

— TVOJ PRVI KORAK —

5

GREŠAKA KOJE TE **KOŠTAJU** REZULTATA

— i kako ih ispraviti za 7 dana —

Autor: **JOVAN BABIĆ** · Online fitnes trener

FIT4EVER METHOD

"ODLUKA DA NE PRISTANEŠ NA **PROSEK**"

PRIJE NEGO ŠTO POČNEŠ

PROČITAJ OVO PRVO

"NIKAD NISAM MOGAO DA SE POMIRIM SA TIM DA NE BUDEM **BOLJI OD SEBE JUČE.**"

— JOVAN BABIĆ, OSNIVAČ FIT4EVER

Bio sam mršav 17-godišnjak od **50kg**. Predodređen za bojeve i matematiku. Niko nije očekivao da ću ikad držati u rukama tegove — a kamoli da ću jednog dana pisati ovaj vodič za tebe.

Onda sam napustio fakultet (PMF), ušao u teretanu i nisam izašao. **3,5 godine bez ijednog preskočenog treninga.** Bilo 3 ujutru, bila kiša, bila bolest — trening je tu. Ne zato što sam mašina, nego zato što sam shvatio jednu stvar:

Motivacija dolazi i prolazi. Disciplina ostaje.

Kroz tih 3,5 godine sam upoznao sebe — ali i greške koje 9 od 10 ljudi pravi u teretani. Iste greške. Stalno iznova. Greške koje ne brzaju rezultat — **one ga ubijaju.**

Ovaj vodič je destilacija svega — moje 3,5 godine i 100+ klijenata. Ne ćeš naći "10 vježbi za abs" — naći ćeš **5 grešaka koje moraš prestati praviti danas** ako želiš da tvoji sledeći meseci ne budu bačeni.

Spreman? Krenimo.

01

GREŠKA BROJ 1

TRENIRAŠ BEZ PLANA

Dolaziš u teretanu. Stigao si. Bravo. Ali šta radiš? "Ono što me odgovara danas." Grudi i biceps, jer si tako vidio na YouTube-u. Sutra možda noge. Možda. Ako ti se da.

⚠ ZAŠTO JE OVO PROBLEM (NAUKA)

Mišić raste zato što **doživi mehaničku tenziju** — silu koja ga primorava da se adaptira. Adaptacija je *biološki skup* za tijelo (potreba za energijom, hranom, oporavkom). Zato se neće dogoditi bez razloga. **Razlog je progresivno opterećenje** — sistematsko povećavanje napora kroz vrijeme. Bez plana — nema sistematike. Bez sistematike — nema razloga. Bez razloga — nema rasta.

✓ KONKRETAN AKCIONI PLAN (SLEDEĆIH 8 NEDJELJA)

Nedjelja 1-2: 4 serije × 10 ponavljanja, RIR 2-3 (mogao bi još 2-3)

Nedjelja 3-4: 4 × 8, RIR 1-2 (sve teže, ali kontrolisano)

Nedjelja 5-6: 3 × 6, RIR 0-1 (blizu otkaza)

Nedjelja 7: 2 × 5, težak rad (RIR 0)

Nedjelja 8: *Deload* — 50% težine, oporavak

Svake nedjelje težina ide **+2,5kg na složene** (čučanj, bench, mrtvo) ili **+1 ponavljanje** ako ne možeš povećati težinu. *Sve zapisuj — bez zapisa, nema plana.*

■ KAKO DA "NAPIŠEŠ PLAN" ZA 15 MIN

1. Odredi broj treninga sedmično (3 ili 4 — početnici)
2. Podijeli na **push (potisak), pull (povlačenje), legs (noge)**
3. Po treningu: 1-2 složene + 2-3 izolacije = 4-5 vežbi
4. Po vežbi: 3-4 serije, 6-12 ponavljanja
5. **Zapisi za sve treninge u svesku ili app**

02

GREŠKA BROJ 2

PRATIŠ INSTAGRAM I TIKTOK PROGRAME

"30-day shred challenge." "Top 10 vježbi za 6-pack za muškarce iznad 25." "Ovaj plan je promijenio moj život." Skroluješ, sačuvaš, probaš. Posle 14 dana — odustaneš. Pa drugi. Pa treći. Ciklus se ponavlja.

