovo što ti sad dajem.

Zato u ovom vodiču nema "stručnjaci kažu". Ima "ja radim". Gdje god nešto radim iz određenog razloga, taj razlog ću ti reći. Gdje sam nešto naučio na teži način, i to ću ti reći. Ovo je ono što stvarno radim, ne ono što zvuči dobro.

Za koga je ovaj vodič

Za tebe ako se prepoznaješ u hroničnoj magli u glavi, u energiji koja skače i pada, u navikama koje znaš da ti ne služe a ne možeš ih promijeniti. Sportista ili ne, svejedno. Taj put sam sam prošao i sad ga prolazim sa ljudima sa kojima radim.

NASM Certified Personal Trainer

Human Movement Specialist, Brookbush Institute

Bivši profesionalni rukometaš

Većina ljudi kroz život hoda u stanju hronične magle u glavi. Bez fokusa, oslanjajući se na kofein i šećer samo da prežive dan. Ja odbijam taj prosjek.

Već četiri godine koristim protokol koji ne mijenja samo tijelo. On mijenja stanje svijesti. Govorim o dubokoj, metaboličkoj autofagiji: o tome da tijelu jednom sedmično dam prostor da prestane variti i počne da se čisti i obnavlja.

Ovo nije dijeta. Ovo nije preživljavanje. Ovo je strategija resetovanja našeg biološkog računara. Isto kao što računar koji nikad ne ugasiš vremenom počne da usporava, tako i tijelo koje od jutra do mraka vari nikad ne dobije priliku da radi ono što najbolje zna: da se popravlja.

Razmisli o tome koliko sati dnevno tvoje tijelo vari. Doručak, užina, kafa sa nečim, ručak, još jedna užina, večera, nešto pred televizorom. Šesnaest sati varenja, osam sati sna, i nula sati u kojima tijelo radi za sebe. Pa se onda pitamo zašto smo umorni.

Post za mene nije odricanje. Post je jedini trenutak u sedmici kada moje tijelo dobije potpun mir da radi svoj posao. A ja dobijem nešto što mi nijedna kafa nikad nije dala: glavu bistru kao staklo.

Prosjeak naspram protokola

PROSJEK

- Kafa da se pokrene, šećer da izdrži, još kafe da završi dan
- Energija koja skače i pada svakih par sati
- Magla u glavi koju smatraš normalnom jer je svi imaju
- Tijelo koje vari 16 sati dnevno i nikad se ne obnavlja

MOJ PROTOKOL

- Jednom sedmično 36 sati bez hrane, uvijek u isti dan
- Energija stabilna, raspoloženje stabilno, kontrola stresa visoka
- Um oštar kao žilet, posebno drugi dan
- Tijelo koje dobije prostor da se samo izliječi

Kada zagospodariš svojom ishranom i daš tijelu prostor da se samo izliječi, postaješ nezaustavljiv.

Šta mi je ovo konkretno promijenilo

Kao igrač sam energiju vezivao za hranu: više jedem, više imam. Tek kad sam počeo da postim shvatio sam da je bilo obrnuto. Najstabilniju energiju u sedmici imam ponedjeljkom ujutro, poslije 36 sati bez ijednog zalogaja. Ne skače, ne pada, ne traži kafu da je održi. I to nije osjećaj koji imam jednom. Imam ga svake sedmice, četiri godine.

Druga stvar je odnos prema hrani. Kad znaš da možeš 36 sati bez nje, ona prestane biti gazda. Više ne jedem zato što je "vrijeme za jelo" ili zato što sam nervozan. Jedem kad tijelo traži gorivo. Ta sloboda je vrijednija od bilo koje kilaže na vagi.

Kad znaš da možeš 36 sati bez hrane, ona prestane biti gazda.

SUBOTA · TOKOM DANA

Posljednja dva obroka su laka

Brzo svarljivo, ništa teško. Post počinje ovdje, samo to još ne znaš.

SUBOTA · 20 DO 21H

Večera bez ugljenih hidrata

Čiste, zdrave masti i vrhunski proteini. Posljednji zalogaj do ponedjeljka. Poglavlje 03.

SUBOTA · 23H DO PONOĆI

San, 2 do 3 sata poslije hrane

Glatki prelazak u san. Noću se tijelo obnavlja umjesto da vari.

