

MAGAZIN AKTIVNIH ZAPOSLENIH

BUSINESS RUNNER

KOMPAZIJSKI RUNNING CLUB

Vodič za formiranje i vođenje vašeg kompanijskog Running Club-a

FONTANA MLADOSTI U KAPSULI: NMN ILI NR

Istestirali smo da vi ne biste morali

INTERVJU SA BRANISLAVOM BOGDANOVIĆEM: HYROX ISKUSTVO

Kako izgleda brutalno takmičenje Hyrox na kome je do sada učestvovao mali broj atleta iz Srbije



VODIČ ZA FORMIRANJE I VOĐENJE VAŠEG KOMPANIJSKOG RUNNING CLUB-A

IVAN RADENKOVIĆ

Vizija koju imam jeste da svaka kompanija formira svoj interni Running Club. Govorim o hiljadama kompanijskih Running Club-ova koji učestvuju na trkama SBR serije, ali i drugim trkama. Svi ti klubovi su drugačiji od drugih, jedinstveni.

Neki su mali i broje samo nekoliko članova, dok su neki ogromni sa stotinama trkača/ica. Jedni se baziraju na vrednostima solidarnosti, međusobne podrške, dok su drugi takmičarski nastrojeni. Neki od klubova imaju jasnu strukturu, trenera, program, jasne ciljeve, a neki se samo s vremena na vreme okupe radi dobre zabave.

Ali svaki od njih ima svoj identitet koji se bazira na **spoju vrednosti kompanije koju predstavljaju i ličnih priča samih članova**. Svi oni imaju dresove u bojama svojih kompanija. I svi oni čine jednu moćnu dinamičnu zajednicu koja raste razvija se, inspiriše, umrežava međusobno i stvara novu korporativnu kulturu.

“OVO NIJE SAMO
JOŠ JEDAN
“TEAM BUILDING”
- TO JE TRKA KA
ZDRAVIJEM ŽIVOTU I
SNAŽNIJEM
TIMSKOM DUHU.”

SBR tim je dao prvi impuls da se ova vizija ostvari

Prvi korak je bio realizacija SBR serije trka gde su kompanije dobile prostor da okupe zaposlene oko zdrave aktivnosti. Naš doprinos tome je i ovaj tekst koji je **mali vodič** za formiranje i vođenje vašeg kompanijskog Running Club-a.

Korak dalje jesu naše **radionice i programi kojima osnažujemo kompanije** i podižemo im kapacitet da mogu da iznesu ovakve projekte.

I na kraju tu je naša **direktna podrška** kroz konsultacije, izrada strategije i realizacije Running programa na terenu.

Šta je kompanijski Running Club?

Kompanijski Running Club je organizovana grupa zaposlenih koja se redovno okuplja radi zajedničkog trčanja. U pitanju su neformalne, ali strukturirane aktivnosti koje mogu obuhvatati lagane rekreativne treninge, pripreme za trke, kao i učestvovanje na lokalnim sportskim događajima. Klub može funkcionisati tokom cele godine ili sezonski, u zavisnosti od potreba i entuzijazma članova.





KAKO ORGANIZOVATI KOMPANIJSKI RUNNING CLUB?

- **Istražite interesovanje:**

Krenite od ankete među zaposlenima — koliko ih je zainteresovano, koje su preferencije i ciljevi.

- **Pokrenite internu kampanju:**

Inspirišite svoje kolege primerima dobre prakse. Ohrabrite ih da se pridruže. Pristupite ovoj temi inkluzivno.

- **Odredite termin i učestalost:**

Na primer, trčanje jednom ili dvaput nedeljno pre ili posle radnog vremena, ili čak tokom dužih pauza.

