

PANSPORT BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude. Akcije važe dok traju zalihe.

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE NOVEMBAR-DECEMBAR 2020



19

15
GODINA SA
VAMA

PAN INTERVJU

**IVANA
ĐURĐEVIĆ**

VICEŠAMPIONKA BALKANA U BIKINI FITNESU

The cover features a woman with blonde hair, smiling, wearing a black bikini top and black leggings. She is holding a gold trophy in her right hand and a silver medal around her neck. The background is dark blue with diagonal stripes. At the top left, there's a circular logo with the number '19' and the text 'GODINA SA VAMA'. At the top right, the magazine title 'BILJEN' is in large letters, with 'IZDANJE NOVEMBAR-DECEMBAR 2020' below it. The central text 'PAN INTERVJU' is above 'IVANA ĐURĐEVĆ'. Below that, 'VICEŠAMPIONKA BALKANA U BIKINI FITNESU' is written. To the right, there's an advertisement for 'VITALIKUM SUPLEMENTACIJA ZA HLADNE DANE'. At the bottom left, there's a column of text: 'IN RECEPTI', 'KO PROTEINSKE', 'GLASTICE', 'PSTRENING', 'LENTINA KONJEVIĆ', 'TRENING ZA GLUTEUS', and 'ADRICEPS'. The website 'www.PANSPORT.eu' is printed vertically down the side of her leggings. At the bottom right, there's another advertisement for 'PANSPORT' with their website 'www.pansport.eu'.

PAN RECEPTI ČOKO PROTEINSKE POSLASTICE

#PSTRENING

VALENTINA KONJEVIĆ

TRENING ZA GLUTEUS I KVADRICEPS

www.PANSPORT.eu

MOTIVACIJA

TRI STUBA

ŠAMPIONSKIE PSIHE



Bilten pišu...



Dr Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



Bojan Šaranović
Dvostruki balkanski
šampion u pauerliftingu



Dr Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske
povrede



Dušan Miletić
WUAP/AWPC svetski prvak
u pauerliftingu i evropski
prvak u benčpresu



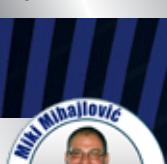
Jelena Marinković -
Evropska šampionka u
pauerliftingu



Valentina Konjević
Personalni trener,
savetnik za ishranu i
suplementaciju



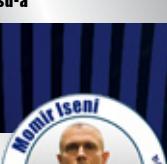
Stamen Randelović
Spartan Race atleta



Miki Mihajlović
Višestruki prvak sveta
i svetski rekorder u
benčpresu



Dragan Đakonović
Trener brazilijskog
jiu-jitsu-a



Momir Iseni
Motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)

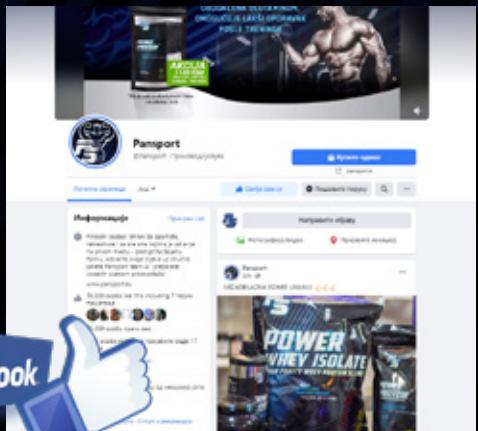
OD 2. NOVEMBRA NA NOVOJ ADRESI

Bul. Kralja Aleksandra 242
(stara Bul. Kralja Aleksandra 183)

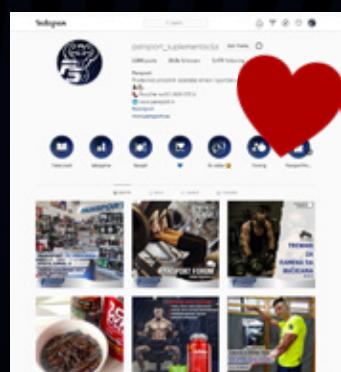
Kontakt:
011/24-56-030, 062/808-46-03

Čekamo vas!

Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i na instagram profilu
[@pansport_suplementacija](https://www.instagram.com/pansport_suplementacija)
i učestvujte u
nagradnim igrama



@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

4-5 Izdvajamo iz ponude

6 PAN RECEPTI

Čoko cupcake sa oreo keksom

Čokoladne bombice

7 #PS TRENING

Tina Konjević -

Trening za gluteus i kvadriceps

8-9 PANPOWER

10-11 Novo iz PANSPORT-a

Just Superior: Ašvaganda, Kurkuma i Spirulina

HAYA Astaxanthin

12-13 PAN intervju

Ivana Đurđević

14-18 PREPORUČUJEMO!

6 PAK - Citrulline

Amix - Tribulyn MAX

Bladesport - Muscle Maxx

Galvanize - Amino 6000

Biotech - One-A-Day

- Vegan Protein

Vitalikum suplementacija za hladne dane

22 SAVETI LEKARA

Suplementi nisu "hemija", ali budite oprezni

23 MOTIVACIJA

Tri stuba šampionske psihe

PANSPORT FORUM

<https://forum.pansport.rs/>

Zajedno rešavamo sve vaše nedoumice u vezi sa ishranom, suplementacijom, treningom. Takođe, pomoći ćemo vam da nađete najbolje rešenje za lečenje sportskih povreda. Uz naše savete i diskusijom sa drugim forumašima, put do ostvarenja vaših ciljeva biće znatno olakšan.



Trenirajte pametno, hranite se zdravo i budite uporni. Dr Slaviša Stojić je tu za sva vaša pitanja.

Kako povećati snagu? Na vaša pitanja odgovara naš strongman Miki Mihajlović.

Kako prevazići povrede i olakšati sebi trening? Za vas je tu dr Aleksandra Branković.

Poboljšajte sve performanse uz stručne savete našeg Bobana Šaranovića.

Sa našim spartancem Stamenom pojačajte vašu izdržljivost!

TIM PANSPORT FORUMA



Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Simo Boltić, Jelena Đukić, Miša Nenković, Dušan Miletić.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAĆIMA SPECIJALNI TRETMAN

...prezentacije i takmičenja...



...brendiranje vaše teretane.
I još mnogo toga!



...i još mnogo toga...

**POSTANITE DEO PANSPORT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.**

Kontakt: prodaja@pansport.eu ili 021/820-243, lok. 112

SCITEC NUTRITION MASS 20

POVEĆANJE TELESNE TEŽINE U MIŠIĆNE MASE

Mass 20 (za početnike i rekreativce) je preparat za povećanje opšte telesne težine i mišićne mase. Ima visok sadržaj ugljenih hidrata (deksistroza i maltodekstrin), 20% proteina surutke, sa dodatkom kreatin monohidrata, omogućava brži oporavak nakon napornih treninga. Ovaj preparat preporučujemo svima koji imaju za cilj povećanje mišićne mase, snage i opšte telesne težine.

Preporučena upotreba: Pomešati 1 dozu (50 g) sa 300 ml vode, soka ili mleka. Uzimati pre ili posle treninga. Pripremati sveže, neposredno pre konzumiranja!

Ukus: čokolada, jagoda i vanila.



AKCIJA
3290 RSD
Stará cena: 3890 RSD
Ušteda: 1600 RSD

BIOTECH USA CREA ZERO

VIŠEFАЗНИ КРЕАТИНСКИ КОМПЛЕКС

Da li ste ikada sebi postavili pitanje kako da dođete do još snage kada ste iscrpli sve svoje rezerve baveći se fizički zahtevnim sportom? Crea Zero je specijalan oblik kreatina, višefazni kreatinski kompleks, jako važan u procesu povećanja performansi sa sadržajem funkcionalnih vitamina koji imaju dugoročni uticaj. Funkcionalni vitamin koji se nalazi u proizvodu, vitamin B6, doprinosi smanjenju umora, što poboljšava performanse tokom treninga. Gvožđe koje se nalaze u sastavu proizvoda doprinosi optimizaciji krvotoka, što poboljšava metaboličko snabdevanje mišića.



Trajanje niska cena
1650 RSD

Preporučena upotreba: Razmutiti 8g praška (2 punе merice ili 1 supena kašika) u 300 ml vode i popiti 15 minuta pre treninga. Preporučena dnevna doza je 8g (1 porcija).

SCITEC NUTRITION BCAA X

ZA IZGRADNJU I OČUVANJE MIŠIĆNE MASE

Osnovu Scitec-ovog preparata BCAA X, čine BCAA (branched chain amino acid) koje predstavljaju razgranate aminokiseline, u koje se ubrajaju L-valin, L-leucin i L-izoleucin koje se ubrajaju u red esencijalnih aminokiselina. U slučaju izlaganja organizma pojačanom fizičkom naporu ili pak pri njihovom nedovoljnom unosu putem ishrane, dolazi do razgradnje mišićne mase. BCAA X ima snažno anaboličko dejstvo, povećava sintezu proteina i utiče na prirodno povećanje produkcije hormona. Ujedno je i antikatabolik, jer prisutne aminokiseline L-izoleucin, L-leucin i L-valin sprečavaju razgradnju mišićne mase i obezbeđuju potrebnu energiju ćelijama.

Preporučena upotreba: Uzimati 1-3 doze dnevno, pre i posle treninga i u vreme katabolizma (npr. pre spavanja).

120 kaps.
Trajanje niska cena
970 RSD



330 kaps.
Trajanje niska cena
2440 RSD

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opštег zdravlja.

OMEGA-3 FISH OIL potpomaže održavanje zdravlja srca, odličan je izvor Omega-3 masnih kiselina EPA i DHA, sadrži MEG-3® riblje ulje,

HIGH CAFFEINE povećava snagu i energiju, ubrzava gubitak masti, poboljšava performanse, stimuliše centralni nervni sistem.

EASY-C za jači imunitet i vitalnost organizma. Formula obogaćena bioflavonoidima citrusa, moćnim antioksidansima koji pojačavaju dejstvo vitamina. 100% vegetarijanski proizvod.



4

SAN NUTRITION METAFORCE 5.0

BRZO APSORBUJUĆI PROTEIN

Hidrolizovani izolat proteina surutke i mikrofiltrirani proteinski koncentrat surutke u METAFORCE-u osiguravaju da brzo-apsorbujući protein (26 g proteina u dnevnoj dozi) odmah stigne u krvotok. Sporija apsorpcija micelarnog kazeina, kazeinata i mlečnog proteina u METAFORCE-u hrani mišiće nekoliko sati nakon konzumiranja. Izolat proteina soje, još jedan protein koji se nalazi u sastavu ovog preparata deluje antiaterogeno, antioksidativno, antikancerogeno i antiosteopatski i još više podiže nutritivni kvalitet METAFORCE-a.

Preporučena upotreba: Pomešati 1 mericu praška (34,28 g) sa 240 ml vode ili mleka.

Ukus: čokolada.



2,29 kg
SOK AKCIJA
3980 RSD
Stará cena: 5880 RSD
Ušteda: 1900 RSD

BIOTECH USA GLUTAMINE ZERO

NEOPHODNA AMINO KISELINA

BioTechUSA Glutamin Zero je proizvod koji obezbeđuje prirođan oblik L-glutamina uz osvežavajuću aromu limuna, ali bez dodatnih kalorija. Ne sadrži šećer, aspartam niti konzervante. Jedna doza Biotech USA

Glutamine Zero napitka sadrži 11 g L-glutamina koji je preporučeno konzumirati posle treninga, ili pak u toku treninga kao osveženje pošto se radi o napitku sa ukusom.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 dozu (12g) sa 200 ml vode. Pripremati u šejkeru. Konzumirati jednu dozu dnevno. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Ukus: limun.



330g
Trajanje niska cena
2270 RSD

SCITEC NUTRITION 100% CREATINE MONOHYDRATE

POVEĆANJE SNAGE, ENERGIJE, IZDRŽLJIVOSTI

100 % Creatine Monohydrate je vrhunske čistoće, i sadrži jednu od najpričuvanijih formi kreatina. Kreatin, naučno dokazano, povećava performanse kako kod eksplozivnih sportova i treninga visokog intenziteta tako i kod treninga sa opterećenjem. Dovodi do povećanja snage i izdržljivosti, te je jedan od suplemenata broj 1 kada je u pitanju izgradnja mišićne mase.



1kg
Trajanje niska cena
2330 RSD

Preporučena upotreba: Uzeti jednu porciju dnevno na prazan stomak nakon treninga sa dosta tečnosti. Potrudite se da unosite što više tečnosti u toku dana kada konzumirate kreatin.



500g
Trajanje niska cena
1190 RSD



60 tableta
90 gel-kaps.
100 tableta
120 kapsula
240 kapsula
Trajanje niska cena
1490 RSD
Trajanje niska cena
1100 RSD
Trajanje niska cena
1190 RSD
Trajanje niska cena
1990 RSD
Trajanje niska cena
3640 RSD

SCITEC NUTRITION TYROSINE

POVEĆANJE ENERGETSKOG NIVOA



Preparat tirozina svoju vrednost demonstrira upravo na obnovi ovog neurotransmitera, što direktno utiče na poboljšanje sposobnosti. Pored toga, on igra važnu ulogu u prilivu energije, prevenciji razgradnje mišićnog tkiva, pa i u procesu sagorevanja masti. Sve su ovo karakteristike koje ga izbacuju u prvi plan kada su sportisti u pitanju. Sagoreva masti i sprečava njihovo taloženje, igra važnu ulogu u prilivu energije i sprečava razgradnju mišićnog tkiva. Tirozin zaista stimuliše organizam, a pri tome nije doping!

