

ŽENA U SVOM TELU

Žensko telo – pokret, ishrana, oporavak i nega

Glow Coach metod

Marija Jelić

Žena u svom telu

Žena u svom telu

Žensko telo – pokret, ishrana, oporavak i nega

Copyright © 2026 Marija Jelić

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove publikacije ne sme se reprodukovati, distribuirati ni prenositi ni u kakvom obliku bez prethodne pismene dozvole autora.

Prvo izdanje 2026.



Sadržaj

Uvodne strane

Napomena o bezbednosti

Kako čitati ovu knjigu

Posveta

Predgovor

DEO I – Razumeti telo

Pogl. 1 Žensko telo nije muško sa manje snage

Pogl. 2 Ciklus kao tvoj unutrašnji kalendar

Pogl. 3 Sve je povezano

Pogl. 4 Godišnja doba ženskog života

DEO II – Pokret

Pogl. 5 Pre nego što podigneš bilo šta

Pogl. 6 Mit o tonusu

Pogl. 7 Zašto je trening snage najvažniji

Pogl. 8 Pola sata kad nemaš vremena

Pogl. 9 Joga

Pogl. 10 Pilates

Pogl. 11 Pokretljivost, stabilnost i karlično dno

Pogl. 12 Programi po nivoima i kroz faze života

Pogl. 13 Povrede – zašto su ključan momenat

Pogl. 14 Kad je sedenje problem – držanje i leđa

Pogl. 15 Pokret i ishrana: dva dela jednog sistema

DEO III – Ishrana

Pogl. 16 Zašto dijete ne uspevaju

Pogl. 17 Energija i gradivni blokovi

Pogl. 18 Hrana koja zasluŹuje svoje mesto

Pogl. 19 Ishrana za trening i oporavak

Pogl. 20 Hrana i um

Pogl. 21 Obrasci obroka

DEO IV – Oporavak

Pogl. 22 Odmor nije izgubljeno vreme

Pogl. 23 San – ono o čemu se ne pregovara

Pogl. 24 Stres, kortizol i telo koje ne moŹe da se odmori

Pogl. 25 Pretreniranost

Pogl. 26 Estetska cena loŹeg oporavka

DEO V – Nega

Pogl. 27 KoŹa po funkciji, ne po tipu

Pogl. 28 Čišćenje

Pogl. 29 Regeneracija

Pogl. 30 Manuelne tehnike – Źta ruke mogu a proizvodi ne mogu

Pogl. 31 Praktični protokoli

DEO VI – Sve zajedno

Pogl. 32 Napravi sopstveni plan

Pogl. 33 Ostati uz to

Pogl. 34 Kada ova knjiga nije dovoljna

Pogl. 35 Kako prepoznati prevaru

Pogl. 36 Telo za ceo Źivot



Napomena o bezbednosti

Ova knjiga je delo edukacije, a ne zamena za individualnu medicinsku negu. Ona objašnjava kako žensko telo u opštem slučaju reaguje na pokret, ishranu, oporavak i negu kože, i to čini jezikom fiziologije (nauke o tome kako telo funkcioniše) i biomehanike (nauke o tome kako se telo kreće pod opterećenjem). Ali knjiga govori svakoj čitatelji odjednom, a tvoje telo je samo tvoje.

Pre nego što započneš bilo kakav nov trening, promeniš način ishrane ili se podvrgneš bilo kojoj od tehnika nege opisanoj ovde, konsultuj lekara ili kvalifikovanog stručnjaka – posebno ako imaš postojeće zdravstveno stanje, ako si trudna ili u postporođajnom periodu, ili ako uzimaš lekove.

Primetićeš da ti ova knjiga nigde ne daje broj za stvari poput maksimalne potrošnje kiseonika ($\text{VO}_2 \text{ max}$ – najveća brzina kojom telo može da koristi kiseonik tokom napora) ili laktatnog praga (trenutka tokom napora kada se nusproizvod zvani laktat počinje gomilati brže nego što ga telo može ukloniti). To je namerno. Te vrednosti su duboko individualne; jedini pošten izvor tvojih brojeva jeste tvoje sopstveno merenje, koje izvodi stručnjak. Knjiga koja ti da tuđi broj šalje te da lutaš – a ova knjiga postoji da uradi suprotno.



Kako čitati ovu knjigu

Ovu knjigu možeš čitati redom, od korica do korica, i ona će se nado-
građivati: svaki deo počiva na onom pre njega. Ali možeš je i otvoriti na
delu koji ti danas treba – poglavlje o snu ne traži od tebe da si pročitala
poglavlje o snazi. Svaki deo je pisan tako da stoji na svojim nogama, a
da ipak pripada celini.

Jedna navika će ti se isplatiti više od svake druge: čitaj sa olovkom. Kada
vidiš pojam objašnjen običnim jezikom u zagradi, to nije popuna – to
je knjiga koja te uči rečnik tvog sopstvenog tela, reč po reč. Do posled-
njih poglavlja čitaćeš rečenice koje bi ti na početku izgledale neprobo-
jno, i razumećeš ih. Ta lakoća je sama po sebi deo onoga čemu ova knji-
ga služi.