⚠ ZAŠTO JE OVO PROBLEM

Generičko ≠ tvoje. Onaj koji je objavio plan — ne zna tvoju visinu, težinu, posao, san, hormonalni profil, povrede, raspored, niti šta jedeš. Plan koji radi za jednog tipa od 80kg sa 12 godina iskustva neće raditi za tebe — i obrnuto. Slijepo praćenje stranih planova je **najbrži put do plato-a i povreda.**

► 4 RED FLAGS KOJE OZNAČAVAJU LOŠ INSTAGRAM PLAN

1. "30 dana do x-pack" — Real transformacija = mjeseci, ne dani
2. Iste vežbe svaki dan — Nema balansa pokreta, garantovana asimetrija
3. Bez plana progresije — Iste težine, iste serije = plato
4. "Ovo je sve što treba" — Nijedan jedan trening nije univerzalan

✓ TEST "DOBROG PLANA" — 5 PITANJA

Pred svakim planom koji nađeš, postavi sebi:

1. Pokriva li sve obrasce pokreta (čučanj, hinge, push, pull)?
2. Ima li progresivnu strukturu kroz nedelje?
3. Daje li opciju zamjena za vežbe (povrede, oprema)?
4. Postoji li deload nedjelja ili dani odmora?
5. Da li zapisuješ napredak (težine, ponavljanja)?

Ako 2+ odgovora "ne" → plan nije dobar. Bilo čiji plan.



KLJUČNO

JOVAN BABIĆ · FIT4EVER

TVOJ PLAN MORA BITI PISAN ZA TEBE, NE ZA ALGORITAM.

Odluka da ne pristaneš na prosek

03

GREŠKA BROJ 3

VJERUJEŠ DA JE CARDIO RJEŠENJE

Hoćeš da skineš kilograme, pa logično — **više se kreći**. Sat na traci. Eliptika. Bicikl. Svaki dan. Vagaš se. Pao si pola kilograma. Sjajno! Ali sledeće nedjelje — stao si. Pa sledeće — vratilo se nazad. Šta?

⚠ ZASTO JE OVO PROBLEM (NAUKA)

Cardio sagorijeva kalorije **dok ga radiš** — i ništa više. Ne podiže metabolizam dugoročno. Ne gradi mišiće (koji su tvoja "kalorijska peć" 24/7). **Mišić pali 6-10 kcal/dan po kilogramu** u mirovanju. Bez mišića — bazalni metabolizam ti pada. Ako radiš samo cardio bez snage — gubiš *i mast i mišiće*. Postaješ "skinny fat". Vraćaš se na početak čim odustaneš.

📊 ŠTA CARDIO NE RADI (MIT-BUSTER)

NE postoji "spot reduction" — ne možeš ciljano mršaviti na stomaku trbušnjacima ni na bokovima cardio-em. Tijelo gubi mast *globalno*, redoslijedom koji genetika određuje.

NE postoji "fat burning zone" gdje 60% pulsa = magični efekat. Više kalorija sagoriš sa višim intenzitetom — gotovo svaka studija to potvrđuje.

✓ OPTIMALAN RECEPT ZA SKIDANJE MASTI

- 1. PRIMARNO: trening snage** — 3-5x sedmično (čuva mišiće dok si u deficitu)
- 2. SEKUNDARNO: cardio** — 2-3 sesije sedmično, biraš:
 - *LISS* (lagani 40-60 min — šetnja, vožnja bicikla)
 - *HIIT* (15-20 min — intervalni rad)
- 3. NAJVAŽNIJE: ishrana** — blagi kalorijski deficit (~300-500 kcal ispod održavanja)
- 4. KORACI: 8-10k dnevno** — niska, konstantna potrošnja kroz dan (NEAT)

🔑 KLJUČNO

CARDIO TE UMARA. SNAGA TE MIJENJA. ISHRANA PRAVI RAZLIKU

04

GREŠKA BROJ 4

PROTEIN SAMO POSLE TRENINGA

Završiš trening. Vadiš šejker. Mjeriš mjericu proteina. Piješ. Misliš: "Sad mi je mišić uhvatio sve što treba." Sutra ujutro doručak je palačinke. Ručak — pasta. Veče — možda piletina, možda ne. Ukupan dnevni protein? Manji od **1g/kg tjelesne težine**. To je 90% ljudi.

⚠ ZASTO JE OVO PROBLEM (NAUKA)

Sinteza proteina (Muscle Protein Synthesis - MPS) je proces koji traje **24/7**. Tvoje tijelo gradi mišić svake sekunde, ne samo "30 minuta nakon treninga" (taj "anabolički prozor" je *mit*). Studije pokazuju da je prozor **do 24h širok** nakon treninga. Bez konstantnog unosa proteina kroz dan — gradnja stane. **Nije bitno KADA piješ šejk — bitno je KOLIKO ukupno pojedeš.**

🔑 MAGIČNI BROJ: LEUCIN TRIGGER

Da bi pokrenuo MPS, obrok mora imati **2.5-3g leucina** (najvažnija aminokiselina). To dobijaš iz:

- 100g piletine / mesa / ribe
- 3-4 jaja
- 200g grčkog jogurta
- 25-30g whey proteina

Manji obroci ne pokreću MPS — bolje **4 dobro raspoređena obroka** nego 8 malih.