100 kaps.
Trajno niska cena
1240 RSD

Preporučena upotreba: Uzimati 2 kapsule dnevno, 30-60 minuta pre treninga.

SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINOKISELINA ZA MIŠIĆNU PUNOĆU

Taurin vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu, pruža fantasičan osećaj „napumpanosti“. Glavne uloge taurina bi bile: poboljšava metabolizam glukoze i aminokiselina, učestvuje u proteinskoj sintezi, sprečava kataboličke procese i ubrzava oporavak, neophodan je za rehidraciju ćelija, daje ćelijama veći volumen, učestvuje u metabolizmu masti, kontroliše nivo holesterola, pomaže apsorpciju liposolubilnih vitamina, podržava zdravlje kardiovaskularnog i imunološkog sistema.

Preporučena upotreba: Uzeti po jednu kapsulu pre i posle treninga, na prazan stomak, i jednu između dva obroka. Dania kada ne trenirate, uzmite tri puta po jednu kapsulu između obroka.



90 kaps.
Trajno niska cena
890 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

Arginin je uslovno esencijalna amino kiselina. Podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišiće u anabolizmu. L-Arginin je ključna komponenta u lancu produkcije azot-monoksida (NO), koji je u organizmu odgovoran za širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić. Što više hranjivih materija dovedemo u mišić, to će i mišić imati veći potencijal za rast. Preparati koji sadrže l-arginin pojačavaju produciju NO, koje daju osećaj napumpanosti. Pomaže kod problema sa potencijom muškaraca prouzrokovanim lošom prokrvljenošću genitalnog regiona.



90 kaps.
Trajno niska cena
1990 RSD

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 30 min pre treninga.

UNIVERSAL NUTRITION VITAMIN C

ZA JAČI IMUNITET

Vitamin C ima mnogobrojne funkcije. Koristi u prevenciji raznih oboljenja. Neophodan je za očuvanje zdravih desni, kostiju i u jačanju imunološkog sistema. Pospešuje apsorpciju gvožđa i produkciju krvnih zrnaca, snižava holesterol i pruža zaštitu od dejstva kancerogenih materija. Vitamin C je jedan od najvažnijih antioksidanata, koji smanjuju količinu štetnih produkata metabolizma u organizmu, doprinoseći boljem opštem stanju organizma.

Preporučena upotreba: Popiti 1 tabletu dnevno, posle doručka, uz čašu vode.



100 tab.
Trajno niska cena
990 RSD

SCITEC NUTRITION

FIBERS & ENZYMES RX



DOPRINOSI ODRŽAVANJU NORMALNOG NIVOA HOLESTEROLA U KRVI

Dodatak ishrani sa dijetnim vlaknima, ketonima maline, vitaminom C i enzimima za varenje. Preporučena upotreba: 1 kesicu praška (8,5 g) dnevno pomešati sa omiljenim napitkom, preporučuje se sa proteinskim šejkom.

1 kesica

Trajno niska cena
60 RSD

SCITEC NUTRITION JOINT X

ZA POBOЉШАЊУ FUNKCIJU ZGLOBOVA

Joint-X je kompleksna formula od čak 4 sastojaka, namenjenih za održavanje dobre funkcije zglobova, omogućava veću fleksibilnost i doprinosi smanjenju bola u zglobovima. Sadrži dobro poznati i popularni glukozamin, zatim hondroitin, metilsulfonilmetan, takođe poznat kao MSM i želatin.

Glukozamin je jedan od najbitnijih gradivnih blokova hrskavice, osigurava joj elastičnost i sposobnost ublažavanja udaraca te je čuva od oštećenja.

Hondroitin, poboljšava i održava strukturu i funkciju zglobova, sprečava razgradnju hrskavice, smanjuje bol i deluje antiupalno.

MSM obnavljanja vezivno tkivo i uklanjanja bolove prouzrokovane upalom.

U sastavu želatin u velikoj meri su zastupljene aminokiseline glicin i prolin koje veoma važne za stabilnost i regeneraciju hrskavice.

Preporučena upotreba: 4 puta dnevno po 1 kapsula, uz obrok.



100 kaps.
Trajno niska cena
1280 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA GLUCOSAMINE - 1000 MG MEGA MSM - 800 MG

OLAKŠAVANJE BOLA I ZAŠTITA HRSKAVICE

Glukozamin ulazi u sastav većine tkiva, ali je najznačajniji po tome što predstavlja komponentu vezivnog tkiva. Ima povoljne efekte na stvaranje i očuvanje zglobove hrskavice, deluje i protivupalno.

MSM je neophodan za stvaranje glavnog elementa hrskavice koji oblaže zglobove. Utiče na ublažavanje bola kod osteoartritisa, reumatoidnog artritisa, hroničnih glavobolja i bola u leđima tako što usporava prenos impulsa bola kroz nervna vlakna.

Preporučena upotreba Mega Glucosamine 1000mg: Jedna kapsula dva puta dnevno, pre jela.

Preporučena upotreba Mega MSM 800mg: Tri puta dnevno po jedna kapsula, pre jela.

UNIVERSAL NUTRITION DAILY FORMULA

KOMPLEKS VITAMINA I MINERALA

Multivitaminske tablete sa svim potrebnim vitaminima, mineralima i oligoelementima u dnevnoj količini, sa dodatkom digestivnih enzima. Preporučuju se praktično svakome, jer većina nas ne unosi svakodnevnom ishranom dovoljne količine ovako raznovrsnih materija. Naročito ih preporučujemo onima koji se, zbog celodnevnog posla, neredovno i jednolično hrane.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 tableta) dnevno, uz obrok.



100 tab.
Trajno niska cena
1290 RSD



ČOKO KAPKEJK SA OREO KEKSOM

Sastoјci:
 (za mafin)
 80 ml ulja
 30 g Scitec protein whey, ukus čokolade
 80 g brašna
 10 g kakao
 70 g šećera
 1/2 kašičice praška za pecivo
 1 jaje
 100 ml mleka
 prstohvat soli
 (za toping)
 70 g biljnog putera
 30 g Scitec protein whey, ukus vanila
 1 kašičica aromе narandže
 120 g šećera u prahu
 Narandžasta boja za kolače - mora biti u gelu
 10 ml mleka

@theblondiebaker

Zagrejati rernu na 160°.

Priprema mafina: u velikoj posudi dobro izmiksati jaje, ulje i šećer. Dodati mleko, a zatim dodati i so, brašno, prašak za pecivo, kakao i protein i dobro izmiksati.

Popuniti modlu sa smesom - oko 9 kolačića se dobije - i staviti u rernu 16 minuta. Zatim izvaditi i ostaviti da se ohladi.

Priprema topinga: u velikoj posudi izmiksati puter. Dodati šećer u prahu, protein, mleko i aromu narandže. Dodati gel boju i dobro promešati.

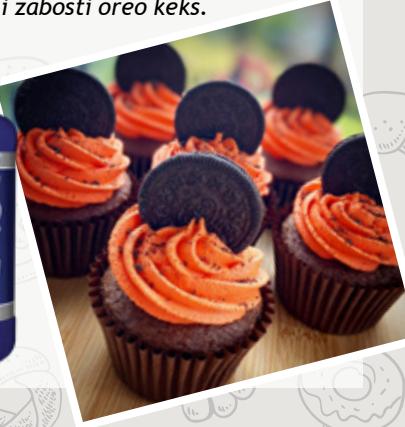
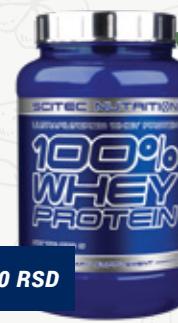
Pomoću šprica na svaki mafin naneti toping i zabosti oreo keks.

Nutritivne vrednosti po kapkejk (bez oreo keksa):

Kalorije 282
 Masti 15.5 g
 Zasićene masti 3.6 g
 Ugljeni hidrati 28.6 g
 Šećeri 21.9 g
 Proteini 7 g

🕒 20 minuta

2680 RSD



ČOKOLADNE BOMBICE



Sastoјci:

Grenade Carb Kill'a, ukus po želji
 300 g crne čokolade
 30 g Grenade namaz od čokolade
 30 g Power Whey proteína, ukus vanila
 50 g džem od jagoda bez šećera

Otopiti u mikrotalasnoj 150 g crne čokolade i zatim dodati 15 g proteina.

U silikonski kalup za praline staviti po 1 kašiku nadeva i ostaviti u frižider da se strvrde.

Nakon 10 minuta izvaditi i u svaki kalup staviti kašičicu džema.

Otopiti u mikrotalasnoj ostatak čokolade, preliti u kalupe i dok je još ottopljena čokolada zabosti komadiće Grenade Carb Kill'a čokoladice po ukusu.

Ostaviti u frižideru 30 minuta da se stegne.

Nutritivne vrednosti po komadu:

Kalorije 106
 Masti 5.4 g
 Zasićene masti 2.7 g
 Proteini 4 g
 Ugljeni hidrati 11.3 g
 Šećeri 6.4 g

🕒 10 minuta



250 RSD

990 RSD

TRENING ZA GLUTEUS I KVADRICEPS



Gluteusi su jedna od najvećih mišićnih grupa u celom telu. Gluteusi su radna snaga našeg tela jer ih koristimo u svakom trenutku. Pomažu telu da stoji uspravno, guraju nas sa tla i daju bolju ravnotežu u celini.

Kvadriceps je najjači mišić u telu i najvažniji faktor u kretanju. Stabilizator je donjeg dela tela i što su vam jači kvadricepsi smanjujete rizik od povrede i bola kolena.

Ako želimo da nam mišići gluteusa i kvadricepsa jačaju i rastu, jednom nedeljno nije dovoljno da ih treniramo. Kvadriceps i gluteus potrebljeno je trenirati 2-3 puta nedeljno kako bi imali napredak. Takođe, ako želimo da stimulišemo rast i da popravimo sam izgled potrebno je raditi sa većim kilažama bez izuzetaka bili žena ili muškarac.

Pred vama je moj trening za ove dve mišićne grupe i potrudila sam se da vam objasnim kako najbolje da pogodite tu mišićnu grupu.

Kada je moj trening u pitanju, prva i osnovna vežba, jeste čučanj. Prvo i najbitnije jeste položaj i širina stopala i mišić koji zelimo da pogodimo. Ako gađamo gluteus, onda širina nogu treba da bude šira od ramena, stopala blago u stranu, a peta ka unutra. Ako gađamo kvadriceps, onda širina nogu treba da bude u širini ramena, stopala i prsti ka napred u ravni. Grudi su uspravne, karlica zaključana, a dubina čučanja je individualna - idite onoliko u dubinu koliko vam to vaša mobilnost omogućava. Prvo se zagrevam praznom šipkom (20 kg) do 10 ponavljanja, zatim postepeno dodajem kilažu od po dodatnih 10 kg dok ne dođem do planirane radne kilaže koja je uglavnom 80 kg i tek onda brojim serije i ponavljanja (3x10).



Druga vežba je Hip thrust

Ovu vežbu favorizujem jer savršeno gađa gluteus maximus. Postavljamo lopatice na bench klupu ili neku drugu podlogu, glava i brada su ka napred, stopala i prsti će nam biti u istoj ravni, širina stopala kao širina ramena. Lumbalni deo leđa ne sme da bude kriv, odnosno karlica mora da bude zaključana ka unutra i pokretom - spuštanja kukova na dole - podizanjem kukova na gore, aktiviramo samo gluteus i stisnemo sa zadrškom 2 sekunde gore. Radimo sa najvećom kilažom po 12x u 3,4 radne serije. Dodala bih i da u poslednjem ponavljanju radne serije zadržim kilažu do 5 sekundi gore, pa probajte.



Treća vežba bila bi RDL's

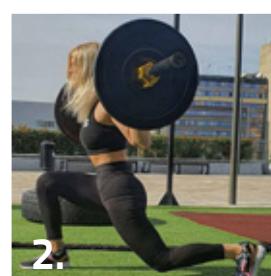
Ovu vežbu možemo raditi sa šipkom ili sa bučicama, kako ko više voli. Kod ove vežbe je takođe važno pravilnom tehnikom izvoditi pokret. Grudi i leđa su uspravne, lopatice zaključane, širina stopala i ruku u širini ramena. Bučice ili šipka treba da budu uz nogu, odnosno može da dodiruje ili klizi po nogama kada se spuštamo i podižemo ako želimo da pogodimo gluteus, koji je prilikom podizanja potrebno stisnuti. Ako

više želimo da osetimo istezanje u zadnjoj loži onda šipka može da bude malo ispred nogu, ali da ne prelazi stopala. Kilaža neka vam bude tolika da možete da držite teret rukama i da uradite do 10 ponavljanja u 4 radne serije. Moj savet vam je da koristite Pansport gurtne ili rukavice jer pomažu kod ovakvih vežbi.



