

DALIBOR PETRINIĆ

prehrana
za koju smo
stvoreni



SVJESNOM PREHRANOM DO
ZDRAVLJA I DUGOVJEČNOSTI

PREHRANA ZA KOJU SMO STVORENI

Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti

www.dpfitness.eu

Pohvale Daliboru Petriniću

Knjiga Prehrana za koju smo stvoreni Dalibora Petrinića korisna je i iznimno praktična knjiga usmjerena na mentalne i emocionalne komponente prehrane s naglaskom na svjesnost, a ne prihvatanje određenog oblika prehrane. U cijelosti se slažem s autorom koji se zaista svim srcem potrudio predstaviti uravnotežen pregled različitih trendova u prehrani te naglasiti pozitivne i negativne aspekte svakog od njih. Ono što je najvažnije, Dalibor naglašava važnost životnog stila u stvaranju i očuvanju zdravlja. Od srca preporučujem ovu knjigu.

- **Steve Cotter, direktor International Kettlebell and Fitness Federation (IKFF)**

Zaboravite sve što ste do sada mislili da znate o prehrani i dopustite Daliboru da vas s punim povjerenjem povede na ovo uzbudljivo i poučno putovanje. Dalibor u svom pitkom i nenametljivom stilu "razbija" mitove o prehrani i razvikanim dijetama, ukazuje na veliku važnost posta, navodi vas prije svega na individualan pristup, istraživanje i eksperimentiranje na vlastitom tijelu. Ključ je u svjesnom hranjenju i osvješćivanju trenutka. Resetirajte se uz ovu izvrsnu knjigu, u kojoj sam zaista uživao i mnogo naučio. Svakako je pročitajte, ona je putokaz kako se kvalitetno, zdravo i sretno hraniti i živjeti.

- **Tomislav Dolušić, prof. kineziologije, osnivač sustava treninga pod nazivom Hard body**

Prije nego što ću išta napisati o ovoj knjizi, htio bih čitatelju poslati poruku:

Dogme su kolektivni konceptualni zatvori. Neobično je što ljudi vole svoje zatvorske ćelije jer im pružaju osjećaj sigurnosti i lažan osjećaj "ja znam!" Sam naziv knjige govori o čemu se radi, međutim, knjiga odudara samom činjenicom da izbjegava riječ dijeta. Dijeta je u startu definirana vremenom i restrikcijom ili kalorija ili namirnica. Dalibor u ovoj knjizi ne nudi recept ili konačni odgovor. Ova knjiga govori o zdravoj logici i principima na kojima tijelo funkcionira. Na suvisao način objašnjava suvremene dijete, pokušava naći poveznice i objektivno ih analizira. Svi principi, individualizacija i prilika slobodnog izbora pojedinca da sam nađe tip prehrane koji mu najbolje odgovara, nenametanje i neprisiljavanje na isključivost – sve su to načela kojima se i osobno vodim u svom radu. Slobodno mogu reći da s Daliborom dijelim slično mišljenje o životu i fitnessu, te da mi je istinska privilegija napisati recenziju za ovu knjigu. Dolazi vrijeme za promjene u društvu, fitnessu i prehrani prvenstveno zbog svjesnih individualaca koji razmišljaju svojom glavom, a ova knjiga je početak.

– **Goran Sajko, učitelj tjelesne i zdravstvene kulture**

Daliborova je knjiga puna informacija koje pridonose osobnom shvaćanju da nešto u komunikaciji um-tijelo nije dobro. Usmjeravanjem vremena, pozornosti i energije kroz znanje u knjizi povećavamo sposobnost i želju pomaka prema stanju slobode, gracioznosti i ljepote. Sloboda, zahvalnost i ljepota su prirodne osobine svakog zdravog organizma. Sloboda je odsustvo unutrašnjih kroničnih tonusa koji ograničavaju protok energije i emocija, gracioznost je vanjsko vidljivo odsustvo tih ograničenja u kretanju, a ljepota je izvana vidljiv sklad uma i tijela koji ta sloboda omogućava i poboljšava.

– **Aleš Ernst, učitelj AEQ metode**

Inspirirajuće, hrabro i nepristrano. Svako slovo odiše Daliborovim duhom koji zrači pozitivnom energijom i željom da pomogne svim ljudima. Rijetki su oni koji u našim skromnim životima imaju dovoljno mudrosti te uspiju spojiti duhovnost, emocije i znanost, a da pritom ne nameću svoje mišljenje. Dalibor je uspio upravo u tome i to je najveća snaga ove knjige.

– **Igor Blažinčić, mag.cin, Body & Mind studio Zagreb**

Lagano i sveobuhvatno štivo o prehrani s naglaskom na svjesnost u prehrani. Mnoštvo zaista iznimno vrijednih informacija među kojima će svatko pronaći nešto za sebe – kako početnici tako i oni iskusni sportaši. Ova knjiga promiče holistički pristup zdravlju kao preduvjet za prosvjetljenje i otkrivanje novih dimenzija svima onima koji predano traže odgovore.

