

ODGOVORNICA





01

ODGOVORNICE

Što su Odgovornice + što me najviše ražalosti?

U prvom javljanju otkrivam što su Odgovornice, dijelim s tobom **5 priča** iz mog užeg okruženja koje su me ostavile bez teksta.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



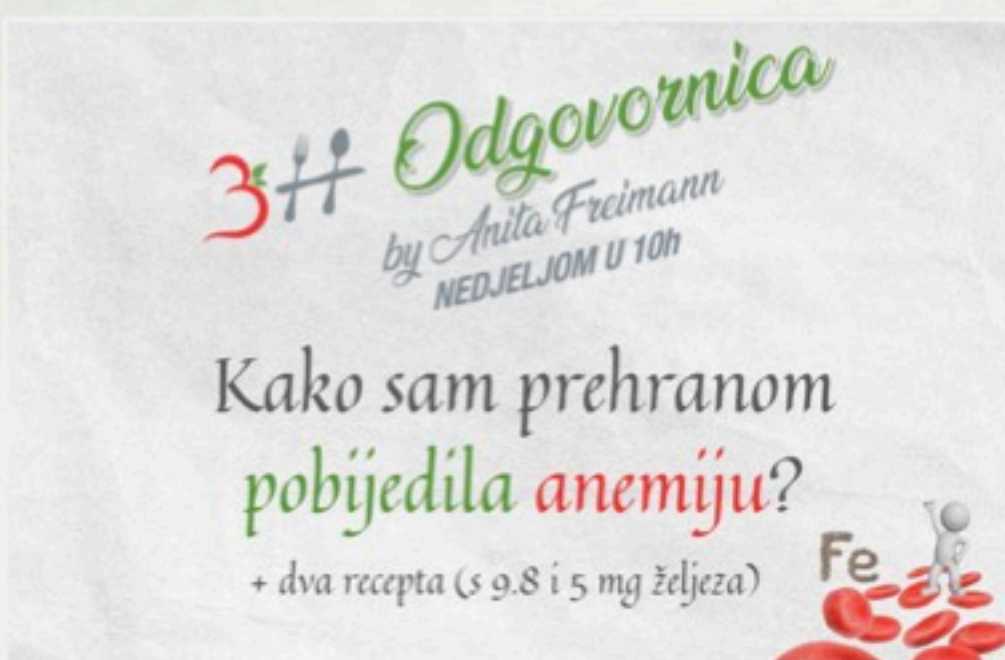
02

PROMJENA PREHRANE

Kako započeti promjenu prehrane + recept za najdraži snack mog sina

Otkrivam kako započeti **promjenu prehrane**, te dijelim recept za najdraži snack mog sina.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



03

ANEMIJA

Kako sam prehranom pobijedila anemiju?
Manjak željeza, hemoglobin, recepti

Otkrivam kako sam prehranom pobijedila **anemiju**, kako prepoznati manjak **željeza, hemoglobina**, te recepte.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