Četvrta vežba biće hodajući iskorak

Iškorak kao i čučanj može da pogodi i kvadriceps i zadnju ložu a razlika je u stavu. Iškorak radimo tako što uzmemo bučice ili šipku sa kilažom koja nam odgovara za 3 radne serije i 12 ponavljanja. Zakoračićemo unapred jednom nogom i kukove ćemo spustiti na dole, koleno ne sme da prelazi prste, grudi ne naginjemo napred ako gađamo kvadriceps (SLIKA 1), a noga koja je iza, neće nam biti previše opružena, kolenom ne dodirujemo pod, oslonac je na sredini stopala i prstiju i ustajemo tako što se ne podižemo skroz gore već brzo menjamo nogu u tom niskom položaju.



Ako gađamo zadnju ložu (SLIKA 2), radimo iskorak napred i malo se naginjemo unapred dok ne osetimo istezanje u gluteusu, noga koja je pozadi treba da bude više opružena i prikolicu podizanja, oslonac nam je na peti i sredini stopala prednje noge, a gluteus stisnemo i ustajemo da se skroz uspravimo.

Peta vežba - Podizanje na jednoj nozi

Kod ove vežbe takođe postoji razlika da li gađate kvadriceps ili gluteus. Ako je kvadriceps mišić koji želimo da pogodimo, o d r e d i c e m o visinu (može biti nekoliko stepera poredjanih jedan na drugi), box ili bench klupa.



Podizanje radimo po nozi u 4 radne serije sa od 10 do 12 ponavljanja. Možete koristiti opterećenje za ovu vežbu ako je početak/sredina treninga ili bez opterećenja ako vam je poslednja vežba u leg day-u. Kada gađamo gluteus, nogu ćemo postaviti gore i blago ćemo se nagnuti unapred kako bi istegli zadnju ložu i oslanjačemo se prednjom nogom na petu, a zadnjom nogom ćemo kontrahovati gluteus i stegnuti ga blagim "šut" pokretom noge unazad. Kada gađamo kvadriceps, oslonac noge kojom se dižemo je više na sredini i prstima, da osetimo kvadriceps i isključimo "šut" pokret druge noge, ne uspravljamo se već se odmah spuštamo dole.

Pored svih ovih vežbi, uključila bih i mrtvo dizanje, bugarski čučanj, zakorak, kosi iskorak, abdukciju i adukciju, leg press, smit mašinu i mnoštvo drugih vežbi koje možete da radite u različitim varijacijama. Još primera mojih treninga možete pogledati na mom instagram profilu @tinakonjevicfitness ili na instagram profilu Pansport-a!

Sportski pozdrav!

POWER LINIJA

PODRŠKA U TERETANI, NA TERENU I U ŽIVOTU

POWER linija suplemenata nastala je kao rezultat višegodišnjeg iskustva u oblasti sportske suplementacije, a namenjena je sportistima i rekreativcima koji žele dodatnu podršku na putu ka postizanju svojih ciljeva.

Specijalno formulisani i proizvedeni od najkvalitetnijih sastojaka, dijetetski suplementi PANPOWER linije omogućuju postizanje vrhunskih rezultata uz očuvanje zdravlja svakog pojedinca.

Predstavljamo vam kompletну ponudu POWER linije.

PROTEINI

POWER WHEY ISOLATE

Visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke: izolata, hidrolizovanog izolata i ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke, sa 90 % proteina po dozi za najbržu apsorpciju i najbržu izgradnju čiste mišićne mase. Dodatno je obogaćen BCAA, neophodnim za normalan rast i povećanje mišićne mase.

POWER PROTEIN

Mešavina proteina iz više izvora (koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina) omogućuje vašim mišićima kontinuiranu i stabilnu potporu tokom dužeg vremenskog perioda. U ponudi su tri ukusa: jagoda-bela čokolada, čokolada-lesnik i kolačići i krem, u pakovanjima od 800 g i 2270 g.

POWER WHEY

Koncentrat biološki visokovrednih proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i betalaktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i 2000 g i širokoj paleti ukusa: čokolada, lesnik, vanila, banana split, borovnica-cheesecake, jagoda, pistaci, kolačić-krem, kokos, čoko-karamel- kikiriki puter kao i varijanta bez arome i zasladičavača.



PRE WORKOUT FORMULA



POWER PUMP

POWER PUMP je napredna multi-komponentna formula za primenu pre treninga u kojoj su kombinovani sigurni i pažljivo izabrani sastojci u ukusnoj formulaciji bez šećera. Prekursori azot-oksida (L-citrulin i L-arginin), visok sadržaj kofeina, taurin, L-tirozin, vitamin B3, kora gorke narance i ekstrakt sibirskog ženšena zaslužni su za podizanje vaših performansi na visok nivo. Konzumiranje Power Pump-a 30 minuta pre treninga povećava izdržljivost, energiju i mentalni fokus i na taj način garantuje optimalnu efikasnost vežbanja. Power Pump je dostupan u pakovanju od 300g, sa osvežavajućim ukusom limuna.



Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje



AMINO-KISELINE

POWER ARGININE

Aminokiselina L-arginin ima ulogu u izgradnji proteina i na taj način doprinosi rastu mišića. Dok se mišićna masa povećava, L-arginin takođe podstiče i oslobađanje hormona rasta i ubrzava metabolizam masti. Rezultat je vitka muskulatura visokog tonusa. Pored toga što gradi proteine, L-arginin oslobađa azot-oksid u krv, koji utiče na širenje krvnih sudova i povećanje dotoka krvi u mišiće tokom vežbanja, tako da se mišići na adekvatan način snabdevaju kiseonikom i hranljivim sastojcima. Arginin takođe ima važnu ulogu i u deobi ćelija, zaceljivanju rana, uklanjanju amonijaka iz tela, imunološkoj funkciji, pomaže u slučaju erektilne disfunkcije i podstiče oslobađanje hormona.

POWER CITRULLINE

L-citrulin je poluesencijalna α-amino-kiselina koja igra važnu ulogu u metabolizmu i regulaciji azot-oksid-a (NO). L-citrulin se u telu pretvara u L-arginin, što dovodi do povećanja i L-arginina i azot-oksid-a. Povećana sinteza azot-oksid-a u organizmu podstiče širenje krvnih sudova što dovodi do bolje cirkulacije kiseonika i krvi po telu i omogućuje isporuku više kiseonika i hranljivih materija u mišiće. Takođe ima ulogu i u uklanjanju amonijaka iz krvi, jedinjenja za koje se zna da izaziva umor vežbanja. U L-citrulin DL-malatu, citrulin je vezan za malat, organsku so jabučne kiseline i ima važnu ulogu u proizvodnji energije u organizmu. Zbog svega toga citrulin-malat obezbeđuje mišićima više kiseonika i hranljivih materija, kao i više energije što sve zajedno podiže vaše performanse tokom vežbanja na viši nivo.

POWER BCAA+GLUTAMINE

Proizvod na bazi amino-kiselin razgranatog lanca (BCAA) i L-glutamina uz dodatak vitamina B6 i inulina. Doprinosi izgradnji mišićne mase, brzom oporavku nakon velikih fizičkih napora, sprečavanju razgradnje mišića i pozitivno deluje na funkcionisanje nervnog i imunog sistema. Dolazi nam u praktičnom pakovanju od 500 g i u čak 5 fenomenalnih ukusa: narandža, crna ribizla, višnja, lubenica-citrus i limun-limeta.

POWER BCAA 2:1:1

Esencijalne amino-kiseline razgranatog lanca u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin, i to u idealnom odnosu 2:1:1. Pospešuju izgradnju mišićne mase, sprečavaju razgradnju mišića a mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće.

POWER GLUTAMINE

Uslovno esencijalna amino-kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase i ubrzava oporavak nakon treninga. Dodatak glutamina suplementacijom je važan jer u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da stanju anabolizma.

POWER LEUCINE

- proizvod iz naše linije rešava problem povećane potrošnje leucina u organizmu. Dostupan je u plastičnom pakovanju mase 300 g.



OSTALO

PANSPORT VODA - Negazirana, prirodna, izvorska voda sa dobro izbalansiranim sadržajem rastvorenih mineralnih materija, povoljnim odnosom kalcijuma i magnezijuma, niskim sadržajem natrijuma, odsustvom toksičnih mikroelemenata i povoljnom pH vrednošću, koja blagotvorno utiče na čovekov organizam. Dolazi iz netaknute prirode, sa izvorišta na obroncima Golije.

POWER CREATINE - 100 % kreatin monohidrat, neproteinska amino-kiselina koja poboljšava sportske performanse, smanjuje stvaranje mlečne kiseline i doprinosi ubrzanim oporavku nakon treninga. Pakovanje od 1 kg obezbeđuje vam 200 porcija.

POWER LIQUID L-CARNITINE - tokom fizički zahtevnih sportskih aktivnosti povećava energetski nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Tečna forma L-karnitina olakšava i ubrzava apsorpciju u organizmu. U ponudi je u pakovanju od 1000 ml i ukusima: višnja, ananas, mango-marakuja i narandža.





SUPERIOR AŠVAGANDA U PRAHU

Ašvaganda kao biljka koja pripada kategoriji rasajana, ili onih koji podmlađuju, verovatno će kod mnogih žena naći primenu. Kao drugo, ja se bavim sportom snage, powerliftingom, i jako mi je bitno da budem jaka, pa tako i jedem i korsitim suplemente za koje znam da će mi povećati te performanse.

Takođe, ova biljka se koristi u Indiji već hiljadama godina kao tonik za pomlađivanje organizma, adaptogen i afrodisiak.

Ova biljka zaista ima naširoko čudotvorno dejstvo na ceo organizam, pa tako, recimo, poboljšava apetit i probavu, pomaže kod grčeva u želucu, povoljno deluje na respiratorne organe i pomože organizmu da se reši viška sluzi, preporučuje se kod astme i plućnih bolesti. Normalizuje rad nervnog sistema. Povećava otpornost organizma na stres i umor. Deluje umirujuće na endokrini, kardiovaskularni i centralni nervni sistem. Koristi se za ublažavanje stresa, anksioznosti i nesanice.

- PRIRODNA PODRŠKA HORMONSKOM BALANSU
- OLAKŠANJE KOD STRESA I STRESNOG NAČINA ŽIVOTA

SUPERIOR TAJVANSKA SPIRULINA U PRAHU

Tajvanska Spirulina stimuliše i jača imuni sistem, i ima mnoge benefite i primene u lečenju organizma od raznih bolesti. Može se uvrstiti u SUPER HRANU koja ima dejstvo leka.

Spirulina pomaže u sledećem:

- Podizanje imuniteta
- Bolji rad digestivnog trakta
- Podmlađivanje organizma
- Čišćenje – detoksifikacija organizma
- Ubrzavanje metabolisme
- Snižavanje visokog krvnog pritiska
- Poboljšanje krvne slike
- Poboljšanje koncentracije i pamćenja
- Povećanje izdržljivosti
- SMANJENJE APETITA

Ako iz zdravstvenih razloga, zbog boljeg opštег stanja organizma ili pak kao ja, zbog pomoći oko mršavljenja, želite da koristite spirulinu, evo nekoliko saveta, da vam njena upotreba bude UKUSNIJA i ISKORISTLJIVIJA.

- ČUVAJTE JE U FRIŽIDERU - ako je budete čuvali van frižidera, ona



će poprimiti jako neprijatan miris, a samim tim i ukus.

- NEMOJTE JE PITI SAMO SA VODOM - jer je to alga, trava, pa i ima takav ukus.
- MEŠAJTE JE SA VOĆEM - možete praviti smutije, šejkove, voćne salate, ima super tropski ukus.
- VODITE RAČUNA O SRAZMERI - Sledeća razmera je, po mom mišljenju, idealna - na 2 dl bilo koje tečnosti dodati 1 čajnu kašičicu spiruline u prahu. Takođe, njen preporučeni dnevni unos je od 1 do 3 čajne kašičice (3-10 g).
- UVEK JE KONZUMIRAJTE SVEŽU - na taj način unećete sve njene hranljive sastojke, kojih ima zaista mnogo.

- SNAGOM ALGI DO JAČEG IMUNITETA I BOLJEG ZDRAVLJA
- PODRŠKA ČITAVOM ORGANIZMU

SUPERIOR KURKUMA U PRAHU

Kurkuma ili žuto zlato u poslednje vreme popularana kod ljudi koji volje da njihova jela imaju orientalni šmek, ali i onih koji su u neprestanoj potrazi za prirodnim lekovima i trikovima za mršavljenje.

Kako ima jako specifičan ukus, pomalo ljutkast, pomalo gorak, moramo biti oprezni sa njenom konzumacijom. Preporučujem kombinacije kurkuma i biber, kurkuma i med, sa mlekom, uljima i jogurtom, u zavisnosti od toga za šta je koristite.

