

FIT4EVER · ONLINE MENTORSTVO

DOBRODOŠAO U FIT4EVER

tvoj start.

Tvoj vodič kroz saradnju i aplikaciju — sve što treba da znaš za prvi dan, prvu nedelju i rezultate koji ostaju.

JOVAN BABIĆ · FIT4EVER · @JOVAN_FIT4EVER

PORUKA OD MENE

DRAGO MI JE *što si ovdje.*

Odluka da uložiš u sebe je najteži korak — i upravo si ga napravio. Od danas nisi sam: imaš **plan krojen po tebi**, aplikaciju koja te vodi iz dana u dan i trenera koji prati svaki tvoj korak.

Moj pristup je jednostavan: bez šablona, bez dijeta na kratke staze. Gradimo navike i trening koji se uklapaju u tvoj život — da rezultat ne nestane kad saradnja završi, nego postane dio tebe.

> *„Disciplina je most između ciljeva i rezultata. Ja ti dajem plan — ti donosiš dosljednost. Zajedno dolazimo do cilja.“*

PRIJE NEGO KRENEŠ

Pročitaj ovaj vodič do kraja — traje 5 minuta. U njemu je kako izgleda naša nedelja, kako koristiš aplikaciju i šta ti treba za prvih 7 dana.

Jovan Babić

Tvoj trener · Fit4Ever

KAKO RADIMO

TAKO IZGLEDA *naša nedelja.*

1. **Prvi dan — onboarding upitnik**
   U aplikaciji popuniš onboarding (5–10 min) i upišeš početne mjere. Na osnovu toga pravim tvoj plan treninga i ishrane.

2. **Početak nedelje — novi plan**
   Trening po danima i plan ishrane za tu nedelju. Kad je spreman, dobiješ obavještenje na telefon.

3. **Svaki dan — treniraš, upisuješ, čekiraš**
   Na treningu tapneš vježbu i upišeš kilažu po seriji. Čekiraš navike — 2–3 L vode, 8–10k koraka, 7–8h sna i jutarnju mobilnost. Tako i ti i ja vidimo napredak, crno na bijelo.

4. **Petak → subota do 13h — nedeljni izvještaj**
   Dva minuta: kako je prošla nedelja, energija, glad, kilaže, fotke forme. Aplikacija te podsjeti u petak u 18h.

5. **Posle izvještaja — korekcija plana**
   Pregledam izvještaj, kilaže i navike, pa prilagodim sledeću nedelju. Svaka nedelja je malo bolja od prethodne.

TVOJA APLIKACIJA · JOVANFIT4EVER.COM/APP.HTML

SVE NA *jednom mjestu.*

POČETNA

Citat dana, moja poruka za tebe, prsten napretka nedelje, današnje navike i tvoji bedževi.

TRENING

Plan po nedeljama i danima. Tapni vježbu → upiši kilažu po seriji i označi „Urađeno“.

ISHRANA

Tvoj plan obroka za nedelju, sa napomenama i smjernicama.

NAPREDAK

Grafik težine, mjerenja i galerija fotki — prije i sad, jedna pored druge.

FIT RECEPTI

30 proteinskih recepata — doručci, kolači i slatkiši koji se uklapaju u plan.

MJESEČNI IZVJEŠTAJ

Tvoj mjesec u brojevima — sačuvaj kao PDF ili podijeli kao Instagram story.

PRVO OVO: DODAJ APLIKACIJU NA POČETNI EKRAN

iPhone (Safari): tapni dugme Podijeli ↑ → „Dodaj na početni ekran“ → Dodaj.
Android (Chrome): tapni ⋮ gore desno → „Dodaj na početni ekran“ / „Instaliraj aplikaciju“.
Zatim u aplikaciji tapni **„Uključi obavještenja“** — javiću ti kad stigne novi plan, poruka ili je vrijeme za izvještaj.

PRAVILA SARADNJE

NAŠ *dogovor.*

01 **Komunikacija.** Za sva pitanja piši mi na WhatsApp. Odgovaram u roku od 24h radnim danima. Hitno (povreda, bol) — javi odmah.

02 **Izvještaj svake nedelje.** Šalješ ga od petka uveče do subote u 13h. To je osnova za korekciju plana — bez njega radim naslijepo, zato ga ne preskačemo.

03 **Iskrenost iznad svega.** Loša nedelja nije problem — sakrivena loša nedelja jeste. Napiši kako je stvarno bilo, pa zajedno nađemo rješenje.

04 **Upisuj kilaže i navike.** Traje 10 sekundi po vježbi, a meni govori sve: gdje napreduješ i gdje treba promjena.

05 **Fotke forme.** Pri istom svjetlu i u istoj pozi (spreda, bočno, s leđa) — jednom u 2 nedelje. Vidimo ih samo ti i ja.

06 **Zdravlje na prvom mjestu.** Ako imaš povredu, bol ili zdravstveno stanje — reci mi prije prvog treninga. Plan prilagođavam tebi, nikad obrnuto.

07 **Uplate.** Po dogovorenom paketu. Svaku evidentiranu uplatu vidiš u aplikaciji, u tabu Uplate.

TVOJA LISTA ZA START

PRVIH *7 dana.*

- [ ] **Uloguj se u aplikaciju i dodaj je na početni ekran**
  jovanfit4ever.com/app.html — email i lozinka koje sam ti poslao
- [ ] **Uključi obavještenja**
  Početna → „Uključi obavještenja"
- [ ] **Popuni onboarding upitnik**
  Početna → Onboarding upitnik (5–10 min)
- [ ] **Upiši prvo mjerenje i dodaj prvu fotku**
  Napredak → Dodaj mjerenje · Fotke napretka → Dodaj fotku
- [ ] **Odradi prvi trening i upiši kilaže**
  Trening → tapni vježbu → kg po seriji → Urađeno ✓
- [ ] **Čekiraj navike svaki dan**
  Voda, koraci, san, jutarnja mobilnost — niz 🔥 raste svaki dan
- [ ] **Pošalji prvi nedeljni izvještaj**
  Početna → Nedeljni izvještaj (petak uveče — najkasnije subota do 13h)

GDJE ME NAĐEŠ

WHATSAPP
+382 69 747 023
pitanja, hitno, dogovor

INSTAGRAM
@jovan_fit4ever
savjeti i motivacija

APLIKACIJA
jovanfit4ever.com/app.html
plan, izvještaj, poruke

ZAPAMTI

Ne moraš biti savršen prve nedelje. Moraš samo da kreneš — i da mi javiš kako ide.



IDEMO

REZULTATI KOJI TRAJU *počinju danas.*

Tu sam za svako pitanje. Piši mi kad god zatreba — zajedno dolazimo do cilja.

WHATSAPP **+382 69 747 023**

INSTAGRAM **@JOVAN_FIT4EVER**

APLIKACIJA **JOVANFIT4EVER.COM/APP.HTML**