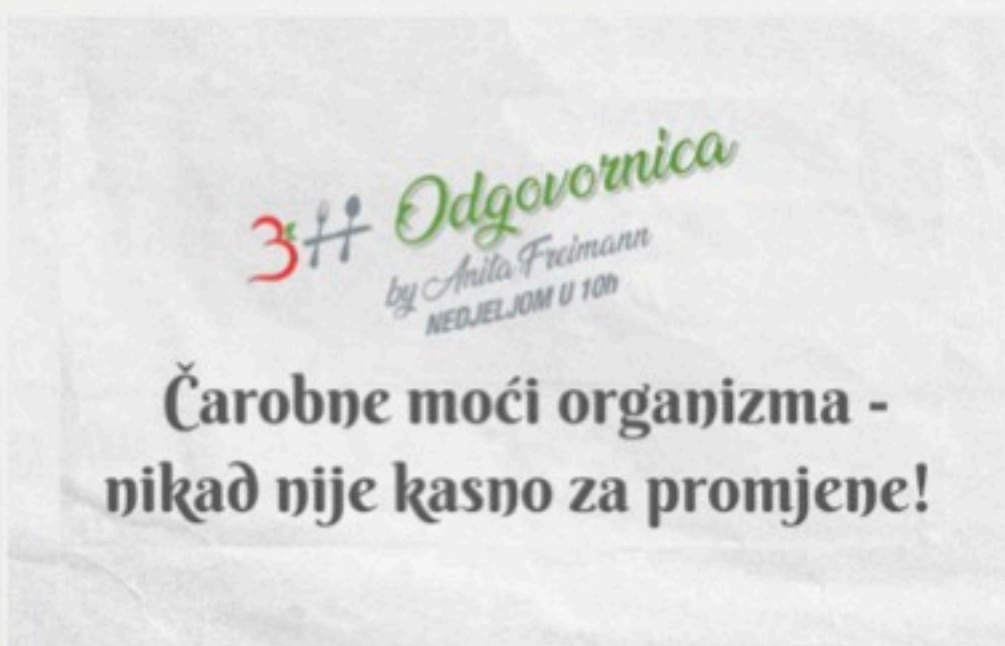
04

KLIJANJE I D-POST

O klijanju, varanju, pustom otoku i konceptu D-POST!

Pričamo o klijanju klica, varanju (treba li nam i pomaže li nam cheat day), pustom otoku i mom konceptu D-POST!

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



05

ZDRAVI U 70-ima

Svjedočanstvo: bez bolesti i lijekova u 70-ima!

Jelena (75) i Josip (79) svjedočili su o promjenama njihovih organizama uslijed promjene samo jednog obroka u danu - saznaj kojeg i kako!

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



06

PREHRAMBENA ROBIJA

Doručak, ručak, večera: ROBIJA!

Pričamo o tome kako izaći iz začaranog kruga prehrambenih navika.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



07

SMOOTHIE

Smutimo odgovorno: o smoothijima u doba korone!

Pričamo o važnosti smoothija u doba korone.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



08

PROBAVNI IZAZOVI

Glavni uzrok probavnih izazova

Otkrivam koji je glavni uzrok probavnih izazova, i kako ih riješiti.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



09

“NORMALNA” HRANA

Jeste li "normalni": Hrana, kultura i običaji

Pričamo o hrani, kulturi i običajima.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



10

LJUDSKI ORGANIZAM

**Savršenstvo ljudskog organizma
- gošća Amra Pešto**

Gošća **dr.med. Amra Pešto**, svestrana liječnica, akupunkturolog, NLP praktičarka odgovara na pitanje: Jesu li naši organizmi doista savršeni?

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



11

POBIJEDITI DIJABETES

**Slatka pobjeda slatke bolesti
- gost Karlo Pandžić**

Karlo Pandžić pobijedio je dijabetes i to tipa 1! Kako, saznaj u ovoj Odgovornici.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



12

DATULJE

Najzdraviji slatkiš: datulja + recepti za brze i ukusne slastice

Pričamo o datuljama - najzdravijem slatkišu prirode. Gdje ih kupiti, kako ih pripremiti, kako ih čuvati te kako ih brzo i jednostavno pretvoriti u pastu, sirup, kolače....

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



13

BOŽIĆNI RITUALI

Svjesna tradicija ili nesvjesna zona komfora?

Pričamo o ritualima za Božić. Blagdani mogu biti velika zona komfora i veliki izvor stresa, a kako živjeti svoje izbore saznaj u videu!