Moja baš pitka kombinacija, kažu pre spavanja, ali ja je popijem i ovako, umesto kafe, jer mi ukus baš prija, je ZLATNO MLEKO, ili kurkuma sa mlekom (ja dodam i mrvicu cimetra).

Kurkuma i u malim dozama ima jako lekovita svojstva jer deluje kao:

- ANTIOKSIDANS
- IMA PROTIVUPALNO DEJSTVO
- IMA ANTIKANCEROGENO DEJSVTO

- ZAČINITE ŽIVOT MOĆNIM ANTIOKSIDANSEM I PRIRODNIM ANTISEPTIKOM
- ZA BOLJE ZDRAVLJE I VITALNOST ORGANIZMA UZ POMOĆ ŽUTOG ZLATA MEĐU ZAČINIMA

- PRIRODAN JE ANTISEPTIK
- LEKOVITA ZA KOŽU
- ZA ZDRAVE KOSTI

Mnogi je preporučuju kod pomoći oko mršavljenja. Ali, nijedan začin, pa ni kurkuma, ma koliko da je uzmete, ne može vam pomoći ako ne napravite promene u svom načinu ishrane i života. Ali, možete biti zdravi, siti i fit, tako što ćete ZAČINITI VAŠ ŽIVOT kurkumom.



Astaxanthin

Vreme u kojem živimo je postalo više nego opasno i nepouzdano, pogotovo kada je u pitanju naše zdravlje. U moru raznih saveta, instrukcija i medikamenata, ono što treba da bude glavno oružje



protiv
trenutnih
i nadolazećih

virusa i bakterija je naš imunitet. Snažan, jak i otporan na napade. Antioksidanti su jedni od snažnih čuvara našeg imunog sistema i trebalo bi da budu konstantno prisutni i aktivni u našem organizmu. Proizvod koji je pred vama, Astaxanthin od 5 mg je veoma snažan i konkretn

- MOĆAN ANTIOKSIDANT IZ REDA KAROTENOIDA
- PODRŠKA PROTEKCIJI OČIJU, KOŽE I BOLJOJ FUNKCIJI ORGANIZMA

antioksidant koji će sigurno pomoći vašem telu u sezoni virusa, bakterija i drugih ometaća vašeg zdravlja.

Astaxanthin je antioksidant sličan beta karotenu. Međutim, njegova molekularna struktura ga razlikuje od beta karotena i pritom pravi drastične razlike. Iz tog razloga je astaxanthin deset puta jači antioksidant od beta karotena, a od vitamina E više od pet stotina puta. Takva specifična molekularna struktura mu omogućava da prolazi krvno moždanu barijeru, što se direktno ispoljava u mozgu, tj. u centralnom nervnom sistemu. Takva aktivnost u moždanom delu mu daje snažna antioksidativna dejstva. Kada je u pitanju oporavak organizma, od jakih treninga ili zamora drugih vrsta, istraživanja su pokazala da je brzina oporavka izuzetno dobra kao i smanjenje bolova u mišićima. Takođe, ovaj proizvod smanjuje oštećenja mišića nastala delovanjem slobodnih radikala u toku intenzivnog treniranja. Na taj način omogućava mišićima da mnogo efikasnije koriste kiseonik i da se brže oporavljaju. Ovaj suplement je pogodan za aktive sportiste, pogotovo za one koji upražnjavaju sportove pojačane izdržljivosti. Naravno, koristiće i svakoj drugoj osobi bez obzira da li je u sportu ili ne.

Astaxanthin je jedan od brojnih karotenoida, manje je poznat u komparaciji sa beta karotenom ili likopenom, ali zato ima višestruko snažnije antioksidativno dejstvo. Astaxanthin obezbeđuje zaštitu imunološkog, kardiovaskularnog i centralnog nervnog sistema. Stiti organizam od slobodnih radikala i funkcionalno deluje u protekciji očiju. Ako koristimo ovaj suplement, takođe treba da znamo da je mnogo jači od drugih karotenoida i vitamina C i E. Redukovanje oštećene kože prouzrokovane UV zračenjem je još jedna korisna stvar koju reguliše ovaj antioksidant.

S obzirom na snagu ovog proizvoda, preporučena doza je jedna kapsula dnevno. U pakovanju se nalazi trideset kapsula od po 5 mg. Zaštite sebe i svoje zdravlje uz pomoć astaxantina.



30 kap.
Novo u ponudi
1590 RSD

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekera/nutricionista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekorčiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnog ishrani.



100 kap.

AKCIJA
1590 RSD
Stara cena: 1990 RSD
Usteda: 400 RSD

100 CAPSULES - NET WT: 44.3 G
FOOD SUPPLEMENT

SCITEC
ESSENTIALS

KOREAN GINSENG EXTRACT

**MEGA
GINSENG**

100 SERVINGS PER BOTTLE

100 CAPSULES - NET WT: 44.3 G

**MEGA
GINSENG**

**80% GINSENOZIDA
OD UKUPNOG EKSTRAKTA
KORENA ŽENŠENA
PO KAPSULI
ZA POBOLJŠANJE MENTALNIH I
FIZIČKIH MOGUĆNOSTI**

SCITEC NUTRITION



Ivana Đurđević

vicešampionka Balkana u bikini fitnesu

NE VERUJEM U MOTIVACIJU, VERUJEM U DISCIPLINU

Bikini fitnes je žensko takmičenje i kategorija u bodi bildingu koju možemo smatrati najlepšom i najženstvenijom. Razgovarali smo sa Ivanom Đurđević, aktualnom vicešampionkom Balkana u bikini fitnesu. Prošle godine je osvojila Balkansko prvenstvo, a na državnim prvenstvima i kupovima je višestruka šampionka. Član je reprezentacije Srbije u bodibildingu i fitnesu i učesnica Evropskog i Svetskog prvenstva. Sa Ivanom smo razgovarali o disciplini potreboj da se postane šampion na planu ishrane i treninga, i pre svega psihe. Kaže da je lepota ovog sporta nadmašiti sebe.



Šta te je privuklo i kako si počela da se takmičiš u bikini fitnesu?

Spoj snage i ženstvenosti. To je po meni savršena žena, a upravo to se traži u bikini fitnes kategoriji. Takmičarke rade ozbiljne treninge, fizički su jake, ali takođe, moraju biti i mentalno snažne da prođu kroz pripreme, ispoštuju ishranu i ceo stil života. Istovremeno, na sceni pored mišića treba da prikažu i eleganciju i harizmu.

Koliko često treniraš? Kako izgleda tvoj plan treninga, da li se on razlikuje od dela sezone?

Treniram 5-6 puta nedeljno, po sat i po vremena. Treniram u teretani, sa opterećenjem. Devojke ne treba da se plaše tegova, velika je zabluda da će tako izgubiti ženstvenost, žene ne luče dovoljno hormona koji bi ih doveli do toga. Mišić raste jako sporo (ja bih volela da nije tako :D) i sanse da se "napucate" odjednom su gotovo nikakve.

Trening mi se ne razlikuje bilo da sam, kako se popularno kaže na masi ili definiciji, razlika je u ishrani. Kada je reč o mom treningu, zasniva se na osnovnim vežbama (čučanj, mrvto dizanje, hip thrust, iskoraci, potisci, veslanja, zgibovi...), i teženju ka postepenom povećanju opterećenja. Izolacione vežbe takođe uključujem u drugoj polovini treninga. Generalno, savetujem sve da se drže osnova, danas se mogu videti mnoge naizgled zanimljive vežbe i sprave, koje su odlične za gledanje, ali ne baš tako efikasne.

Odake crpiš motivaciju i šta govorиш sebi u trenucima kada ti motivacija opadne?

Ne verujem u motivaciju, verujem u disciplinu. Disciplina je da uradiš ONO ŠTO TREBA i onda kad ti se ne radi, da bi postigao ONO ŠTO ŽELIŠ. Motiv svi imamo - bilo da je to medalja, kilogram manje, veći mišić, ponavljanje više na nekoj vežbi. Da bismo to postigli, znamo šta nam je činiti... to je cela mudrost motivacije, ili želiš, ili ne želiš dovoljno jako.

Šta je po tvom mišljenju potrebno da se postane šampion?

Upravo ta disciplina i snaga volje, a pre toga stoji velika želja i strast prema onome što radimo. Uprkos mojoj spartanskoj disciplini, nikada ne bih mogla da budem šampion u nekim oblastima za koje nisam zainteresovana. Kada nešto volite, onda ste spremni da za to odvojite vreme i date sebe potpuno, spremni ste na neke žrtve, kako u životu - tako je i u sportu.



Kako izgledaju pripreme za takmičenje?

Kada kažemo pripreme, najčešće se misli na period od osam do šesnaest nedelja pred nastup, to je period u kome se radi na definiciji, period gubljenja masnih naslaga postepenim ulaskom u kalorijski deficit. Koliko to traje zavisi od metabolizma takmičara i trenutnog stanja tela, meni je iz iskustva potrebno 8 nedelja jer lako mršavim, nekom treba 12 ili čak 16. Bitno je da tada ne radimo nikakve agresivne brze dijete, već da sve ide polako i programirano. Međutim, priprema za takmičenje nije samo to, pre tog perioda su potrebni meseci ili godine rada na povećanju mišićne mase.

Imaš puno medalja i peharra, koja ti je najdraža?

Trofej šampiona Balkana prošle godine posebno se izdvaja na mojoj polici sa peharima, jer je u pitanju jedna prelepa statua grčke boginje. Balkansko prvenstvo je bilo u Grčkoj, na Krfu, i to mi je i najdraža i najveća pobeda do sada, i jedno nezaboravno putovanje sa reprezentacijom Srbije.





Koji trenutak u karijeri ćeš zauvek pamtitи?

Osvajanje prvog mesta na Balkanu, putovanja na Evropsko i Svetsko prvenstvo... I moram da dodam, moje prvo takmičenje kao nezaboravan osećaj ostvarenja sna.

Šta jedeš pre a šta posle takmičenja?

Dan pre takmičenja je svima omiljeni, jer se tada radi punjenje rezervi glikogena u mišićima kako bi mišić izgledao lepše i punije. Da vam prevedem, to znači da jedemo mnogo ugljenih hidrata :) Ja jedem džem i linoladu sa galetama i svi takmičari znaju da uvek imam moje čarobne teglice. Posle takmičenja imam potrebu da pojedem veliku, sočnu, slanu salatu. Zvuči smešno, ali to mi najviše prija da vratim vodu i minerale, slatkisa mi bude preko glave posle punjenja.

Da li imaš plan ishrane i kako izgleda?

Plan ishrane pravim sama sebi, nedelja je odvojena za to, kao i za kupovinu namirnica za sledeću sedmicu. Unos zavisi od toga u kom sam periodu priprema. Generalno, namirnice se ne razlikuju mnogo, samo količine. U svakom obroku imam neki od izvora proteina kao što su piletina, junetina, jaja, sir, riba... Biram čiste, kvalitetne izvore ugljenih hidrata - ovsene pahuljice, pirinac, krompir (ne pomfrit :), ječam, griz, palentu... Masti unosim iz maslinovog ulja, orašastih plodova, kikiriki puter obožavam! Uživam da jedem ogromne količine svežeg povrća. Važno je da napomenem da nijedan makronutrijent ne izbacujem, sve ima svoju ulogu u organizmu, samo je pitanje adekvatne količine! Cheat meal imam onda kada osetim da telu i glavi treba, to bude recimo jednom mesečno, obično velika palačinka ili sladoled. Nisam ljubitelj junk fooda, moja ishrana mi zaista prija.

Šta koristiš od suplemenata i kako ti pomažu?

Fitness je pre svega zdravlje i briga o svom telu. Zato na prvo mesto stavljam vitamine i minerale kojima započinjem svaki dan. Kompleks vitamina, selen, cink, hrom, vitamin C, omega 3. Uz to pijem i maku i ašvagandu, prirodne preparate koji utiču na polne hormone, hormone štitne žlezde, pomažu u borbi protiv stresa i jačaju imunitet. Uveče pijem kalcijum i magnezijum za oporavak mišića. Whey protein koristim u mnogim receptima za zdrave poslastice, ne znam kako bi izgledale pripreme bez njega, ili kao šejk posle treninga u koji dodam kreatin. Velike predrasude o kreatinu potiču iz neznanja, ovo je veoma efikasan suplement za snagu i mišićnu masu, njegova efikasnost i bezbednost unosa su detaljno ispitivane.

Koji su tvoji ciljevi za budućnost i kojim se takmičenjima najviše raduješ?

Cilj mi je da sledeće godine ponovo odem na Evropsko i Svetsko prvenstvo, i ostvarim napredak u plasmanu u odnosu na prošli put. Predstavljati svoju zemlju i putovati sa kolegama iz reprezentacije koji imaju slične muke i način razmišljanja je preleplo iskustvo.



Pripremila: Ivana Petaković, fotografija: WeDoo Photography

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane tropskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konzultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoriciti. Dodaci ishrani nisu zamena za razvojni ishrani.

PROTEIN ICE CREAM

UKUSAN SLADOLED
SA WHEY PROTEINOM!
FANTASTIČNOG
UKUSA!