Posveta

Mami –

Ovu knjigu posvećujem tebi, u nadi da će te pokrenuti da saznaš čemu se izlažeš obavljajući sve fizičke poslove koje svakodnevno nosiš, i koliko možeš učiniti za sebe. Zahvalna sam za svaku teškoću koju si iznela na leđima da bih ja stekla ovo znanje.

Tati dugujem veliku zahvalnost – za svaki pokret i svaki smer koji me je oblikovao u ono što jesam.

Svakoj ženi koja je prošla kroz moj život – onima kojima sam vratila osmehe na lice, kojima sam pružila edukaciju i podršku, i svima onima koje tek treba da upoznam – jedva čekam sve što ćemo zajedno.

Deco draga – hvala vam. Zbog vas sam na ličnom iskustvu naučila više nego na bilo čemu drugom. Mojoj ćerki u anamet.

Uživajte u čitanju.

Marija Jelić



Predgovor

Godinama sam radila sa ženama koje su radile sve ispravno i nisu stizale nikuda. Marljivo su trenirale, pažljivo se hranile, kupovale svaki proizvod koji je obećavao rezultate – i onda, tiho, odustajale. Ne zato što su bile nedisciplinovane. Zato što im niko nije dao tačnu mapu terena.

Po obrazovanju sam profesor fizičke kulture i sporta. Godinama sam radila u fitness centrima specijalizovanim za žensko telo, i uz to sam izgradila i praksu iz kozmetologije – jer sam oduvek verovala da zdravlje žene kreće iznutra prema spolja, i da je odvajanje tela od kože koja ga pokriva, ili mišića od uma koji ga pokreće, upravo mesto gde većina saveta zaluta.

Ono što sam posmatrala, godinu za godinom, bio je uvek isti obrazac. Žene su izuzetno sposobne da istraju kada razumeju zašto. Daj ženi tačne informacije i pravo poštovanje njene inteligencije, i ona će uraditi posao. Ono što je zaustavlja nije lenjost ni nedostatak volje. To je trenutak kada cilj počinje da izgleda nedostižan – kada je trud stvaran ali rezultat nevidljiv – i niko nije objasnio zašto se to dešava niti šta da se uradi.

Radila sam sa ženama u svakoj fazi: početnicama koje su želele da počnu ispravno, ženama koje su godinama provele u svetu pogrešnih saveta i trebalo im je da se resetuju, i ženama u zrelim godinama koje su dolazile na jogu uverene da je za sve ostalo kasno, a koje su polako otkrивale da nije kasno uopšte. Svaka od njih me je nečemu naučila. Ova knjiga je sazidana od onoga što su me naučile.

Posvećujem je ženama koje lutaju. Onima koje naporno rade bez rezultata, onima koje tek počinju i žele da počnu ispravno, i onima koje

se godinama vraćaju istim greškama i konačno su spremne za drukčiju vrstu uputstava.

Nadam se da ćete je čitati često i da ćete joj se vraćati. I nadam se da ćete, kada to uradite, naći ono zbog čega ste došli.

Marija Jelić

DEO I • POGLAVLJE 1

Najveća greška u svetu zdravlja i fitnesa nije pogrešna vežba ni pogrešna namirnica. To je pretpostavka da je Žensko telo isto kao muško, samo slabije, manje i sklonije kvarenju. Skoro sve što ne uspeva – ne uspeva zbog te jedne pretpostavke.

Ako si ikada pratila isti plan ishrane kao tvoj partner ili brat i gledala kako on gubi kilograme za dve nedelje dok se kod tebe ništa ne pomera – nisi ni lenja ni vlasnica „pokvarenog metabolizma” (metabolizam je prosto zbir hemijskih procesa kojima telo pretvara hranu u energiju). Pratila si plan napravljen za drugo telo. Ako si ikada pratila program treninga iz časopisa i osećala se ispražnjeno umesto snažno, program najverovatnije nije pisan za telo kakvo ti imaš, ni za način na koji se to telo menja kroz mesec. Ovo poglavlje je o tome zašto.

Ne ulazimo u biologiju zato što volim biologiju. Ulazimo u nju zato što je to jedini način da prestaneš da kriviš sebe za rezultate koje je nemoguće dobiti pogrešnim alatom.

Četiri razlike koje stvarno menjaju sve

Razlika između muškog i ženskog tela ima mnogo. Ali za ono čime se ova knjiga bavi – pokret, ishrana, oporavak, koža – četiri su najvažnije. Proći ćemo kroz svaku, jer su one temelj svega što sledi.

1. Mišić, mast i ono što ti niko nije rekao o snazi

Žensko telo prirodno nosi veći udeo masnog tkiva (telesne masti) i nešto manje skeletne mišićne mase (mišića vezanih za kost koji pokreću telo) od muškog – i to nije mana koju treba ispraviti, to je biološki smisao. To tkivo ima ulogu u endokrinoj ravnoteži (radu hormonskog sistema) i, kada dođe vreme, u sposobnosti da se iznese i othrani dete. Problem nije tkivo. Problem je industrija koja je tri decenije ženama prodavala strah od sopstvenog tela.

Evo šta ti zaista treba da znaš: mišić je metabolički aktivno tkivo. Prosto rečeno – žena sa više mišića troši više energije i dok ništa ne radi, dok