NEDJELJA · CIJELI DAN

Prozor posta: voda, so, magnezijum, kalijum

Crna kafa ili čaj bez zaslađivača ako želiš. Ključna riječ je elektroliti. Poglavlje 04.

NEDJELJA · NOĆ

Druga noć posta

Ovdje se osjeti razlika. Um miran, tijelo lagano, san dubok.

PONEDJELJAK · 8 DO 9H · 36 SATI

Prvi obrok: hirurgski precizan

Lagan, izbalansiran, bez ugljenih hidrata. Najvažniji trenutak protokola. Poglavlje 05.

PONEDJELJAK · SAT ILI DVA KASNIJE

Drugi obrok: gorivo za obnovu

Zobene pahuljice, bobičasto voće, sjemenke. Čisto, stabilno gorivo.

Zašto vikend, zašto uvijek isti dan

36h

Od subotnje večere do ponedjeljka ujutro.
Jedna noć, jedan cijeli dan, još jedna noć.

Zašto vikend

Nedjelja je dan sa najmanje obaveza i najmanje iskušenja. Nema ručka sa kolegama, nema kafe pauze sa kolačima, nema "hajde samo jedan zalogaj". A ponedjeljak, dan kad je većini najteže, ja počinjem najoštriji u sedmici.

Zašto uvijek isti dan

Tijelo voli ritam. Kad je post svake sedmice na istom mjestu, prestane biti odluka i postane navika. Odluke troše energiju. Navike je štede. Poslije par mjeseci tijelo samo "zna" da je subota uveče i gladi praktično nema.

Kako izgleda moj dan bez hrane

Nedjelja mi nije dan ležanja. Ustanem kad se naspavam, prva stvar je velika čaša vode sa prstohvatom morske soli, pa magnezijum. Izađem napolje, šetnja i sunce, bez telefona bar pola sata. Ostatak dana radim ono što traži bistru glavu: čitanje, planiranje sedmice, pisanje. Nedjelja bez hrane mi je često najproduktivniji dan.

Teški trening u taj dan ne stavljam. Lagana mobilnost, istezanje, šetnja, to da. Ono što nikad ne radim je da post pretvorim u dokazivanje. Post nije kazna, ni takmičenje. Ako se osjećam loše, prekinem ga. Za četiri godine se to desilo par puta, i svaki put je bio pravi potez.



Sve počinje u subotu uveče, između 20 i 21h. Ali post ne počinje zadnjim zalogajem. Počinje dva obroka ranije.

Moja posljednja dva obroka u subotu su laka i brzo svarljiva. A za večeru potpuno izbacujem ugljene hidrate. Zašto?

Zato što ako napunimo tijelo ugljenim hidratima prije spavanja, naš metabolizam radi prekovremeno čitavu noć. Umjesto da se tijelo obnavlja i regeneriše, ono vari. I probudićemo se umorni, prije nego je post uopšte počeo.

Zato biram čiste, zdrave masti i vrhunske proteine. I glatki prelazak u san, minimalno 2 do 3 sata nakon hrane.

Moja subotnja večera

1 Vrhunski protein

Riba, jaja ili kvalitetno meso. Sito, ali lagano, ništa što traži sate varenja.

2 Zdrave masti

Avokado, maslinovo ulje, orasi. Masti ne dižu insulin i drže me sitim do jutra.

3 Zeleno povrće

Salata, brokoli, tikvice. Vlakna i minerali, praktično bez ugljenih hidrata.

4 Ništa od ovoga

Hljeb, riža, krumpir, tjestenina, slatko, alkohol. Ni "malo".

Prvo pravilo: priprema je sve

Post koji počne poslije teške večere pune tijesta i šećera nije post. To je mamurluk od hrane koji traje do ponedjeljka. Ako sam u subotu jeo kako treba, u nedjelju se glad praktično ne javlja. Ako nisam, nedjelja je borba.

Tri greške koje sam pravio na početku

Svaka od ovih tri mi je "pojela" bar jedan post prije nego sam skontao gdje je problem. Sve tri se dese u subotu, prije nego post uopšte počne.