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



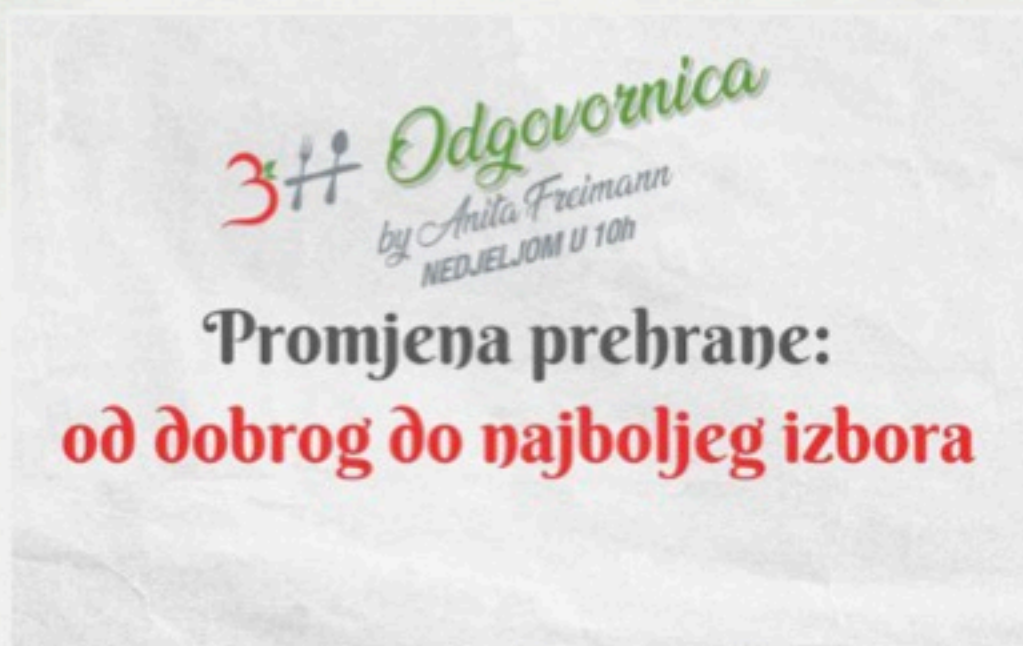
14

ZEOTEX

Čarobni mineral 21. stoljeća: Zeotex - gošća Vanja Horvat

Od Vanje Horvat, direktorice tvrtke Mevex d.o.o., saznaj sve o ovom čarobnom mineralu 21. stoljeća.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



15

PROMJENA PREHRANE

Od dobrog do najboljeg izbora

Pričamo o tome kako promijeniti prehranu, o zeolitu i ozonatoru, kako dugoročno uspjeti u promjeni prehrane i razumjeti što koja hrana predstavlja.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



16

CORONA

Voda, corona, način života, minerali, mango i avokado

Pričamo o vodi, zatim o prehrani u vrijeme corone i jačanju imuniteta, o nužnim mineralima, te o mangu i avokadu - koja je razlika, kako ih oguliti i pripremiti.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



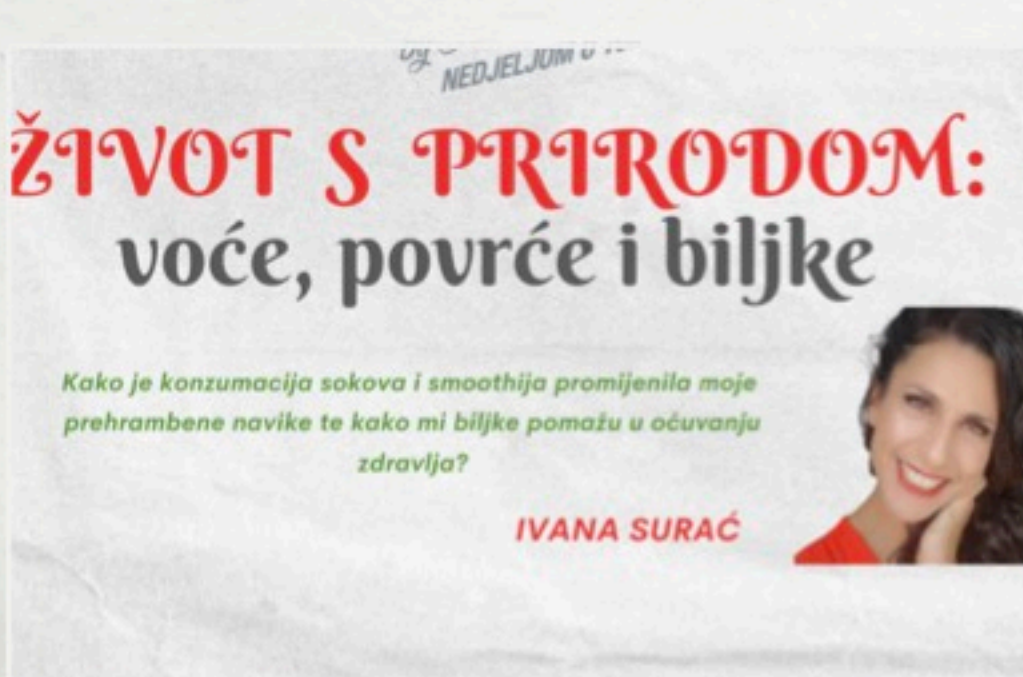
17

PREHRANA DJECE

Pravilna prehrana djece: (NE)moguća misija

U ovoj Odgovornici pričamo o pravilnoj prehrani djece. Je li zdravo hraniti dijete nemoguća misija ili ipak postoje neki načini?