1250 g
AKCIJA
1790 RSD
Stara cena: 2380 RSD
Usteda: 590 RSD



14 g KVALITETNOG
PROTEINA PO PORCIJI.
NIZAK PROCENAT MASTI
ZA DEZERT BEZ GRIŽE SAVESTI!

SCITEC
NUTRITION™





CITRULLINE

L-citrulin je neesencijalna amino-kiselina sa brojnim zdravstvenim i atletskim benefitima koji pomažu vašem telu u svakom pogledu.

Benefiti ove amino-kiseline su:

- Povećanje protoka krvi i napumpnosti mišića
- Povećanje izdržljivosti i ubrzan oporavak
- Štiti krvne sudove
- Pomaže u lečenju erektilne disfunkcije
- Obavezan sastojak svih NO novije generacije

Poput L-arginina i L-ornitina, L-citrulin je važan međuproizvod u ciklusu uree. Ove tri aminokiseline funkcionišu zajedno kako bi se osloboidle amonijaka, toksičnog nusprodukta metabolizma proteina, iz tela.



L-citrulin je prekursor amino-kiseline L-arginina koja je odgovorna za proizvodnju azot-monoksida koji opušta krvne sudove i dozvoljava brži i veći protok krvi kroz njih. Šta to nama sportistima i vežbačima znači? Veoma je jednostavno, brži protok krvi do mišića znači više kiseonika i hranljivih materija u mišiću, pa samim tim znači da će se mišić brže nahrani, oporaviti i vremenom imati veće performanse.

L-citrulin deluje antioksidativno, antihipertenzivno, a pod određenim uslovima, pretpostavlja se da deluje i anabolički što znači da podstiče rast vaših mišića kao krajnju reakciju uzimanja ove aminokiseline.

Ispitivanja su pokazala da je L-citrulin bolji oblik za suplementaciju L-argininom od njega samog, jer daje brži i bolji efekat posle kratkog vremena konzumiranja. On povećava bioraspoloživost i L-citrulina i L-arginina u sistemskoj cirkulaciji, bez povećanja izlučivanja uree i

može poboljšati ravnotežu azota kod ljudi odnosno znatno poboljšati anaboličko stanje mišića koji će uz pravilnu ishranu bogatu kvalitetnim proteinima brže

rasti a u jedno se i brže

**Novo u ponudi
1670 RSD**



**Novo u ponudi
1670 RSD**

oporavljati od napornih treninga.

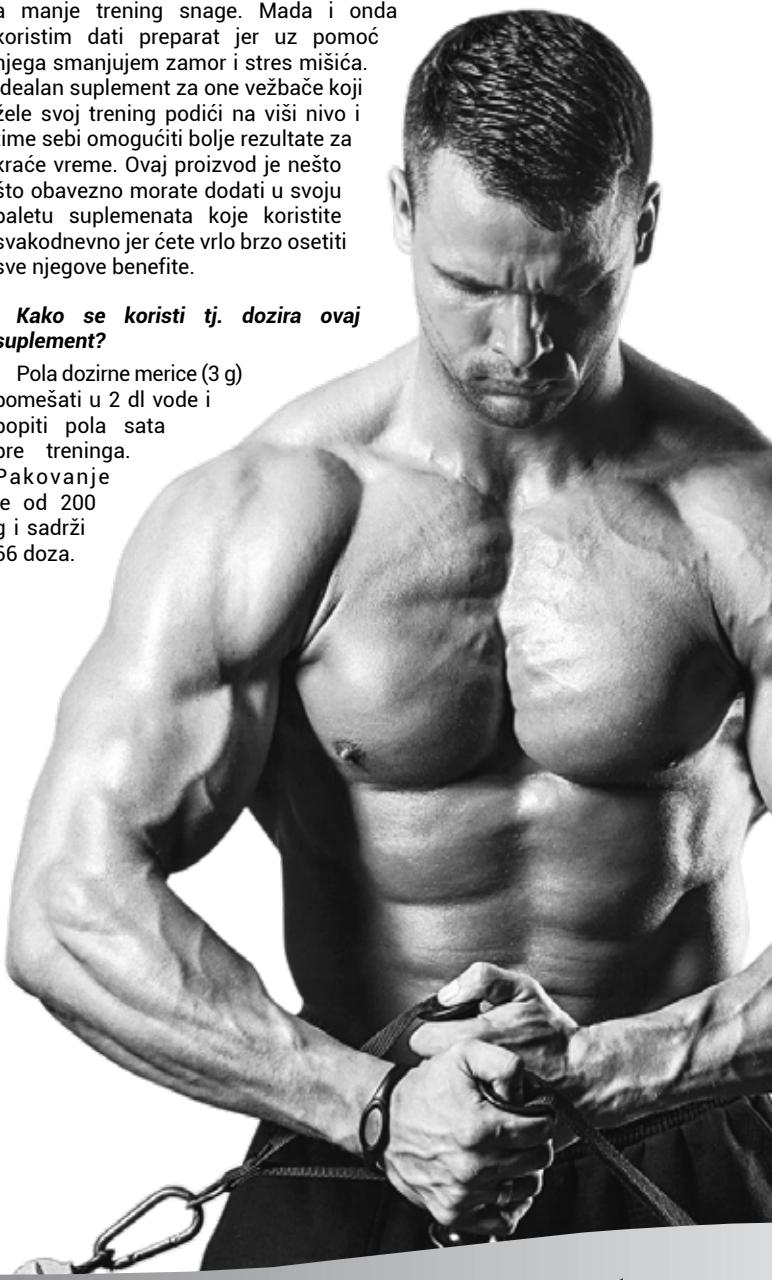
Nekoliko studija dokazuju da dodaci ishrani sa L-citrulinom mogu pomoći u snižavanju krvnog pritiska i pomoći u lečenju prvih nagočestaja hipertenzije, kao i smanjenju hroničnog umora i smanjiti nivo stresa.

L-citrulin se prirodno nalazi u velikom broju namirnica a najviše ga ima u lubenici. Štetni i propratni efekti nisu prijavljeni od strane korisnika ali se ipak ne preporučuje ako ste trudnica i dojilja.

6PAK citrulin je idealno rešenje ako želite prirodnim putem da povećate vaš obim i punoču mišića bez imalo štetnih efekata. L-citrulin koristim obično u zimskom periodu kada se trudim da povećam snagu i obično ga koristim sa kreatinom. U tom periodu bitno mi je da dobijem što više kvalitetne mišićne mase, jer kada krenu trke na poteče sve više radim treninge trčanja, a manje trening snage. Mada i onda koristim dati preparat jer uz pomoć njega smanjujem zamor i stres mišića. Idealan suplement za one vežbače koji žele svoj trening podići na viši nivo i time sebi omogućiti bolje rezultate za kraće vreme. Ovaj proizvod je nešto što obavezno morate dodati u svoju paletu suplemenata koje koristite svakodnevno jer ćete vrlo brzo osjetiti sve njegove benefite.

Kako se koristi tj. dozira ovaj suplement?

Pola dozirne merice (3 g) pomešati u 2 dl vode i popiti pola sata pre treninga.
Pakovanje je od 200 g i sadrži 66 doza.



MAX 90%



Kada je reč o snazi, mišićnoj masi, energiji i generalno o muškoći u pozadini se uvek nalazi priča o testosteronu. Nije ni čudo jer je to glavni muški polni hormon i u telu muškarca ali i žena igra veoma važnu ulogu. Pored uloge u razvoju sekundarnih seksualnih karakteristika veoma je bitan i za opšte funkcionisanje organizma, a takođe je jedan od najznačajnijih hromona i za fitnes. Pod tim mislim na vežbače gde bez ozbira da li je cilj mišićna masa, snaga, izdržljivost ili skidanje masnih naslaga, nivo testosterona će značajno uticati na postignute rezultate ali i same performanse na treningu. S obzirom da čitate bilten i ovaj tekst verovatno je da težite nekom od pomenutih ciljeva, zato se nećemo osvrnati na opšte činjenice i važnosti ovog hormona na drugim poljima osim na one koji direktno utiču na rezultate koje želite da postignite svojim treningom.

Povećanje snage i mišićne mase je skoro pa direktno povezano sa nivoom ovog hormona. Što više testosterona veća je sinteza proteina što rezultira većom mišićnom masom, bržim oporavkom i snagom mišića. Pošto utiče i na smanjenje telesnih masti onda definitivno želite da vaš testosteron bude na najvišem mogućem nivou. Ako izuzmemmo nedozvoljena sredstva (AAS) koja se danas sve češće zloupotrebljavaju u sportu, ostaju nam dva načina za prirodno i bezbedno povećanje ovog hormona. Prvi način je sam trening sa opterećenjem i zdrave navike, a drugi je koriscenje nekih od prirodnih stimulansa i suplemenata.

Jedan od glavnih stimulansa koji podstiču lučenje testosterona i poznat je u narodnoj medicini već vekovima unazad je tribulus terrestris. U pitanju je biljka koja na prirodan i bezbedan način podstiče i potpomaže prirodnu proizvodnju ovog hormona u našem telu. Verovatno i sami znate da je nivo testosterona najviši između dvadesete i tridesete godine, a da kasnije sa godinama njegov nivo značajno opada. Smanjenje testosterona uglavnom povezujemo sa starenjem, smanjenjem libida i problemima sa potencijom, povećanjem masnih naslaga, smanjenjem mišićne i koštane mase. Zbog toga želimo da nivo ovog hormona održimo na visokom nivou što duži niz godina. Kao što je već rečeno, veoma je važno ultići zdrave životne navike, poput redovne fizičke aktivnosti, treninga sa opterećenjem, izbalansirane ishrane i redovnog sna. Takođe, kako bi dodatno ultičali na prirodnu proizvodnju testosterona korišćenje nekog od prirodnih stimulansa kao što je tribulus ne bi bilo na odmet, sta više može puno pomoći, a nema nikakvih negativnih efekata.

Ako gledamo ponudu tribulusa videćete da je izbor veliki i tu dolazi do dileme oko odabira pravog preparata. Uglavnom, ne možete puno da pogrešite jer svi proizvođači koji se nalaze u ponudi ponudi Pansporta su proverenog kvaliteta. Svi suplementi iz ove grupe (Tribulus terrestris) kao proizvodi svode se na ekstrakt ploda istomene biljke tako da nema neke čudesne i tajne formule za proizvodnju ovog suplementa kao što može biti slučaj sa No reaktorima i kombinovanja raznih sastojaka. Ono na šta treba obratiti pažnju kod kupovine tribulusa je procenat saponina, jer su upravo oni ti koji ultiču na proizvodnju testosterona ili drugačije rečeno oni govore o efikasnosti proizvoda. Samim tim Amix TribuLyn 90 % možemo srvesti u uži izbor jer ima visok nivo saponina, a istovremeno se radi o ozbilnjom i proverenom proizvođaču.

Iz tog razloga ja svojim klijentima ali i vama savetujem kupovinu ovog suplementa. Amix TribuLyn 90 % sam izdvojio jer je fenomenalan preparat i tu nema dileme, definitivno preporuka za sve malo starije vežbače. Iako je ovaj proizvod zbog svog dejstva veoma popularan i među mlađim vežbačima ja sam mišljenja da im ovaj proizvod ne bi značajno pomogao pri poboljšanju rezultata i performansi zbog toga što je njihov testosteron na najvišem nivou i taj potencijal treba da iskoriste maksimalno. Dok za one preko tridesete nema absolutno nikakve dileme kada je u pitanju upotreba tribulusa. Sam tribulus spada u definije suplemente, potpuno je prirodan i utičaće na celokupno stanje organizma i jačanje "muškoći" pored značajnog i očekivanog efekta na sporstke rezultate. Za postizanje još boljih rezultata uvek ga možete kombinovati sa bilo kojim drugim suplementom bez ikakvog razmišljanja. Nema kontraindikacije i ne utiče na delovanje drugih suplemenata već samo može pomoći da i iz njih izvučete maksimum.

- ODLIČAN TESTOSTERON BUSTER
- TRIBULUS TERRESTRIS SA 90 % STEROIDNIH SAPONINA
- PRIRODNA PODRŠKA VAŠOJ "MUŠKOŠTI"



**JEDINSTVENA
MEŠAVINA VITAMINA
KAO PODRŠKA
IMUNOM SISTEMU I
PROTEIN SURUTKE
ZA IZGRADNJU
ČISTE MIŠIĆNE MASE**



MUSCLE MAXX



Kada ste stimulisali mišić teškim treningom, vreme je da ga nahranite. Dobijanje težine, odnosno mišića zahteva kalorijski unos veći u odnosu na ono što vam je potrebno za održavanje vaše trenutne težine! Jednostavno morate sebe da naterate da jedete VIŠE puta u toku dana od uobičajenih 3 obroka. Količina kalorija koja je potrebna za dobijanje težine će varirati u zavisnosti od vaše trenutne mišićne mase, vaše dnevne aktivnosti i vašeg metabolizma. Što više mišića imate i što ste aktivniji, više kalorija morate da unosite da biste dobili na težini. Ako ste mršavi verovatno imate brz metabolizam i moraćete



još više da jedete. Da biste vaše mišiće zaštitili od razgradnje, odnosno katabolizma, morate ih obezbediti nutrijentima. Morate da jedete češće u toku dana. Najbolje je ako možete da uklopite 5–6 obroka u jednom danu. Naravno ovi obroci će biti manji nego vaši uobičajeni obroci koje jedete npr. 3 puta dnevno, na koje ste navikli. Ovo ima za zadatku da hrani mišić stalno i obezbedi dovoljno hrane za rast.