- **"Oproštajna" večera.** Zadnji obrok kao nagrada prije posta. Rezultat: budiš se naduven i umoran, i post kreće sa minusa.
- **Kasna večera.** Jelo u 22h pa u krevet u 23h. Tijelo vari umjesto da spava, i drugi dan nema energije.
- **Čaša vina "za san".** Alkohol pred post je najgora kombinacija: dehidrira, kvari san, i sutradan si prazan prije nego si počeo.

Ako sam u subotu jeo kako treba, u nedjelju se glad praktično ne javlja.

04

POGLAVLJE Elektroliti



Kada uđeš u prozor posta, ključna riječ je: elektroliti. Zapamti ovo.

Većina ljudi poklekne tokom posta ne zato što su gladni, već zato što su dehidrirani i iscijeđeni iznutra. Voda sama po sebi nije dovoljna. Našem nervnom sistemu su potrebni provodnici: so, magnezijum i kalijum. Bez njih nema fokusa, nema jasnoće, mozak gasi motore.

Na

So

Prstohvat čiste morske soli u vodu, više puta tokom dana. Prva stvar koju ljudi zaborave i prva zbog koje odustanu.

Mg

Magnezijum

Visokoapsorbujući oblik: glicinat ili treonat. Miran nervni sistem i dubok san.

K

Kalijum

Treći provodnik. Bez njega srce i mišići nemaju stabilan signal. Ne preskačem ga.

Kako to izgleda kod mene



Tokom cijelog dana pijem vodu sa prstohvatom čiste morske soli. Uz to magnezijum glicinat ili treonat. Ništa komplikovano, ništa skupo. Ali dosljedno, svaki put.

Rezultat? Um postaje oštar kao žilet. Imam stabilno raspoloženje, visoku kontrolu stresa i energiju koja ne opada. To nije slučajnost i nije "jak karakter". To je hemija: nervni sistem koji ima provodnike radi, nervni sistem bez njih se gasi.

A kafa?

Može. Ali samo čista crna kafa ili čaj, bez zaslađivača. Bez mlijeka, bez šećera, bez "malo meda". Sve to prekida post. Ja kafu u nedjelju pijem jednu, ujutro, i to je to. Više od toga mi samo pojača žeđ i nervozu.

Znaci da ti nedostaju elektroliti

Tupa glavobolja, razdražljivost, umor koji nije glad, grč u listu noću. Kod mene se to prvo vidi na raspoloženju. Rješenje je skoro uvijek ista stvar: čaša vode sa solju, i za dvadeset minuta je prošlo. Ako ne prođe ili se pojavi vrtoglavica i lupanje srca, to više nije pitanje elektrolita: prekini post i javi se doktoru.

Ljudi ne padaju od gladi. Padaju od praznih baterija.



Trenutak prekida posta je najvažniji. Ovo je zamka u koju upada 90% ljudi.

Post ne prekidamo prejedanjem. To nije nagrada. To je test discipline. Prvi obrok je hirurški precizan: lagan, izbalansiran, bez ugljenih hidrata koji bi naglo podigli insulin i uništili sve što smo gradili 36 sati.

Poslije 36 sati sve u tebi vrišti za brzim šećerom. Ako popustiš ovdje, insulin skoči i efekat posta se poništi za pola sata. Miran, mali, precizan obrok je dokaz da si ti gazda, ne glad.

Prvi obrok: ponedjeljak ujutro

Šta jedem

BEZ UGLJENIH HIDRATA

- Jaja na ghee puteru
- Malo ekstra djevičanskog maslinovog ulja, preko svega
- Avokado, ponekad
- Fermentisano povrće: kiseli krastavci, cvekla ili paprika

Time hranim svoj mikrobiom, unosim zdrave masti i držim insulin na dnu. Tijelo dobije signal da je hrana stigla, bez šoka.

Šta ne radim

- Ne "nagrađujem" se velikim obrokom
- Ne počinjem hljebom, tijestom, slatkim, sokom, voćem
- Ne jedem brzo i ne jedem do sitosti

Kako jedem, ne samo šta

Sjedim. Bez telefona. Žvaćem sporo, kao da mi je prvi put. Poslije 36 sati želudac je miran i mali, i svaki zalogaj se osjeti. Stanem prije nego sam sit, jer sitost stigne sa zakašnjenjem. Cijeli obrok traje petnaest minuta i ostavlja me laganog, ne teškog. Ako se poslije prvog obroka osjećaš tromo, obrok je bio prevelik.