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



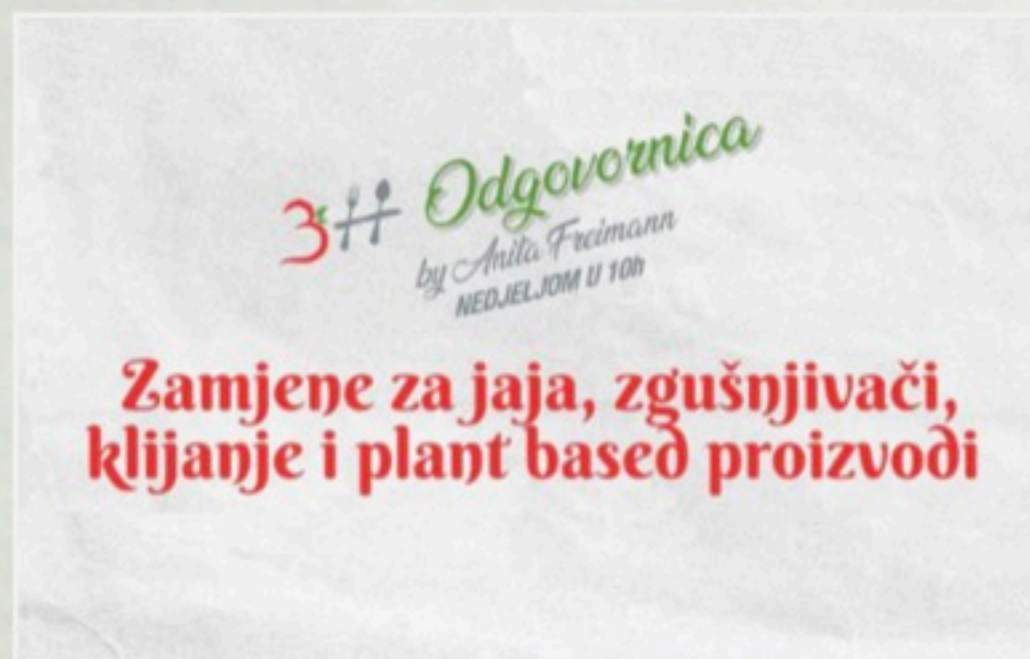
18

ŽIVOT S PRIRODOM

Voće, povrće i biljke - gošća Ivana Surać

U ovoj Odgovornici gostuje Ivana Surać i priča svoje iskustvo s programa Sočni detoks izazov i o iskustvu s programa Smoothie manie te o životu s prirodom.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



19

PLANT BASED

Zamjene za jaja, zgušnjivači, klijanje i plant based proizvodi

Pričamo kako dobiti okus jaja u jelima, o zgušnjivačima, kako započeti s klijanjem, kako napraviti svoje brašno, te što napraviti kad djeca ne žele promijeniti prehrambene navike.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



20

PRAVILNA PREHRANA

Pravilna prehrana modernog čovjeka - gošća: Borjana Depalo

Gošća Borjana dijeli svoje iskustvo rada s klijenitima u centru zdravlja Nutrisun. Pričamo o prehrambenim izazovima modernog čovjeka.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



21

PROMJENA PREHRANE

Kako potaknuti mozak da prihvati promjenu prehrane?

Pričamo najviše o mozgu - kako nam on, iz najbolje namjere, otežava uvođenje novih navika i kako ga potaknuti da radi za vas!

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



22

PREHRAMBENA UVJERENJA

Uvjerenja koja oblikuju našu prehranu

Pričamo o uvjerenjima koja oblikuju naš život i našu prehranu! Saznaj i koje je najvažnije pitanje koje si trebaš svakodnevno postavljati nekoliko puta kako bi promijenila svoje navike!

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



23

PREHRANA DJETETA

Prehrana iz perspektive (mog) djeteta - gost: Matej Ivković

Pričamo kako Matej (8) vidi prehranu, što jede kroz dan, koja je tajna njegovog zdravlja, što i kako jede s intolerancijom na gluten, laktozu i bijeli šećer.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



24

USKRS

Tijelu je Uskrs svaki dan

Saznaj zašto je tijelu Uskrs svaki dan i kako vi svojim svakodnevnim drugačijim, pametnijim i odgovornijim prehrambenim izborima možeš pomoći tijelu u svakodnevnoj izgradnji.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



25

PROMJENE

Malim koracima do VELIKIH rezultata

Pričamo o tome treba li tijelu detoks i kako sa malim promjenama doći do velikih rezultata.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



26

ZASLUŽITI ZDRAVO

Zaslužujem li zdravu hranu?

