

TRI PRAVILA

Za moške 30+, ki se že leta borijo s prekomerno težo. Brez čudežnih diet, brez obljub. Samo to, kar je delovalo pri meni.

01

NIČ ALKOHOLA

02

BELJAKOVINE PRI VSAKEM
OBROKU

03

HOJA → MOČ → TEK

ZAKAJ TA VODNIK

Ime mi je Mirko, star sem 37 let in živim v Ljubljani. Večino življenja – vse do 35. leta – sem bil debel. Ne »malo močnejši«. Debel. Nikoli nisem treniral.

Od septembra 2024 do februarja 2025 sem izgubil 35 kg. Februarja 2025 sem začel trenirati – sledilo je obdobje »definicije«. Po osmih mesecih treninga sem oktobra 2025 pretekel celoten ljubljanski maraton: **maraton, 42 km, 4:07**. Danes treniram šestkrat na teden.

Ni bilo skrivnega dodatka ne genialnega programa. Bila so tri preprosta pravila. Tukaj so – skupaj z enostavnim načrtom za prvi teden. Ne obljubljam ti rezultatov. Obljubim ti le, da ti povem po pravici, kako je bilo.

-35 kg

sept. 2024 – feb. 2025

42 km · 4:07

ljubljski maraton,
okt. 2025

6× / teden

3 teki + 3 fitnes danes

VO₂ max 47

po Garminu, oktober
2026

01

PRAVILO, KI JE NAJPOMEMBNEJŠE

NIČ ALKOHOLA

Če bi moral izbrati samo eno pravilo, bi izbral to. Ne »manj«, ne »samo ob vikendih«. Nič. Od vseh treh pravil je zame to najpomembnejše. Ostali dve gradita na njem.

→ ODLOČI SE ENKRAT

Ne pogajaj se vsak petek sam s sabo. Ena odločitev, ki velja, je lažja kot sto majhnih.

→ ZAMENJAJ RITUAL

Če je bilo pivo nagrada po službi, si izberi novo nagrado: sprehod, tuš, dober obrok, mineralna z limono.

→ POZNAJ SVOJE SPROŽILCE

Stres, dolgčas, določeni ljudje, tekme na TV. Zapiši si, kdaj te najbolj vleče, in imej za te trenutke načrt.

→ PRIPRAVI SI STAVEK

V družbi bodo spraševali. Imej pripravljen kratek odgovor: »Ne pijem, treniram.« Brez razlaganja in opravičevanja.

→ POČISTI DOM

Česar ni v hladilniku, ne boš pil ob devetih zvečer. Prvi korak naredi danes.

→ ŠTEJ DNEVE

Preprost koledar s kljukicami. Niz, ki ga ne želiš prekiniti, je presenetljivo močan motivator.

POMEMBNO

Če ugotoviš, da brez alkohola težko zdržiš, da imaš ob prenehanju telesne težave ali da te misli nanj ne izpustijo, to ni vprašanje volje. Odvisnost od alkohola potrebuje strokovno pomoč. Prvi korak je pogovor z osebnim zdravnikom – nenadna prekinitve pri odvisnosti je lahko tudi nevarna.

NE »MANJ«. NIČ.
NAJTEŽJI JE PRVI MESEC.

02 BELJAKOVINE PRI VSAKEM OBROKU

Moja prehrana je bila in je usmerjena v beljakovine. Preprosto pravilo: pri vsakem obroku moraš vedeti, kje na krožniku je beljakovina. Ne pri enem obroku na dan – pri vsakem.

→ NAJPREJ BELJAKOVINA

Ko sestavljaš obrok, začni z vprašanjem: kaj je tu beljakovina? Šele potem dodaj ostalo.

→ IMEJ SVOJ SEZNAM

Jajca, piščanec, puran, riba, govedina, skuta, grški jogurt, stročnice. Kupuj s seznamom, ne z lakoto.

→ ZAJTRK NI IZJEMA

Tudi zjutraj: jajca, skuta ali jogurt namesto samo kave in peciva.

→ DLAN KOT VODILO

Za grobo orientacijo vzemi porcijo v velikosti svoje dlani. Ni popolno, je pa preprosto in vedno pri roki.

→ KUHAJ VNAPREJ

Dvakrat na teden pripravi večjo količino mesa ali jajc. Ko si utrujen, je dobra izbira že v hladilniku.

→ PREPROSTO PONAVLJAJ

Nekaj obrokov, ki jih znaš in maraš, je dovolj. Dolgočasno pogosto pomeni dosledno.

MOJA POT – NE PRIPOROČILO

Prvi mesec sem jedel carnivore, nato keto do februarja 2025. Ko sem februarja 2025 začel trenirati, sem dodal zdrave ogljikove hidrate. To je bila **moja osebna pot**, ne nasvet, kako naj ješ ti. Vse sem delal sam, brez posveta z zdravnikom – in prav tega ti **ne** priporočam. Preden močno spremeniš prehrano, se posvetuj z zdravnikom, še posebej če imaš kronične bolezni ali jemlješ zdravila.

NE SPRAŠUJ, KAJ NE SMEŠ.
VPRAŠAJ: KJE JE BELJAKOVINA?

03 REDNO IN PO VRSTI STRUKTURIRAN TRENING

KORAK 1

HOJA

Vsak dan. Tempo, pri katerem še lahko govoriš. Najprej navada, šele nato razdalja.

KORAK 2

MOČ

2–3× na teden osnovni gibi: počep, sklece (lahko ob mizi), plank. Tehnika pred težo.

KORAK 3

TEK

Ko je hoja lahka. Začni z izmenjavo hoje in kratkih tekov, ne z rekordi.

Pred februarjem 2025 nisem nikoli treniral. Po osmih mesecih treninga sem oktobra 2025 pretekel maraton (42 km, 4:07). Danes treniram 6× na teden: 3 teke in 3 treninge v fitnesu. Teki so večinoma 5–10 km na 2–3 dni. Do tega nisem prišel v enem skoku – vsak korak je pripravil telo na naslednjega. Pravilo je **rednost**, ne junaštvo.

NAČRT ZA PRVI TEDEN

DAN	GIBANJE	FOKUS DNEVA
PON	Hoja 20–30 min	Odstrani alkohol iz doma.
TOR	Moč 20 min: počep na stol, sklece ob mizi, plank	Pri vsakem obroku zapiši, kje je beljakovina.
SRE	Hoja 30 min	Napiši nakupovalni seznam beljakovin in nakupuj po njem.
ČET	Moč 20 min (ponovi torek)	Pripravi obroke za naslednja dva dni.
PET	Hoja 30–40 min	Petkov večer brez alkohola – z novim ritualom.
SOB	Daljša hoja 45 min, po možnosti v naravi	Beljakovinski zajtrk.
NED	Počitek ali lahek sprehod	Preglej teden in načrtuj naslednjega.

Časi so izhodišče, ne zahteva. Če je preveč, skrajšaj. Če te kaj boli (ne le utrujenost), se ustavi in se posvetuj z zdravnikom. Tek pride na vrsto šele, ko sta hoja in moč postali navada.

OPOZORILO

Vsebina tega vodnika temelji na moji osebni izkušnji in **ni zdravniški nasvet**. Preden spremeniš prehrano ali začneš z vadbo, se posvetuj z zdravnikom – še posebej, če imaš prekomerno težo, kronične bolezni ali jemlješ zdravila. Rezultati niso zagotovljeni in se med ljudmi razlikujejo. Če imaš težave z alkoholom, poišči strokovno pomoč; prvi korak je lahko osebni zdravnik.