Drugi obrok: gorivo za obnovu



Tek sat ili dva kasnije, u drugom obroku, dajem tijelu gorivo za obnovu. Ali pazim i ovdje.

Šta jedem

1 DO 2H POSLIJE PRVOG

- **Zobene pahuljice** natopljene u vodi, ne u mlijeku
- **Cimet**, bogato
- **Zamrznuto bobičasto voće**: borovnice, maline, kupine
- **Mješavina sjemenki**: lan, chia, bundeva

Sad tijelo smije dobiti ugljene hidrate, ali ne bilo koje. Zob daje spor, stabilan izvor energije. Bobice su pune antioksidansa, a malo šećera. Sjemenke donose masti i vlakna koja dodatno uspore apsorpciju. Cimet volim i zbog ukusa i zbog toga što obrok učini toplim i sitim bez ijedne kašike šećera.

Bez nekontrolisanog šećera, bez insulinskih šokova. Samo čisto, stabilno gorivo.



Post radi samo ako ga ostalih pet dana ne sabotiraš. Moj čitav životni stil je zasnovan na namirnicama od jednog sastojka.

Jaje je jaje. Avokado je avokado. Ako na pakovanju piše lista od petnaest stvari koje ne umiješ izgovoriti, to nije hrana za mene. Jednostavno pravilo koje rješava 90% odluka u prodavnici: **ako ima listu sastojaka, vraćam na policu.**

Izbacio sam ultra prerađeno smeće, suhomesnate proizvode, sokove i alkohol. Potpuno sam izbacio mliječne proizvode, jer sam prepoznao da mi laktoza stvara nadutost i akne. Izbacio sam i glutenske proizvode, bijelo brašno i tijesta. Slušam svoje tijelo.

Šta sam izbacio, šta biram

IZBACIO SAM

- Ultra prerađeno smeće i sve iz kese sa dugom listom sastojaka
- Suhomesnate proizvode
- Sokove i alkohol
- Mliječne proizvode (laktoza: nadutost i akne)
- Glutenske proizvode, bijelo brašno i tijesta

BIRAM

- Jaja, riba, kvalitetno meso
- Avokado, maslinovo ulje, ghee, orasi i sjemenke
- Zeleno i fermentisano povrće
- Bobičasto voće, zob u vodi, cimet
- Voda, morska so, crna kafa i čaj

Slušam svoje tijelo, ne trendove

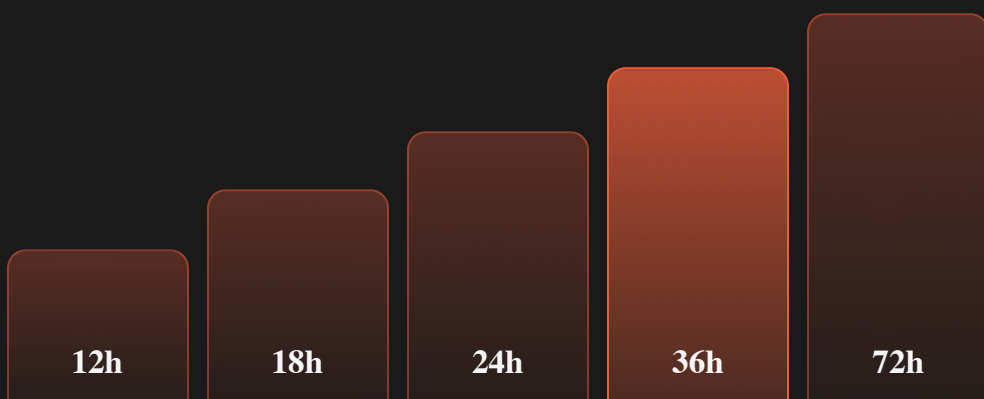
Mliječne proizvode i gluten nisam izbacio jer je neko rekao da je to moderno. Izbacio sam ih jer sam godinama pratio šta mi se dešava poslije: nadutost, koža, energija. Tvoje tijelo ti daje iste signale. Pitanje je samo da li ih čitaš ili ih zatrpavaš sljedećim obrokom.