✓ PRAKTIČAN PLAN DNEVNOG PROTEINA (80KG PRIMJER)

Cilj: 1.8-2.2 g/kg = 145-175g proteina/dan

Doručak (40g): 4 jaja + 30g sira + raž

Užina (25g): 200g grčkog jogurta + nekoliko orahova

Ručak (50g): 200g pilećih prsa + riža + povrće

Užina (20g): Whey shake (25g)

Večera (40g): 200g ribe / govedine + krompir + salata

05

GREŠKA BROJ 5 — OVA UBIJA NAJVIŠE

BEZ KONZISTENTNOSTI

Treniraš mjesec dana. Sjajno se osjećaš. Pa propusti jedan trening — bio sam umoran. Pa drugi — radio sam do kasno. Pa cijela nedjelja. Pa "počinjem od ponedjeljka". Ovo je **najčešća** greška, a istovremeno **najteža** za ispraviti. Jer ne radi se o znanju — radi se o **identitetu**.

⚠ ZAŠTO JE OVO PROBLEM

Sve gore nabrojano (plan, snaga, protein) *ne radi ako ne ide stalno*. Tijelo ne reaguje na sprintove — reaguje na **signal koji se ponavlja**. 4 nedjelje treninga + 2 nedjelje pauze = nula. 6 nedjelja treninga + 1 dan pauze = puno. Konzistentnost > intenzitet. Uvijek.

✓ 3 ALATA ZA IZGRADNJU DISCIPLINE

1. HABIT STACKING: Veži trening za postojeću naviku.

"Posle posla — pravo u teretanu, ne kući prvo."

2. PRAVILO 2 MINUTA: Kad nemaš volje — obeci sebi samo 2 minuta.

Obuci se, uedi u teretanu. 95% slučajeva nastaviš trening.

3. IDENTITY-BASED: Ne "ja treniram" — već *"ja sam neko ko trenira"*.

Identitet je trajan. Akcija je epizodna.

Ja sam **3,5 godine bez ijednog preskočenog treninga** — ne zato što sam super motivisan svaki dan (nisam), nego zato što sam izgradio identitet u kome je "Jovan trenira" — **fakt**, ne odluka koja se obnavlja svako jutro.

🔑 KLJUČNO

MOTIVACIJA DOLAZI I PROLAZI. DISCIPLINA OSTAJE.



BONUS — ODMAH PRIMJENJIVO

10 STVARI ZA OVU NEDJELJU

Ne moraš sve odjednom. Ali ako uradiš makar **5 od ovih 10** stvari sledećih 7 dana — vidjećeš razliku za 2 nedjelje. Označi šta si uradio:

- ☐ **1.** Napiši plan treninga za sledeće 4 nedjelje (vežbe, serije, ponavljanja)
- ☐ **2.** Kupi svesku ili instaliraj app — *zapisuj svaki trening*
- ☐ **3.** Izračunaj svoj cilj proteina (težina × 1.8-2.2g)
- ☐ **4.** Raspored ujutro: *dlan proteina + šaka UH + obje šake povrća*
- ☐ **5.** Postavi *fiksni vremenski okvir* za trening — ide u kalendar
- ☐ **6.** Brain dump 5 min ujutro — sve van glave na papir
- ☐ **7.** 10 min jutarnjeg svetla u prvih 30 min nakon buđenja
- ☐ **8.** Ekrani van kreveta noću (alarm = obični sat)
- ☐ **9.** Hladan kraj tuša — 30 sekundi (svaki dan)
- ☐ **10.** 8.000+ koraka dnevno — *šetnja je najjeftiniji fat burner*

KAKO PRATIŠ NAPREDAK BEZ VAGE

Sedmica 1: Slikaj se (frontalno + bočno + leđa). Izmjeri struk (oko pupka).

Sedmica 4: Iste slike, isti uslovi, ista mjera struka.

Cilj: 1cm dolje na struku za 2-3 nedjelje. Težina nije bitna.

Bonus marker: Tvoje omiljene pantalone — kako stoje? Tjesnije ili šire? *To je realan indikator.*

KLJUČNO

AKCIJA DANAS > PERFEKTAN PLAN SLEDEĆE NEDELJE.



SLJEDEĆI KORAK

SAD **ZNAŠ** ŠTA NE TREBA. HOĆEŠ DA ZNAŠ **ŠTA** **TREBA?**

Ovaj vodič je dao smjernice — **opšte greške, opšti savjeti**. Ali tvoj sledeći korak nije opšti. Tvoj plan, tvoja ishrana, tvoj tempo, tvoj raspored — to mora biti **krojeno po tvojoj mjeri**.

Zato nudim **besplatnu konsultaciju** — 30 minuta razgovora gdje pričamo o tome gdje si sad, gdje hoćeš, i šta bi bio tvoj put. Bez obaveze, bez pritiska prodaje.

ZAKAŽITE BESPLATNU KONSULTACIJU →

+382 69 747 023

@jovan_fit4ever

jovanfit4ever.com

"ODLUKA DA NE PRISTANEŠ NA **PROSEK**"

© 2026 FIT4EVER · JOVAN BABIĆ