

# TABELA NAVIKA

8 NEDELJA

PEACH PERFECT 2.0  
*challenge*

# JUTARNJA *rutina*

1.

## RANO USTAJANJE

Potrudi se da svako jutro ustaneš što ranije možeš, kako bi u danu imala dovoljno vremena za poslovne obaveze, treninge, privatne obaveze, kao i vreme za sebe koje nikako ne smemo da zapostavimo.

2.

## VEŽBE DISANJA

40 udaha / 40 izdaha + 1 dubok udah sa dubokim zadržajem

Ovo će nam omogućiti velik dotok kiseonika u telo i samim tim možemo mnogo produktivnije da započnemo dan.

3.

## BEZ TELEFONA PRVIH 1h

Prvih 1h od ustajanja se potrudi da ne gledaš telefon. Ugasi sva veštačka svetla i izađi na svež vazduh bar 1-2min.

4.

## HLADAN TUŠ

Nakon klasičnog tuširanja - poslednjih par sekundi/minuta uradi hladno tuširanje celog tela. Ovo se pokazalo u dosta slučajeva da je poboljšalo cirkulaciju & da pomaže kod imuniteta.

5.

## MEDITACIJA

Bar 10min dnevno se isključi od svega, izdvoj malo vremena za sebe, vizualizuj stvari koje želiš da ostvariš i radnje koje želiš da preduzmeš.

6.

## ČITANJE

Pronađi knjigu koja te inspiriše/pokreće/tera na promenu i izdvoj bar 20min za čitanje materijala koji će te naterati na kreativnost i produktivnost. Umesto čitanja - zamena može biti pisanje dnevnika & ciljeva koje želiš da ostvariš.

7.

## VEŽBE RAZGIBAVANJA/ISTEZANJA

5-10min izdvoji da se malo prodrmaš, prokrviš telo i mišiće.

# FAZA 1

*nedelja 1*



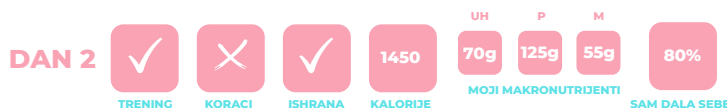
## KAKO DA KORISTIŠ PLANER?

Pre nego što počnemo, potrebno je da upišeš svoju kilažu, visinu, težinu kao i obime - kako bi pratila svoj napredak iz nedelje u nedelju.

Nakon toga, treba da napišeš svoje **CILJEVE** za **NEDELJU #1**, kao i šta očekuješ od sebe za period od 7 dana.

Kada smo to prošle - prelazimo na glavni deo - **MOJ PLANER**.

Kroz tvoj planer ćeš voditi evidenciju o tome koliko si uradila treninga, da li si ispoštovala ishranu - kalorije, korake, makronutrijente, kao i da na kraju sama sebi daš ocenu koliko si zadovoljna svojim zalaganjem (u procentima %).



Na kraju - upisaćeš svoj celokupan utisak, kao i koje su stvari koje bi možda želela da promeniš, probaš, pojačaš u **NEDELJI #2**.



KILAŽA



VISINA



TEŽINA



OBIM RUKU



OBIM GRUDI



OBIM  
STRUKA



OBIM  
KUKOVA



OBIM  
BUTINA

**MOJI**  
*Ciljevi*

**DAN 1**

TRENING

KORACI

ISHRANA

KALORIJE

UH

MOJI MAKRONUTRIJENTI

P

M

%

SAM DALA SEBE

**DAN 2**

TRENING

KORACI

ISHRANA

KALORIJE

UH

MOJI MAKRONUTRIJENTI

P

M

%

SAM DALA SEBE

**DAN 3**

TRENING

KORACI

ISHRANA

KALORIJE

UH

MOJI MAKRONUTRIJENTI

P

M

%

SAM DALA SEBE

**DAN 4**

TRENING

KORACI

ISHRANA

KALORIJE

UH

MOJI MAKRONUTRIJENTI

P

M

%

SAM DALA SEBE

**DAN 5**

TRENING

KORACI

ISHRANA

KALORIJE

UH

MOJI MAKRONUTRIJENTI

P

M

%

SAM DALA SEBE

**DAN 6**

TRENING

KORACI

ISHRANA

KALORIJE

UH

MOJI MAKRONUTRIJENTI

P

M

%

SAM DALA SEBE

**DAN 7**

TRENING

KORACI

ISHRANA

KALORIJE

UH

MOJI MAKRONUTRIJENTI

P

M

%

SAM DALA SEBE

# FAZA 1

*nedelja 1*

Sada, kada smo došle do kraja **NEDELJE #1** - upiši svoje utiske, šta je ono čime si zadovoljna, ponosna - a šta je ono što želiš da promeniš u narednoj nedelji. Takođe, saberi procente iz svakog dana prethodne nedelje i upiši srednju vrednost **KOLIKO SI % DALA SEBE?**

%



KOLIKO SAM DALA SEBE?

ČIME SAM ZADOVOLJNA

ŠTA ŽELIM DA PROMENIM

MOJI  
*Utisci*

---

---

---