Ako želiš da provjeriš šta tebi smeta, ne moraš nagađati: izbaci jednu grupu namirnica na tri do četiri sedmice, prati kako spavaš, kakva ti je koža i stomak, pa je vrati i gledaj šta se desi. Tijelo odgovori jasno. Samo mu treba dovoljno tišine da ga čuješ.

Ne treba ti savršena lista. Treba ti jedan sastojak po namirnici i iskrenost prema sebi.

Ako nikad nisi postio, nemoj sutra skakati na 24 ili 36 sati. To je šok za sistem.

Treniraj svoje tijelo kao što treniraš mišić u teretani. Niko ne krene sa 150 kilograma na leđima. Kreni sa 12 do 14 sati. Kad to postane lako, pređi na 18. Pa na 24. Tek onda 36. Svaka stepenica se osvaja, ne preskače.

**12 do 14h**

Prvi korak. Ranija večera, kasniji doručak. Ostani ovdje dok ne postane lako.

18h

Preskoči doručak. Elektroliti od prvog dana, ne tek kad zaboli glava.

24h

Od večere do večere. Prvi pravi test prekida posta.

36h

Moj sedmični protokol. Subota uveče do ponedjeljka ujutro.

72h

Dva puta godišnje. Moje kompletno sistemsko čišćenje. Nije za početnike.

Koliko ostati na jednoj stepenici

Dok ne postane dosadno. Ne dok ne postane moguće. Ako ti je 18 sati i dalje borba, 24 nije sljedeći korak, nego još par sedmica na 18. Tijelo se adaptira sporije nego što ego želi.

Znak da si prebrzo

Vrtoglavica, drhtanje, lupanje srca, mučnina, nesanica. To nije "disciplina". To je signal da prekineš, pojedеш, i sljedeći put probaš kraće. I razlog da razgovaraš sa doktorom prije nego nastaviš.

Četiri greške početnika

- **Skok na 36h iz prve.** Tijelo nije pripremljeno, glava nije pripremljena. Odustaneš i zaključiš "post nije za mene".
- **Post bez elektrolita.** Glavobolja u 15h i odustajanje. Nije bila glad, bila je so.
- **Prejedanje na prekidu.** Sve što si gradio odeš za pola sata.
- **Post kao kazna.** "Pretjerao sam vikend, sad ću da postim." To nije protokol, to je ping-pong sa tijelom.

Post je alat, ne obaveza po svaku cijenu

Kad ne postim

Kad sam bolestan, kad se oporavljam od povrede ili kad tijelo očigledno traži gorivo. Post je alat, ne obaveza po svaku cijenu. Sedmica bez posta nije neuspjeh. Neuspjeh je ignorisati tijelo da bi se ispoštovao raspored.

Imaj na umu: ovo je moja lična formula vrhunskih performansi. Ako imaš dijabetes, insulinsku rezistenciju ili bilo koje zdravstvene izazove, konsultuj svog doktora prije nego što promijeniš bilo šta u ishrani.

Sedmica bez posta nije neuspjeh. Neuspjeh je ignorisati tijelo da bi se ispoštovao raspored.

08

Od subote do ponedjeljka, na jednoj strani

Tri dana protokola, korak po korak. Isprintaj ovu stranu i stavi je na frižider. Prvih par sedmica tijelo pamti, ali glava zaboravlja.

**SUBOTA**

Posljednja dva obroka laka i brzo svarljiva.

**SUBOTA 20 DO 21H**

Večera bez ugljenih hidrata: protein + zdrave masti + zeleno povrće.

**SUBOTA**

Spavanje minimalno 2 do 3 sata poslije večere.

**NEDJELJA**

Voda sa prstohvatom morske soli, više puta tokom dana. Magnezijum glicinat ili treonat. Kalijum.

**NEDJELJA**

Kafa ili čaj samo crni, bez zaslađivača i mlijeka. Lagano kretanje, bez teškog treninga.

**NEDJELJA**

Vrtoglavica, drhtanje ili lupanje srca: prekini, pojedi, javi se doktoru.

**PONEDJELJAK 8 DO 9H**

Prvi obrok: jaja na ghee, maslinovo ulje, avokado, fermentisano povrće. Bez ugljenih hidrata. Polako.

**PONEDJELJAK +1 DO 2H**

Drugi obrok: zob u vodi, cimet, bobice, lan + chia + bundeva.