Klasična preporuka za unos proteina osobi koja želi da nabaci mišići bi bila oko 2-3g proteina po kilogramu težine. To znači da ako imate 80 kg trebalo bi vam oko 160 - 240 g proteina dnevno. Suplementi

takođe, mogu biti korisni u dobijanju težine. Gejneri, kreatin, amino kiseline su među najkorisnijim suplementima ako je u pitanju dobijanje težine

na kvalitetnoj mišićnoj masi. Nema potrebe da pokupujete sve što je na tržištu jer obično većina ljudi kupi tonu suplemenata bez toga da pogleda i pročita šta je to što mu ZAISTA treba, naravno čest izuzecima. Kao početnik i ja sam bio takav. Jednostavno, osnovni suplementi, trening i više hrane je ono što gradi telo.

Dakle da zaključimo: jedite mnogo, jedite često i konzumirajte dosta proteina pošto iz same ishrane ne možete uneti dovoljno proteina koji vam trebaju za mišićni rast!

Zašto baš Blade Muscle Maxx?

Izvor proteina u Blade Muscle Maxx gejneru je koncentrat proteina surutke. Proteini surutke imaju visoku nutritivnu vrednost jer ih karakteriše visok sadržaj esencijalnih i neesencijalnih aminokiselina, predstavljaju proteine potpune biološke vrednosti i odlikuju se lakom svarljivošću.

Ugljenohidratni kompleks Blade Muscle MAXX-a čine maltodekstrin, dekstroza, fruktoza i palatinosa. Na osnovu istraživanja došlo se do saznanja da se mešavinom različitih ugljenih hidrata, pre svega glukoze i fruktoze, povećava njihov nivo apsorpcije i iskoristivosti u gastrointestinalnom traktu. Na taj način povećava se količina ugljenih hidrata kao goriva a smanjuje se količina ugljenih hidrata koji opterećuju gastrointestinalni trakt. Prema mnogobrojnim istraživanjima kombinacija maltodekstrina sa proteinima i/ili aminokiselinama utiče na povećanu regeneraciju glikogena i stimuliše sintezu proteina nakon intenzivnog vežbanja. Takođe, smatra se da unos maltodekstrina smanjuje ukupnu razgradnju glikogena tokom dugotrajnih i intenzivnih treninga odlažući pojavu zamora.

U sastavu Blade Muscle MAXX gejnera nalazi se i kreatin. Kreatin je neproteinska aminokiselina koju prirodno proizvodi ljudsko telo kao izvor energije za mišiće. Do sinteze dolazi u jetri, ali i u pankreasu i bubrežima. Kreatin se formira u telu od aminokiselina arginina, metionina i glicina i sadrži hemijsku energiju - ATP. Kreatin pospešuje obnovu ATP-a koji se koristi prilikom rada mišića, te se njegovom suplementacijom ostvaruje veća snaga i bolja izdržljivost.

Preporučio bih korišćenje ovog gejnera između 2 obroka i posle obroka. U slučaju da ne možete uneti ugljene hidrate koliko želite ili nemate dovoljno vremena da napravite neki obrok, ovaj proizvod je perfektan za poneti i popiti bilo gde u cilju povećanja mase. Muscle Maxx može poslužiti kao obrok, ima lep ukus, jako je tečan za popiti, jednom rečju najbolji je među gejnerima na tržištu!

AMINO 6000



Amino 6000 je aminokiselinska formula koja sa svojim aktivnim sadržajem pruža čitav spektar esencijalnih, uslovno esencijalnih i neesencijalnih aminokiselina iz visokokvalitetnih izvora whey proteina (koncentrat i hidrolizat proteina surutke), ojačan dodatnim L-glutaminom. Esencijalne aminokiseline su neophodne, i potrebno ih je unositi u organizam putem ishrane, jer imaju značajnu ulogu u izgradnji mišićnog tkiva, odnosno, predstavljaju 1/3 mišićnog tkiva.

Istovremeno one čuvaju rezerve glikogena u mišićima od preteranog razlaganja za vreme fizičkog napora. Aminokiseline razgranatog lanca imaju veoma bitnu ulogu jer sprečavaju kataboličke procese u mišićima tokom napornih i dugotrajnih treninga.

Amino kiseline koje se sintetišu u

organizmu nazivaju se neesencijalne, dok se amino kiseline koje naš organizam nije u mogućnosti da sintetiše nazivaju esencijalne amino kiseline i stoga ih je neophodno unositi putem ishrane.

Glutamin je uslovno esencijalna aminokiselina koja se prirodno nalazi u hrani bogatoj proteinima, kao što je riba, crveno meso, pasulj, mlečni proizvodi. Veoma je važna za pravilno funkcionisanje organizma - za rad mozga, imunološkog sistema i organa. Naše telo može proizvesti samo određenu količinu glutamina koja je neophodna, međutim potrebe za glutaminom se povećavaju kada je telo pod stresom - a naporan trening je takođe vid stresa za organizam. Iz tog razloga telo će smanjivati količinu mišićnog tkiva kako bi došlo do glutamina i smanjilo potrebu za njim, tj. doći će do pojave katabolizma - tj. razgradnje mišića.

Glutamin je jedna od najbitnijih aminokiselina kad je u pitanju skraćivanje perioda oporavka, tj. brži oporavak. Glutamin ima i anaboličke funkcije u organizmu - pomaže sintezu proteina unutar mišićnih ćelija, pored toga učestvuje u detoksifikaciji amonijaka, funkcioniše i kao izvor azota pa time i pomaže ćelijsku hidrataciju, stimuliše proizvodnju hormona rasta, održava nivo kiselosti, ojačava imuni sistem, bitna je

sirovina za proizvodnju energije i povećava proizvodnju glikogena u jetri. Iskustva sportista koji koriste glutamin je da se efekti osete vrlo brzo, fizički se

- TABLETARNI OBLIK AMINOKISELINA IZOLOVANIH IZ KONCENTRATA I HIDROLIZATUA SURUTKE
- PODRŠKA IZGRADNJI MIŠIĆA
- ZAŠTITA I OPORAVAK MIŠIĆA USLED NAPORNIH TRENINGA

bolje osećaju, manje su umorni i imaju više snage, spremniji su za naredni trening, a i upale mišića su smanjene.

Amino 6000 tablete su idealan dodatak pre i posle treninga. Neki od benefita upotrebe Amino 6000 su: amino kiseline u tabletama iz koncentrata i hidrolizata proteina surutke pomažu u oporavku mišića nakon treninga očuvanje mišićne mase (sprečavanje katabolizma) podrška u izgradnji mišićne mase.

Amino 6000 je namenjen svima onima koji se rekreativno ili profesionalno bave nekom fizičkom aktivnošću. Doziranje možete prilagoditi u odnosu na vaše potrebe.



200 tabs.
**AKCIJA
1860 RSD**
Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 130 RSD

ONE-A-DAY

DNEVNA DOZA IMUNITETA

Vitamini i minerali su supstance koje su potrebne organizmu za obavljanje osnovnih fizioloških funkcija. Svrstavaju se u grupu mikronutrijenata jer su nam neophodni u malim količinama. Pa iako je tako, kod dve milijarde ljudi je utvrđen nedostatak vitamina A, gvožđa, joda i/ili cinka. Zbog toga ne čudi da je suplementacija vitaminima i mineralima na nivou populacije jedna od tri osnovne nutritivne intervencije, pored obogaćivanja hrane i promena načina ishrane. U odnosu na obogaćivanje hrane i promene načina ishrane suplementacija se odlikuje brzim delovanjem, dostupnošću, brzim dostizanjem rezultata, relativno niskim cenama.

- KOMPLEKS OD 12 VITAMINA I 11 MINERALA
- ZA JAČI IMUNITET I BOLJU FUNKCIJU ORGANIZMA
- EKONOMIČNO PAKOVANJE OD ČAK 100 DNEVNICH DOZA

Svakodnevno je potrebno uneti određenu količinu nutritijenata (makro-proteini, masti i ugljeni hidrati i mikro-vitamini i minerali) u organizam kako bi normalno funkcionišao. Nažalost, savremeni način života je učinio da ne vodimo dovoljno računa o našoj ishrani - nije tako raznovrsna kako bi trebala da bude. Ako ovome dodamo činjenicu da je hrana koju proizvodimo zbog zagađenosti vode, zemljišta i vazduha znatno siromašnija nutritijentima nego pre nekoliko decenija, lako je prepostaviti da ih naš organizam ne dobija koliko bi trebao da bi normalno funkcionišao.

Vitamini su esencijalna organska jedinjenja koja naš organizam ne može ili ne može u dovoljnoj količini sintetisati, a imaju brojne uloge u organizmu: deluju kao hormoni, koenzimi, stabilizuju membrane, antioksidansi, učestvuju u rastu, razvoju, reprodukciji itd.

Minerali čine 4-5% telesne mase, a razlikujemo makrominerale za kojima postoji dnevna potreba veća od 100 mg (magnezijum, natrijum, kalijum, hloridi i sumpor), mikrominerale koji su nam na dnevnom nivou potrebni u količini manjoj od 15 mg (gvožđe, cink, jod, selen, mangan, fluorid, molibden, bakar, hrom, kobalt, bor) i elemente u tragovima dnevno potrebne u količini manjoj od 1 mg.

One-a-day je kombinacija 12 vitamina i 11 minerala, dakle stvorena da zadovolji dnevne potrebe svakog pojedinca. Ne dovodeći sve prednosti raznovrsne ishrane u pitanje, One a day je svakodnevna podrška u borbi protiv deficitu mikronutrijentima koji se ne mogu sintetisati u organizmu ili se sintetišu u nedovoljnim količinama.



VEGAN PROTEIN

VEGANSKI PROTEINSKI KOMPLEKS (PIRINAČ I GRAŠAK) SA DODATKOM FUNKCIONALNIH AMINO KISELINA

Biti vegan i sportista u isto vreme? Moguće je!

Da li želite da imate atletski građeno telo, a da pri tom održavate vegansku ishranu? Potrebno je više pažnje, ali je moguće. Mnogi se plaše da će, ako ne jedu hranu životinjskog porekla, sav njihov trud biti uzaludan i da neće moći da se bave bodibildingom. Ima mnogo poznatih i uspešnih sportista koji služe kao primer da to nije tačno. Možete biti vegan i imati mišićavo telo iako ste promenili način ishrane. Ključ je kvalitetna proteinska suplementacija.

OSNOVA SU PIRINAČ I GRAŠAK.

Za razliku od proteina životinjskog porekla, proteini dobijeni iz biljaka nisu kompletни, što znači da ne sadrže sve esencijalne amino kiseline koje su vašem telu potrebne. Međutim, upotreboom proteinskog kompleksa u kome se nalaze različiti biljni izvori proteina, dobijate kompletan protein. U Vegan proteinu je ovo postignuto kombinovanjem dva komplementarna izvora proteina. Pirinčani protein koji sadrži malo lisina, ali je bogat amino kiselinama koje sadrže sumpor (kao što su cistein i metionin), i protein graška koji sadrži manje amino kiselina sa sumporom, ali je bogat lisinom.

Na ovu odličnu osnovu dodati su fantastični dodaci.

+3 VRSTE "SUPER NAMIRNICA"

1. Kinoa brašno – U vreme drevnih Inka ova namirnica, koja danas vrši reforme u kuhinjama, je smatrana majkom svih žitarica, dok je ona samo "pseudo-žitarica". Ima niži sadržaj ugljenih hidrata od redovnih žitarica, ali i veći sadržaj proteina (za 16%). Takođe, odličan je izvor minerala jer sadrži kalijum, kalcijum, magnezijum i gvožđe.
2. Akai bobice u prahu – Akai bobica, koja je autohtona u amazonskim kišnim šumama, ima izvanrednu "ORAC" vrednost (eng. International Standard for Oxygen Radical Absorbance Capacity – Internacionalni standard za kapacitet radikalne apsorpcije kiseonika).
3. Godži bobice u prahu – U Kini se koriste kao afrodizijak već hiljadama godina. Ovo tanko, svetlo crveno voće, koje ima ukus sličan kao mešavina trešnje i kupine, sadrži 8 esencijalnih amino kiselina i bogato je vitaminom C.

PREPORUČUJE SE:

- Ako ste vegan ili vegeterijanac. Vegan protein može u velikoj meri poboljšati vaš unos proteina, posebno ako se bavite sportom. Njegov proteinski sastav koji je baziran na biljkama, potpomaže rast mišića i održanje mišićne mase.
- Ako tražite protein na biljnoj bazi koji je alternativa proteinu na mlečnoj bazi.
- Ako ste osetljivi na laktuzu.
- Ako imate celijakiju.
- Ako volite reforme u kuhinji. Može se koristiti kao odličan zgušnjivač za supe i čorbe.
- Kao i svi proizvodi proizvođača BioTechUSA i Vegan protein je napravljen od sigurnih i pažljivo odabranih sastojaka.





