

# PLAN I PROGRAM

PETAK 19.09.2026.

- 16 - 17 h check in
- 17 - 17.30 h ručak i upoznavanje
- 17.30 - 20.30 h slobodno vreme
- 20.30 - 21 h večera

SUBOTA 20.09.2026.

- 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

NEDELJA 21.09.2026.

- 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 - 12.30 h slobodno vreme
- 12.30 - 14 h radionica pripreme ručka
- 14 - 15 h ručak
- 15 - 19 h slobodno vreme
- 19 - 19.30 h večera
- 19.30 - 21 h veče filma

PONEDELJAK 22.09.2026.

- 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

## UTORAK 23.09.2026.

- 7.30 – 8.30 h radionica pripreme doručka
- 8.30 – 9.15 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

## SREDA 24.09.2026.

- 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 – 18.15 h slobodno vreme
- 18.15 – 19.15 h vežbe snage
- 19.30 – 20.30 h večera

## ČETVRTAK 25.09.2026.

- 8 – 8.15 vežbe mobilnosti
- 8.15 – 8.30 journaling
- 8.30 – 9.30 h doručak
- 9.30 – 11 h Q&A
- 11 – 14 h slobodno vreme
- 14 – 15 h ručak
- 15 – 18.15 h slobodno vreme
- 18.15 – 19.15 h vežbe snage
- 19.30 – 20.30 h večera

## PETAK 26.09.2026.

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

Individualne konsultacije posle predavanja/ručka po pola sata, zavisi od broja učesnika.