**OSTALI DANI**

Namirnice od jednog sastojka. Bez prerađenog, sokova, alkohola, suhomesnatog.

Ako si početnik

Ista lista, samo umjesto "ponedjeljak 8 do 9h" prekini post ranije:

- **12 do 14h:** nedjelja ujutro, 8 do 10h
- **18h:** nedjelja u 14h
- **24h:** nedjelja uveče, 20h
- **36h:** ponedjeljak ujutro, tek kad su prethodne tri stepenice postale dosadne

Redoslijed, elektroliti i oba obroka na prekidu ostaju potpuno isti. Mijenja se samo dužina.

Moja mjera uspjeha

Ne vaga. Ponedjeljak: koliko mi je glava bistra, koliko mi je raspoloženje stabilno, koliko dugo energija drži bez kafe. Ako to raste iz sedmice u sedmicu, protokol radi. Ako ne raste, prvo gledam subotnju večeru i elektrolite, jer tu je greška u devet od deset slučajeva.

Jedno pitanje za tebe

Prije nego kreneš, odgovori sebi iskreno: da li ovo radiš da bi tijelu dao mir, ili da bi ga kaznio? Prvi razlog drži četiri godine. Drugi drži dvije sedmice. Znam, jer sam probao oba.

Treniraj svoje tijelo kao što treniraš mišić. Stepenicu po stepenicu.

Tvoj imunitet, tvoja energija, tvoj fokus

Kada zagospodariš svojom ishranom i daš tijelu prostor da se samo izliječi, postaješ nezaustavljiv. Tvoj imunitet postaje nepobjediv, energija stabilna, a fokus neprobojan.

Ovaj protokol mi je dao ono što mi ni jedna sezona, ni jedan trener i ni jedna tableta nisu dali: mirnu glavu i tijelo koje radi za mene. Ali on je moj. Skrojen na moje tijelo, moje godine posta i moju istoriju povreda. Tvoja verzija ne mora izgledati isto. Zapravo, vjerovatno i ne treba.

BESPLATNA KONSULTACIJA

Hajde da vidimo šta tvoje tijelo stvarno traži

Na sajtu možeš zakazati besplatan razgovor sa mnom. Bez pritiska i bez plaćanja. Prođemo kroz to gdje si sada, šta te muči, bol, energija ili navike koje ne možeš da promijeniš, i da li ovakav protokol uopšte ima smisla za tebe, i u kom obliku.

Zakaži besplatnu konsultaciju → ragukai.com

Link je klikabilan. Ako ne radi, ukucaj ragukai.com u pretraživač.

Nikola

NASM Certified Personal Trainer

Human Movement Specialist, Brookbush Institute

RAGUKAI METHOD

Pročitaj i ovo, ozbiljno

Sadržaj ovog vodiča je lično iskustvo i mišljenje autora i služi isključivo u informativne i edukativne svrhe. Nije medicinski, nutricionistički ni terapijski savjet i ne zamjenjuje pregled, dijagnozu ili preporuku ljekara.

Post i promjene u ishrani mogu biti opasni za osobe sa dijabetesom, insulinskom rezistencijom, bolestima srca, bubrega, jetre ili štitne žlijezde, za trudnice i dojilje, osobe sa istorijom poremećaja u ishrani, osobe koje uzimaju lijekove i mlađe od 18 godina.

Ako imaš bilo koje zdravstveno stanje, simptome ili nedoumicu, ne mijenjaj ishranu i ne započni post prije konsultacije sa svojim doktorom. Ako se tokom posta pojave simptomi (vrtoglavica, nesvjestica, lupanje srca, drhtanje, jaka slabost, mučnina), prekini ga odmah i potraži ljekarsku pomoć.

Primjenom bilo čega iz ovog vodiča prihvataš da to radiš na sopstvenu odgovornost. Autor i RAGUKAI METHOD ne snose odgovornost za posljedice primjene sadržaja bez prethodne konsultacije sa ljekarom.

© 2026 Nikola Jeremić, RAGUKAI METHOD. Sva prava zadržana. Ovaj vodič je besplatan i namijenjen ličnoj upotrebi. Dijeli ga slobodno, ali u cjelini i bez izmjena.
ragukai.com