SUPLEMENTACIJA ZA HLADNIJE DANE

Zima će nam ove godine „pokucati“ na vrata, čini mi se, nešto ranije. Prelazna godišnja doba su meni lično više interesantna, i nekako prijatnija za organizam. Ali u današnje vreme, prosto osećamo klimatske promene. Već sada uočavamo da nemamo pravih jesenjih ni prolećnih dana. Razlike u temperaturama su vrlo očigledne, a to sve utiče na naš organizam. Sve češće se ljudi žale na glavobolje, neodređene malaksalosti, pa čak i razdražljivosti. Kada se sve to „udruži“ sa našim stalnim „pratiocem“ stresom, kombinacije za oboljevanje su brojne. Ranije nisam bila veliki pristalica suplemenata, smatrala sam da čovek može sve što mu treba da uzme „prirodnim putem“. Pogrešila sam.

Sportisti i rekreativci dobro znaju koliko je važno imati za svoje saveznike kvalitetne suplemente. Dobar imunitet ne možemo da zamislimo bez vitamina C, vitamina D i cinka. Zato moja preporuka da u ovim hladnim danima, ako već niste, obezbedite sebi jedan od ova dva proizvoda: **Vitamin C 1000mg+D3+Zinc ili ZMB Matrix**. Dobro izbalansirani sastojci biće velika pomoć u borbi protiv trenutno aktuelnih respiratornih infekcija. Pri tom, vitamin C kao snažan antioksidant, neophodan je i u procesu zarastanja rana, protektivno deluje kako na kardiovaskularni, tako i na nervni sistem. Magnezijum je naročito važan za bolji oporavak posle treninga, podiže energiju, pruža kvalitetan san.

Postoji i u samostalnom preparatu kao **Magnesium Forte** (Mg citrate 250mg+B6) koje bih preporučila naročito onima koji se žale na grčeve i slabost u mišićima, mučninu, glavobolju,



osećaj „preskakanja“

srca, jer sve to može ukazivati na nedostatak ovog minerala, što nije retka pojava. Naravno, najbolje je i laboratorijski potvrditi deficit.

Ne treba zaboraviti ni na vitamin B6 kao ni na njegov značaj sa energetskog aspekta, jer utiče na metabolizam hranljivih materija, potom razvoj i funkcionalisanje nervnog sistema i sinteze hormona. Dopuna imunitetu su i omega 3 polinezasičene esencijalne masne kiseline. **Omega 3 Fish Oil** štiti kardiovaskularni sistem, deluje protivupalno, reguliše sintezu hormona i brojne druge fiziološke funkcije.

Verovatno ste čuli da su anemične osobe podložnije infekcijama. Što je tačno, jer fiziološki procesi organizma zavise od raspoloživosti ovog minerala. Pri izboru suplemenata treba obratiti pažnju prvenstveno na formulaciju gvožđa, zbog čega je **Iron Matrix** moj izbor, jer pored vitamina C ima dodatak cinka i folne kiseline koji ostvaruju sinergizam kada je bolja apsorpcija u pitanju.

Kako je fizička aktivnost jedan oblik stresa za organizam, potreban je i te kako dobar oporavak posle svakog treninga.

High Caffeine 200mg i Fat Burner Matrix su rezervisani za redovnije vežbače koji pored zdravstvenog efekta žele i da poboljšaju svoje performanse i ubrzaju metabolizam. **Coenzyme Q10 60mg+Vitamin E** prirodni je antioksidans koji takođe ubrzava metaboličke procese i sagorevanje masti, ali deluje i kardioprotективno.

Pokušavam uvek da istaknem koliko nam je preventiva važna. Da bi čovek bio zdrav, i u fizičkom i duhovnom skladu, potrebno je da obrati pažnju na sve aspekte svog života. Ne smemo da zaboravimo i ono možda najvažnije, a to je živeti bez stresa. Ali, to je put koji svako od nas bira, i kroz njega učimo ceo život.



AKCIJA
1290 RSD

Stara cena: 1590 RSD
Ušteda: 300 RSD



SewiVita

UŽIVAJTE U SOSEVIMA BEZ KALORIJA

sa još dva nova ukusa

0% Kcal, 0% Masti, 0% Šećera

čoko-naranča

Trajanje: 100g

Trajanje niska cena 490 RSD

ZERO CALORIES

0% Kcal, 0% Masti, 0% Šećera

jagoda

Trajanje: 100g

Trajanje niska cena 1190 RSD

Gluten Free

PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN
Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN
Shaker 700ml
Cena: 300 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD



TWINLAB RIPPED FUEL 5X

Ripped Fuel popularni sagorevač masti, zasnovan je na superiornoj termogenoј formuliji koja ubrzava i poboljšava metabolizam, smanjuje apetit, ima antioksidativno i diuretsko dejstvo. Uz Ripped Fuel imaćete više energije i motivacije za trening, ubraćete metabolizam i pospešiti sagorevanje masti.



SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

Doprinosi poboljšanju funkcije zglobova, za veću fleksibilnost i mobilnost, pogodan za preventivno korišćenje kao i za oporavak od povreda. Izuzetno važan kod osoba koje naporno treniraju kao i kod starijih osoba. Koristeći ovaj proizvod, učinkost zglobova vas neće sprečiti da radite više i jače, a njihov oporavak znači više snage na duge staze..

BIOTECH USA COLLAGEN

BioTechUSA Collagen obezbeđuje organizmu i hijaluronsku kiselinu i kolagen istovremeno. Sadrži dodatni vitamin C koji doprinosi proizvodnji kolagena u organizmu, što na kraju pomaže u očuvanju zdravlja vaše kože, krvnih sudova, kostiju, hrskavice, zuba i desni. Vitamina E koji se takođe nalazi u proizvodu ima važnu ulogu u zaštiti ćelija od oksidativnog stresa.



BIOTECH USA VITAMIN C 1000

Vitamin C 1000 sa flavonoidima pruža izuzetnu pomoć vašem organizmu, naročito tokom zimskog perioda, kada prirodno slabljuju imuni sistem. Najnovija formula omogućava postepeno razlaganje tj. produženo dejstvo tokom višečasnovnog perioda. Sam vitamin C dobijen je 100% iz prirodnog izvora (čipak) i lako se apsorbuje u organizmu.



BLADESPORT L-CARNITINE 1000 MG

BLADE L-Carnitine 1000 je pogodan za sve sportiste koji žele da smanje telesnu masnoću i poboljšaju svoje performanse. Kapsule L-karnitina koriste se za ubrzano sagorevanje masnih naslaga tokom treninga, podižu energetski nivo organizma, sprečavaju umor i bol u mišićima.



UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FLEX

Animal Flex je koncipiran tako da pomaže jačanju Vašeg telesnog skeleta, kao i da pomogne u zaštiti vaših zglobova, tetiva i ligamenata, koji su izloženi velikim opterećenjima tokom treninga. Animal Flex je namenjen sportistima koji se bave bodibildingom i powerliftingom, kao i ljudima koji su pretrpeli povredu koštano-vezivnog sistema ili imaju problema sa istim.

NATROL MACA

MACA - Koristi se za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za anemiju, sterilitet i disbalans ženskih polnih hormona. Deluje protiv stresa i posledica stresa - povećanja nivoa kortikosteroida i svih relevantnih parametara; ublažava sniženje nivoa slobodnih masnih kiselina i glukoze u plazmi koji izazivaju stres, smanjuje osećaj umora.



NATROL MELATONIN

Sporo-otpustajući melatonin za bolji i mirniji san. Odgovoran je za pospanost tokom noći, pa stvara osećaj opuštanja i miran i okrepljujući san. Pomaže osobama koje pate od nesanice, putnike koji menjaju vremenske zone, za noćne radnike, zaposlene pod velikim stresom, kao i za sportiste kojima je zdrav san preduslov uspeha. Uzeti 1 tabletu 20 minuta pre odlaska na spavanje.



SUPLEMENTI NISU „HEMIJA“ ALI BUDITE OPREZNI



Jedna od velikih zabluda sa kojima se susrećemo kada je u pitanju upotreba suplemenata tiče se laičkog poštovanje istih sa nedozvoljenim sredstvima tj. dopingom. Pre nego i krenemo sa diskusijom na ovu temu moramo se upoznati sa pravim razlozima upotrebe suplemenata i šta možemo realno očekivati. U prvom planu je zadovoljavanje povećanih potreba organizma za hranljivim sastojcima, kao i „gradivnim elementima“ (vitamini i minerali, amino kiseline, esencijalne masne kiseline...). Posledično, optimizacijom „potreba“ omogućeno nam je poboljšavanje fizičkih performansi. Uz adekvatan trenažni plan i način ishrane eto i povećanja snage i izdržljivosti, uz olakšanje tegoba vezanih za trenažne napore. Tu ubrajamo i adekvatnu rehidrataciju tj. nadoknadu vode i elektrolita.

Velika je razlika između „prosečnih“ ljudi, koji ne vode aktivan stil života i ambicioznih rekreativaca, kao i aktivnih sportista.

Intenzivna i redovna fizička aktivnost je metabolički, fizički i psihički stres, koji izaziva u organizmu velike promene i stalno prilagođavanje na taj stresogeni faktor. Stoga sportisti imaju veću energetsku potrošnju, znači da im treba više hrane, ali hrana mora da bude bogatija hranljivim sastojcima.

Pod pritiskom povećanih zahteva, tkiva i organi više se „troše i oštećuju“ pa im je potrebna i redovna „reparacija“. Rekreativcima i sportistima se PREDLAŽE da suplemente koriste SELEKTIVNO i ODMERENO (prioriteti u odabiru suplemenata, adekvatno doziranje). Naravno, kako je bitno naglasiti da je preduslov bezbedne upotrebe suplementa, kao i maksimalnog trenažnog učinka ZDRAVLJE!

Od kada je sveta i veka ljudi su želeli da brzo i lako zarade, pa su se neki „lakomi“ proizvođači suplemenata odlučili da dodaju svojim suplementima nedozvoljena sredstva ne bi li ih tako učinili delotvornijim. Sve što „radi“ i dovodi do brzih rezultata se i više kupuje! Ako ste rekreativac, svakako da nema rizika od doping testa, vaš jedini problem je dužina upotrebe suplementa „kontaminiranog dopingom“, kao i posledice po vaše zdravlje, koje (ne) moraju biti tako fatalne da bi se na njih skrenula pažnja javnosti (fatalni ishod). Ako ste aktivan sportista, eto velikog problema...

Prema nekim istraživanjima čak 15-20 % suplemenata na tržištu je kontaminirano zabranjenim supstancama, tako da korišćenje suplemenata nosi uvek neki rizik za sportistu.

Sportista je UVEK odgovoran za sve što unese u svoj organizam, čak i kada su u pitanju zabranjene supstance koje nisu deklarisane u sastavu preparata! Savetuje se sportisti da ne koristi suplemente ako postoji bilo kakva sumnja u njihov sastav!

Ako niste stručnjak da procenite sastav, nemate mogućnosti za detaljne lab. analize sastava suplementa, evo kratkih saveta za samoorientaciju:

- BUDITE OPREZNI KADA SU U PITANJU STIMULATIVNI SAGOREVAČI MASTI, SUPLEMENTI ZA KOJE SE TVRDI DA DOPRINOSE BOLJOJ SEKSUALNOJ FUNKCIJI, ENERGETSKI NAPICI, „magični“ NO REAKTORI.
- IZBEGAVAJTE SUPLEMENTE ZA KOJE SE NAVODI DA UTIČU NA SUPRAFIZIOLOŠKU PRODUKCIJU BITNIH HORMONA
- IZBEGAVAJTE SUPPLEMENTE KOJI IMAJU OZNAKE „newest scientific breakthrough“, „secret formula“, „money back guarantee“, „quick fix“, „used for thousands of years“, „what the experts don't want you to know“ („hiljadu puta ponovljena laž postaje istina“, ne dozvolite da budete prevareni).



Kako se zaštiti ?

- kupujte suplemente proizvođača koji posluju po dobroj proizvođačkoj praksi (GMP), kao i da proces proizvodnje ispunjava HACCP standarde.
- kupujte suplemente proizvođača, uvoznika i distributera koji „testiraju“ svoje proizvode u odgovarajućim antidoping laboratorijima sertifikovanih od strana WADA (svetska antidoping agencija) - neki od suplemenata imaju jasnu oznaku „doping free“!
- kupujte suplemente koji su prošli sve neophodne kontrole ispravnosti i kvaliteta od strane nadležnih institucija u našoj zemlji (obavezan upis u bazu podataka Ministarstva zdravljia RS).
- izbegavajte kupovinu suplemenata „na crno“ - uvek se odlučite za kupovinu suplemenata od OVLAŠĆENIH uvoznika i distributera, koji za sve suplemente u svojoj prodaji imaju odgovarajuću deklaraciju i odobrenje nadležnih institucija Republike Srbije za „puštanje u promet“.
- Svi suplementi iz ponude Pansporta ispunjavaju navedene uslove. Pansport hologramom garantuje kvalitet u želji da zaštiti potrošače i da im obezbedi isključivo ispitane i bezbedne prirodne dodatke ishrani.