Pričamo o vitaminu D3, kilogramima, sokovima, prirodnoj šminki i brojnim drugim temama.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



27

TOKSINI

Stop toksinima + o mlijeku i 3H Food školi

Pričamo o toksinima, razlici Zeoteks-a i ozonatora, te o mlijeku.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



28

MLIJEKO

O mlijeku i mliječnim proizvodima

Pričamo najviše o mlijeku i miječnim proizvodima.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



29

STRAST!VENA PREHRANA

STRAT!vena prehrana - gošća Sanja Radović

Sanja nam je otkrila kako i prehrana može biti STRAST!vena i kako je to povezano s životom u kojem svjesno upravljamo svojom energijom.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



30

FITOMEDICINA

Vruće ti je? Popij čaj! - gost Dragan Jovanov

dr. Dragan Jovanov priča o čajevima, fitomedicini i agroekologiji.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



31

MIKROZELENJE

**Mikrozelenje (+sok od pšenične trave)
- gost Bojan Blažević**

Pričamo smo o mikrozelenju, kako je i zašto postalo popularno, kako se uzgaja, kako konzumira i zašto je važno imati ga svakodnevno na stolu.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



32

BIOHAKIRANJE

**Pomakni granice svog tijela
- gošća Ines Jukić**

Ines nam je otkrila kako pomaknuti granice svoga tijela, kako probudili skrivene i uspavane potencijale tijela!

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



33

STRESNA PREHRANA

Stresna vs. svjesna prehrana - put od frustracije do užitka

Pričamo o svjesnoj prehrani i važnosti konzumacije hrane u parasimpatičkom modu i kojem tijelo može dobiti maksimalnu korisnost onoga što smo pojeli.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



34

BIOVRTLARENJE

**Pionirka biovrtlarenja: put i motivacija
- gošća Zlata Nanić**

Zlata nam je otkrila kad je, kako i zašto pokrenula ekopoljoprivredu u RH i osnovala Bio Zrno imanje koje je danas u vlasništvu Biovege. Otkrila nam je svoj inspirativni put.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



35

RAK I PREHRANA

**Pobijediti rak - nadići sebe
- gost Filip Zagajski**

Filipova priča je fascinantna, a ukupna transformacija naprosto nevjerojatna. Od prvotnog šoka preko pobjede bolesti.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



36

ODGOVORI NA PITANJA

Odgovori na vaša pitanja

Pričamo o ozoniranju, zeolitu, masnoćama, smoothijima, prehrani djece.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



37

(NE)SVJESNOST

Prehrambeno-potrošačka (ne)svjesnost

Tema je bila ekonomija hrane. Pričamo kako biti svjesni potrošači.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



38

ŠPECERAJ

Mudra kupovina špeceraja - gošća Dunja Maletić

Pričamo kako mudro obaviti šoping, kako izbjeći zamke koje se nalaze na policama trgovine, kako nas i zašto zavaravaju šarene reklame, kako uštedjeti na hrani (ali ne i na kvaliteti).

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



39

ZONA KOMFORA

Mama, ne budi u zoni komfora (manifestacija škole)

Pričamo kako je moj sin manifestirao školu budućnosti (koja brine za sve njegove potrebe, čak i za prehranu bez glutena i laktoze) i zašto smo se preselili u Samobor.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



40

NOVA ŠKOLA

Nova škola za novo doba - gošća Martina Čretni

Ne propusti od učiteljice Martine čuti kako izgleda škola bez zvona, škola u koju ujutro djeca ne nose teške torbe, bez zidova, u kojoj se uči o pravilnoj prehrani.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



41

3H FOOD RECENZIJE

3H Food recenziraj i promjena posla

U ovoj Odgovornici u fokusu ste vi koji ste tisućama vaših predivnih komentara storili 3H Food kakav je danas i omogućili da kontinuirano raste i razvija se.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



42

PREHRANA I MEDICINA

Prehrana u očima liječnice - gošća dr. Jovana Mašić

Pričamo o utjecaju cjelovite, biljne prehrane na zdravlje u kontekstu prevencije i liječenja modernih bolesti.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



43

PRIRODNA PREHRANA

Priroda kao podrška u liječenju mog sina
- gošća Lana Petrić

Lana govori o putu liječenja svog sina Lea kojem je sa samo 9 mjeseci diagnosticiran tumor na mozgu.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



44

PLANT BASED DELICIJE

Čudesne kulinarske plant based delicije
- gošća Ivana Rukavina

Saznaj kako je i zašto jedna socijalna pedagoginja krenula putem bilja, kako je i zašto postala vegan, gdje je sve putovala i kuhala.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



