

PLAN I PROGRAM

SUBOTA 07.06.2025.

- 14 – 15 h check in
- 15 – 15.30 h upoznavanje
- 15.30 – 16.30 h ručak
- 16.30 – 20 h slobodno vreme
- 20 – 21 h večera

NEDELJA 08.06.2025.

- 8 – 8.15 vežbe mobilnosti
- 8.15 – 8.30 journaling
- 8.30 – 9.30 h doručak
- 9.30 – 11 h predavanje makronutrijenti i diskusija
- 11 – 14 h slobodno vreme
- 14 – 15 h ručak
- 15 – 18.30 h slobodno vreme
- 18.30 – 19.15 h vežbe snage
- 19.30 – 20.30 h večera

PONEDELJAK 09.06.2025.

- 8 – 8.15 vežbe mobilnosti
- 8.15 – 8.30 journaling
- 8.30 – 9.30 h doručak
- 9.30 – 11 h predavanje mikronutrijenti i diskusija
- 11 – 14 h slobodno vreme
- 14 – 15 h ručak
- 15 – 19.30 h slobodno vreme
- 19.30 – 20.30 h večera
- 20.30 – 22 h veče filma

UTORAK 10.06.2025.

- 8 – 8.15 vežbe mobilnosti
- 8.15 – 8.30 journaling
- 8.30 – 9.30 h doručak
- 9.30 – 11 h predavanje grupe namirnica i diskusija
- 11 – 14 h slobodno vreme
- 14 – 15 h ručak
- 15 – 18.30 h slobodno vreme
- 18.30 – 19.15 h vežbe snage
- 19.30 – 20.30 h večera

PLAN I PROGRAM

SREDA 11.06.2025.

- 8 – 8.15 vežbe mobilnosti
- 8.15 – 8.30 journaling
- 8.30 – 9.30 h doručak
- 9.30 – 11 h predavanje laboratorijski nalazi i suplementi
- 11 – 14 h slobodno vreme
- 14 – 15 h ručak
- 15 – 19.30 h slobodno vreme
- 19.30 – 20.30 h večera

ČETVRTAK 12.06.2025.

- 8 – 8.15 vežbe mobilnosti
- 8.15 – 8.30 journaling
- 8.30 – 9.30 h doručak
- 9.30 – 11.30 h radionica Cronometar, sastavljanje obroka u grupi
- 11.30 – 14 h slobodno vreme
- 14 – 15 h ručak
- 15 h – 18 h slobodno vreme
- 18 – 20 h Q&A
- 20 – 20.30 h večera

PETAK 13.06.2025.

- 8 – 8.30 h doručak
- 8.30 – 9.30 h sabiranje utisaka
- 9.30 – 10 h napuštanje vile

Napomena: Svakog dana od nedelje do četvrtka, u periodu od 15 – 16 h imamo vreme za dve konsultacije 1:1, po 30 minuta. Raspored se pravi po dolasku na Retreat.