Kupujte sigurno – odaberite PANSPORT!



Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane ipskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Ne upotrebljavajte preporučenu upotrebu ako niste učinkovito primljena.



PROTEIN SURUTKE sa vitaminom B6

**AKCIJA
4850 RSD**
Stara cena: 6470 RSD
Ušteda: 1620 RSD



**AKCIJA
1340 RSD**
Stara cena: 1680 RSD
Ušteda: 340 RSD

TRI STUBA ŠAMPIONSKЕ PSIHE



Prva ključna osobina pobedničkog mentaliteta je **posvećenost**. Reč je o sposobnosti da se ostane veran onom što smo obećali (sebi ili nekom drugom) da ćemo uraditi – i to mnogo nakon što nas je napustila euforija u kojoj smo odlučili da to obećamo. Da bismo ostali posvećeni, potrebno je imati razlog zašto nešto želimo i značenje toga. Koji je vaš razlog za to što radite? On mora da vam nešto znači – i to mnogo. Jer samo ako imate stvaran razlog nećete odustati.

Većina ljudi je više zainteresovana za nešto nego istinski posvećena. Zainteresovani su za svoje snove, svoj posao, za to kakav bi život mogao biti, i deluju na osnovu toga. I zato nisu zaista posvećeni. Obećali su sebi rečima, ali posvećenost je obećanje sebi ne rečima – već delima.

Posvećenost se ne odnosi na jednostavno postavljanje cilja, koliko na življenje uz određeni standard. Cilj je nešto što se dostiže. Standard je nešto sa čim se živi.

Ostati posvećen znači biti spreman na neudobnost. Prave promene se odigravaju jedino izvan zone udobnosti, što nas dovodi do sledeće tačke.



U pitanju je **disciplina**.

Postanite dobri, pa onda i odlični, u odgovaranju „Ne“ na sve što ne vodi vašem „Da“.

Pobednički mentalni sklop bira da se odrekne stvari koje je naučio da podrazumeva da ima. Bira da radi stvari na koje nije navikao, jer samo one vode višem i boljem. Šampioni se ponašaju strateški u onom što rade, kao i onom što dozvoljavaju i puštaju u svoj život. Neke od strategija vezane za disciplinu će menjati i vaše okruženje, jer to je od vitalnog značaja za uspeh.

Postaćete onakvi kakve su osobe kojima se okružujete. Mentalitet je zarazna stvar. Procenjujte ljude oko sebe. Želite li mentalni sklop sličan njihovom? Da li vaše okruženje dodaje vrednost vašim ciljevima, ili oduzima? Okružite se onima koji vas čine boljim. Morate se postaviti u okruženje rasta, a ne stagnacije. Kako da izgradite takvo okruženje?

- **Čupajte korov.** Da biste se uzdigli na viši nivo, morate ukloniti smetnje. A vrlo dobro znate šta su smetnje u vašoj situaciji. Neuspeh u čupanju

korova će svakako
o s t a v i
posledice po
uspeh. To je

kao tumor. Ako se u ekipi ostavi i najmanji tumor – negativna osoba, ili ona koja se uvek žali – tumor će se samo širiti. (Šta da kažemo kad redovno viđamo čak i treneru koji se uvek žale: na vreme, sudije, saveze, zavere protiv njihovog kluba, umesto da se okrenu potpunoj posvećenosti sopstvenom timu i krvavom radu?) Uklonite svaki trag mentaliteta koji vam ne služi i ne pomaže. Uklonite osobe koje ne dodaju vrednost vašem životu. Najbolji način da se životu doda na vrednosti je – da se oduzme od njega.

- **Posadite novo seme.** Preuzmite inicijativu – budite odlučni povodom svog života. Postavljajte sebe u prava okruženja. Razvijajte bolje dnevne navike i obrase.

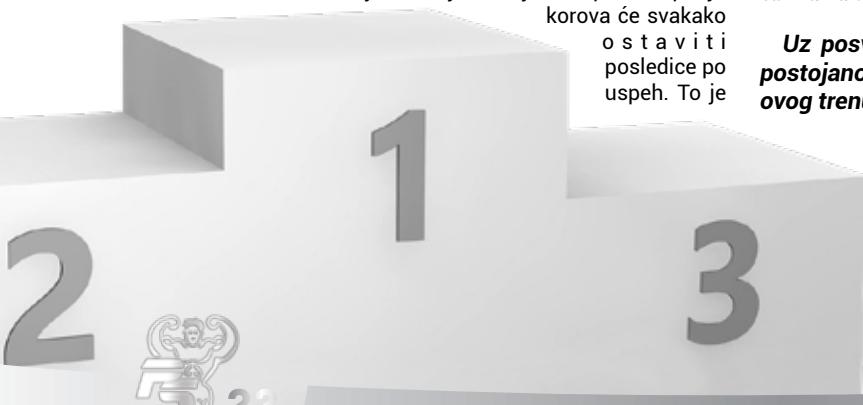
- **Zalivajte novo seme.** Usvojite mentalni sklop koji vas čini boljim. Postavljajte se u okruženja u kojima znate da ste najneiskusniji, najmanje dokazani i ostvareni. Ako ste u teretani najsitniji, okruženi gromadama znatno snažnijim od sebe, nemate izbora nego da rastete. Ako je neko izgradio telo, posao, ili porodicu kojima se divite i kakvim težite – to su osobe s kojima treba da provodite vreme.

Nakon odluke da se posvetite i izgradite okruženje rasta, preostaje samo da svakodnevno primenjujete neophodne korake – a to se zove **postojanost**. Ako nema postojanosti, posvećenost i disciplina nisu dovoljne. Možete biti posvećeni zdravijem života, a i dalje vežbati samo sporadično. Možete biti posvećeni treningu, a tek ponekad zaista ozbiljno vežbati. To „ponekad“ može biti samo kad ste inspirisani ili motivisani. Ali „ponekad“ neće doneti rezultate. „Ponekad“ neće izmeniti život. Morate se redovno pojavljivati tamo gde treba bez obzira na to kako se osećate.

Znam da neki od vas sebe smatraju nepostojanim, ali i misle da daju sve od sebe. Nesporazum je u tome što mislite da je problem u postojanosti, a u stvari vam nedostaje posvećenost. Verovatno ste veoma postojani. Pomislite na sve u čemu ste postojani u svakodnevnom životu. Bili ste postojani u odlascima u školu. Postojani ste u odlascima na posao. U brizi o deci. Razlog te postojanosti je što razumete koliko bi vas koštalo da ne odlazite tamo gde je to neophodno.

Ali problem nije postojanost, već posvećenost: posvećeni ste stvarima za koje imate veći razlog. Kad znate posledice nečinjenja onog što je neophodno činiti. Zato razmotrite razlog, ono zašto nešto uopšte radite. Jer ako je postojanost dovoljno ozbiljna, muke nikad neće biti dovoljno velike da vas skrenu s puta: nalazićete način, jer razumećete šta vas čeka na drugoj strani. Proćiće kroz strah, jer ćete razumeti posledice eventualnog odustajanja. Morate nastaviti bez obzira na to kako se osećate.

Uz posvećenost, disciplinu i postojanost. Od ovog trenutka.



OGLASITE VAŠU TERETANU ILI FITNESS CENTAR U PANSport BILTENU I NA PANSport SAJTU



OGLAŠAVAJTE SE NA PANSport SAJTU U DELU FITNES CENTRI

www.pansport.eu/fitness-centri.html
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa

POSTANITE DEO
PANSport TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu



PANSport prodavnice

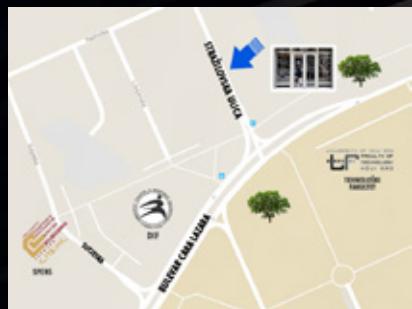
Novi Sad



Novi Sad, TC BIG, Sentandrejski put 11,
060/582-05-61



Novi Sad, Dunavska 6,
021/467-300, 062/808-46-08



Novi Sad, Stražilovska 35,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



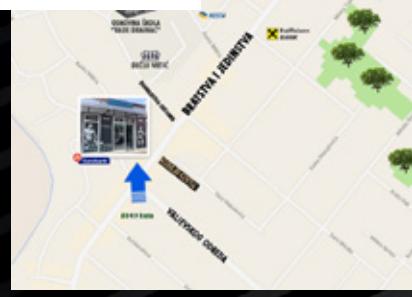
Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 242,
011/24-56-030, 062/808-46-03

Novi Beograd



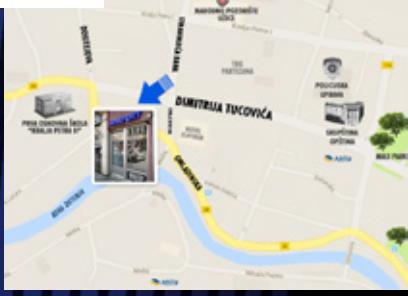
Beograd, YBC lok. 14, Bulevar M. Pupina 10e
(block) 12, 011/311-01-52, 062/808-46-05

Borča



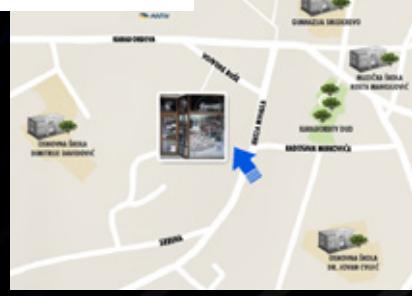
Borča, Bratstva i jedinstva 44,
011/33-25-902, 060/582-05-57

Užice



Užice, Dimitrija Tucovića 163,
031/525-675, 060/582-05-59

Smederevo



Smederevo, Knez Mihailova, TC Don Žon, lok. 4,
026/619-055, 062/808-46-17

Novi Pazar



Novi Pazar, 28. novembar bb (glavno
šetalište), 020/313-412, 062/808-46-21

Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena...

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00 i subotom od 8:30 do 14:00

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01

BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 242, 011/24-56-030, 062/808-46-03

BEOGRAD 4 Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04

BEOGRAD 5 Vojvode Stepe 202, 011/39-62-523, 069-80-82-702

NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija Gagarina 151v, 011/22-83-205, 062/808-46-06

BORČA Bratstva i jedinstva 44, 011/33-25-902, 060/582-05-57

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/21-91-047, 062/808-46-07

ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12 (kod Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20

NOVI SAD 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09

NOVI SAD 3 Stražilovska 35, 021/533-613, 062/808-46-10

NIŠ 1 TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14

NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/421-349, 062/808-46-11

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12

KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13

LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22

NOVI PAZAR 28. novembar bb (glavno šetalište), 020/313-412, 062/808-46-21

SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055, 062/808-46-17

SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755, 062/808-46-18

UŽICE Dimitrija Tucovića 163, 031/525-675, 060/582-05-59

VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 062/808-46-19

VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153, 062/808-46-16

NOVI SAD 1 Dunavska 6, 021/467-300, 062/808-46-08 (pon-sub 9:00 - 21:00, ned 14:00 - 21:00)

NOVI SAD 4 TC BIG, Sentandrejski put 11, 060/582-05-61 (pon-ned 10:00 - 22:00)

BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihailova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02 (pon-pet 10:00 - 20:00, sub 10:00 - 16:00)

SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04 (pon-pet 12:00 - 20:00, sub 8:30 - 14:00)



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;

KRALJEVO

Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffe-a Koš), 063/80-33-618;

PANČEVO

Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

PANSORT svojim cenjenim potrošačima starijim od 60 godina, koji brinu o svom zdravlju, omogućava kupovinu sa popustom od 10% u svim maloprodajnim objektima, uz obavezno prilaženje lične karte na uvid. Molimo penzionere da ne zloupotrebljavaju našu dobru volju da im pomognemo da se brinu o svom zdravlju.

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik:

paketi do 5 kg - 240 rsd*; 5-10 kg - 350 rsd*; 10-20 kg - 550 rsd*; 20-30 kg - 650 rsd*; 30-50 kg - 700 rsd*;

50 - 70 kg - 850 rsd*; preko 70 kg - 850 rsd + 15 rsd za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1600 rsd (paket do 70 kg košta 850 rsd znači $850 + (80 \times 15) = 850 + 750 = 1600$).

Dostava je iskazana kroz fakturu i naplaćuje se zajedno sa robom.

* Za Beograd se naplaćuje dodatnih 50 rsd, dok za ruralna područja 100 rsd direktno kurirskoj službi, tj. kuriru.

ZA SVE NARUDŽBINE PREKO 5000 RSD DOSTAVA JE BESPLATNA!

*ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO PRISPEĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.

Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555 i 062/111-0-999) do 14 h radnim danom biti poslati istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek u ponedeljak što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

NAPOMENA: Ukoliko je narudžbina primljena dan uoči praznika, biće realizovana prvog sledećeg radnog dana.