45

MAGNEZIJ

Najvažniji mineral
- gost Slaven Marelja

Pričamo o Slavenovom putu i najvažnijem mineralu 21. stoljeća.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



46

DETOKS

22 dana na vodi, 72 dana na sokovima
- gošća Sanja Radetić

Žena koja stoji iza ovog uspjeha zove se Sanja Radetić i hrabro je odlučila svoje nesvakidašnje iskustvo javno podijeliti.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



47

ŽIVJETI SRETNIJE

Kako živjeti mirnije, sretnije i pametnije?
- gošća Ivana Plechinger

Ivana priča o svim promjenama koje je doživjela u životu, kako se nosila s izazovnim trenutcima i u njima našla smisao te kako je i zašto postala vegan.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



48

RAW SLASTICE

Carica raw vegan slastica
- gošća Marina Brekalo

Modna dizajnerica po struci danas svoju kreativnost izražava sa predivnim dizajnerskim sirovim tortama. Saznajte što je Marinu dovelo do plant based prehrane.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)

49

PREHRANA DJECE

Djeca i (zdrava) hrana: IZAZOVI I RJEŠENJA

Pričamo o dječjoj zdravoj prehrani, s kojim se izazovom susrećemo kao roditelji, te o rješenjima.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



50

EGZOTIČNO VOĆE

Egzotično voće na domaći način - gost Ivan Šulog

Vlasnik brenda Exotic King podijelio je kako mu je članak o kiwanu promijenio život, govorio o izazovima u uzgoju egzotičnog voća te predstavio nutritivno najjače voće - indijansku bananu.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



51

LJUBAV

Uloga ljubavi u prehrani i životu - gost Boro Vujasin

Akademik prim. dr. Boro Vujasin govori o ljubavi kao ključu zdravog života, epidemiji neplodnosti, važnosti cijepljenja djece protiv HPV-a, prirodnom klimaksu, te hrani koja održava zdravlje organizma.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



52

SALATE I SUPSTRAT

Moja prva salata - gošća Ana Jonke

Ana otkriva tajne uzgoja povrća iz vlastitog vrta, uključujući kako od biootpada stvoriti savršen supstrat, uzgojiti salatu u stanu, izbjeći uobičajene greške te koje sjemenke kupiti.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



53

MOTIVACIJA I USPJEH

Tajna brzog uspjeha

Iskreno dijelim životni događaj koji me katapultirao do uspjeha, o želji za brzim uspjehom, mogućnostima njegovog ostvarenja te važnosti utjecaja okoline kroz rečenicu "S kim si, takav si."

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



54

PREHRAMBENE POGREŠKE

Ne okreći im leđa

Bez obzira kako se trenutno hranite, važno je znati kako možete izbjeći ključne prehrambene pogreške koje vas remete u ostvarivanju željenih rezultata.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)





55

ZDRAVA PREHRANA

**Uživa(j)mo zdravo
- gošća Silvija Repić**

Silvija dijeli svoju poduzetničku priču o pretvaranju ljubavi prema zdravoj hrani u asortiman od preko 250 proizvoda, te predstavlja jedinstvene Sana proizvode.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



56

3H LIFESTYLE

Što jedete, što vas jede?

Saznaj što vas sve može "jesti" i narušiti zdravlje, kako je to povezano s mojim iskustvom Zanzibara, gdje i zašto žive najdugovječniji ljudi na svijetu.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



57

MINERALI

Minerali u prehrani

Pričamo o važnosti minerala poput željeza, cinka, magnezija i selena u prehrani, koje često zanemarujemo, iako su ključni mikroelementi neophodni za pravilno funkcioniranje našeg organizma.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



58

VAŽNOST VODE

Voda za život

Pričamo o važnosti vode za ljudski život, njenom utjecaju na zdravlje, simptomima dehidracije, te komentiramo knjigu "Vaše tijelo vapi za vodom" i ulogu vode u procesu liječenja.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



59

ZDRAVA PREHRANA

Biraj zdravije

Pričamo o važnosti malih promjena u prehrani koje mogu dovesti do velikih rezultata.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)



60

LIOFILIZACIJA

**Čuvanje namirnica do 25 godina
- gost Davor Rogić**

Davor priča o liofilizaciji kao vrhunskoj metodi čuvanja namirnica, objašnjava proces, dugotrajnost namirnica do 25 godina, uz predstavljanje zdravih instant juha.

[Klikni ovdje i pogledaj Odgovornicu](#)