– **Igor Četojević, liječnik i akupunkturist**

Dalibor Petrinić

PREHRANA ZA KOJU SMO STVORENI

Svjesnom prehranom do zdravlja
i dugovječnosti



Vlastita
naklada Rijeka,
2020.

Dalibor Petrinić

PREHRANA ZA KOJU SMO STVORENI

Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti

Vlastita naklada

Rijeka, 2020.

Prijelom, grafička priprema: Bulaja naklada, www.bulaja.com

Lektorica i korektorka: Jana Bali

Urednica: Jana Bali

Dizajn ovitka: Tanja Grubišić-Prokop

Tisak: Web2tisak, Sv. Nedjelja

Copyright © 2020 Dalibor Petrinić.

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku bez prethodnog dopuštenja autora.

ISBN: 978-953-58538-2-4

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice Rijeka pod brojem **140118088**.

VAŽNO! Savjeti i informacije u ovoj knjizi informativnog su karaktera. Čitatelj preuzima potpunu odgovornost za sve korake koje poduzme na temelju ove knjige. Autor se odriče svake odgovornosti vezane za zdravstveno stanje proizišlo kao posljedica primjene metoda navedenih u knjizi.

Sadržaj

Pohvale Daliboru Petriniću _____	3
Predgovor _____	11
1 Ovo nije još samo jedna knjiga o prehrani _____	13
2 Društvo anonimnih "žderača" _____	17
3 "Istraživanja i dijeta" _____	19
4 Strah, programiranje i "silovanje" uma _____	23
5 Zagrebimo malo dublje... _____	27
6 Što se dogodilo s hranom? _____	33
7 Objašnjenje najpopularnijih "dijeta" _____	51
8 Kombiniranje hrane _____	71
9 Kako čitati deklaracije na prehrambenim proizvodima? _____	79
10 U kakvom okruženju, kakvu i na koji način jedete svoju hranu? _____	89

11	Kalorije van, kalorije unutra	95
12	Sve što trebate znati o postu	105
13	Tajna dugovječnosti	141
14	Svjesnost je ključ svega	157
15	Prihvatanje drugačijeg	163
16	Budućnost hrane	175
17	Da zaključimo	177
18	Moguća pitanja	189
19	Vi ste na potezu	205
Zahvale		209
O autoru		211
Dodatak: Korisni linkovi		213
Svjedočanstva		215

Predgovor

Ova knjiga je moj dugogodišnji san i na neki način sam je dugo odgađao, ali kako vjerujem svom instinktu, tom nekom unutarnjem glasu u sebi, Univerzumu ili u kakvu god već energiju iznad nas vjerujete, znao sam da se sve događa s razlogom, opustio sam se i čekao da osjetim pravi trenutak.

Da sam ovu knjigu napisao prije samo par godina, ona bi potpuno drugačije izgledala. Naime, da sam napisao ovu knjigu ranije, ona bi bila samo još jedna od tisuća knjiga o fitnessu, prehrani i zdravom načinu života, jer sam u posljednjih nekoliko godina o prehrani, umu i emocijama naučio više nego svih godina dotada.

Ali, sada uistinu vjerujem da je ovo knjiga koja vam može promijeniti život! Ili vas u najmanju ruku može natjerati da se dobro zamislite i preispitate svoje navike i način života.

Vjerujem da je svatko od nas na ovom planetu s razlogom i da svatko ima određenu "misiju". Riskirajući da zvučim umišljeno i pretenciozno, duboko sam uvjeren da je moja misija promijeniti vaš život, probuditi vašu svijest te vam pokazati za što ste sve uistinu sposobni. I duboko u sebi osjećam da je pisanje knji-

ga jedan od razloga zašto sam na ovoj planeti u ovom trenutku, te da će moje knjige imati veliki utjecaj na mnoge živote.

No da biste mogli što bolje primijeniti informacije iz ove knjige, bitno je prije čitanja “resetirati svoj um”. To u prijevodu znači: zaboravite sve što ste ikada čuli, pročitali ili vidjeli o prehrani na televiziji ili internetu. Izbacite sve to iz svoje glave i “resetirajte” se.

Naravno, to je puno lakše reći nego učiniti, jer nas je većina već od ranog djetinjstva uvelike “isprogramirana” dezinformacijama, mitovima i lažima o prehrani. No, jedini način da vam ova knjiga promijeni život te da shvatite što je najbolje za vas i vaše tijelo, jest da odbacite svoje predrasude i “očistite” um.

Mogao bih to nazvati: “detoksikacijom uma”, jer znam da ste zatrovani hrpom laži, dezinformacija, senzacionalističkih otkrića, metoda i dijeta, te da ste istovremeno od svega toga itekako umorni.

I to je jedan od najvećih razloga zašto pišem ovu knjigu – zaista sam ljut koliko se dugo i na koje sve načine svima nama manipulira, zbog čega su ljudi sve bolesniji, deblji, depresivniji i nesretniji!