- **Definišite rute:**

Izaberite bezbedne i pristupačne trase u blizini kancelarije (parkovi, kejevi, pešačke staze)

- **Napravite plan:**

Plan aktivnosti može uključiti lagane treninge, intervale, pripreme za trke, jogu za trkače i edukativne radionice o ishrani i oporavku

- **Brendirajte klub:**

Osećaj pripadnosti je jedna od osnovnih ljudskih potreba. Dobro osmišljen brend, njegova primena kroz dresove, nalepnice, bidone, ali i način komunikacije, sve ovo je ključno za zadržavanje članova, ili privlačenje novih članova

Kompanijski Running Club – pozitivan talas na svim nivoima

Kompanijski Running Club nije samo fizička aktivnost – to je zajednička misija zaposlenih da poboljšaju svoje zdravlje, energiju i međusobne odnose. Ulaganje u ovakav vid well-being programa ne donosi benefite samo zaposlenima, već i celoj organizaciji kroz veću motivaciju, produktivnost i lojalnost. A sve to – korak po korak, kilometar po kilometar.



ZAŠTO SVAKA KOMPANIJA TREBA DA
IMA SVOJ TRKAČKI KLUB?
KO TREBA DA VODI KLUB? KAKO??
KO SU ČLANOVI?

CEO VODIČ
PRONAĐI OVDE.



Autor: Ivan Radenković
Corporate Wellbeing Consultant
Ako želiš da vidiš još konkretnih tema o treningu i wellbeing-u, pošalji nam pitanja za Ivana!





ISTRAŽILI SMO

FONTANA MLADOSTI U KAPSULI: NMN ILI NR

Autor: Tijana Popadić

Ako živite na drvetu, svakako ne čitate Business Runner, tako da mogu da pretpostavim da ste radoznali posetilac interneta i kao takav - svakako ste naletali na reklame koje su kod nas konačno dovukle temu **Longevity i novi magični suplement.**

Nakon Omega 3, koenzima Q10, imamo novu magičnu reč: ceo svet priča o NAD+, kao i o dva nova suplementa NMN i NR.

Ljudi vole da se dele u plemena i da bespotrebno zauzimaju jedan od dva tabora, i nudiće vam NMN ili NR, a neretko će se postaviti pitanje, a **koji je bolji?**

ZA POČETAK - ŠTA JE TO I ČEMU SLUŽI?

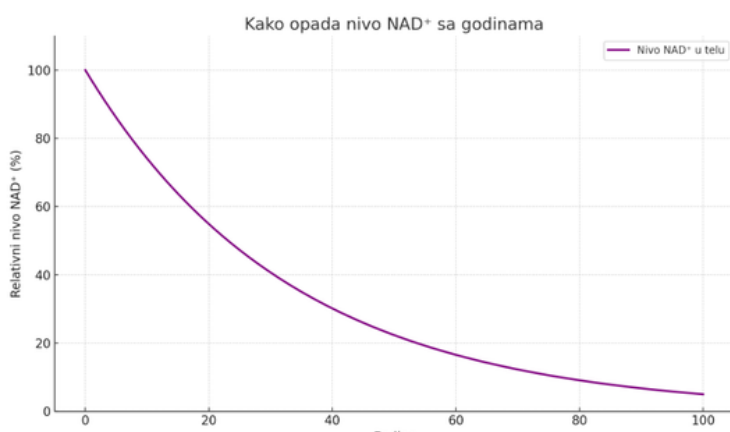
U pokušaju da se kompleksan proces starenja i umiranja svodi na kvantifikujuće podatke, naučnici polaze od pretpostavke - ako merimo sve i vidimo šta u telu opada starenjem, verovatno to treba da održavamo i podržavamo suplementacijom.



Finalista ove trke je supstanca koja se naziva NAD⁺

NAD⁺ je molekul koji se nalazi u svakoj ćeliji našeg tela. On je kao pomagač koji **pomaže ćelijama da proizvode energiju**. Bez njega, naše telo bukvalno ne bi moglo da funkcionise. Zamisli NAD⁺ kao bateriju ili kabl koji prenosi energiju unutar ćelije:

- Kad jedemo hranu, naše telo je razlaže i iz nje uzima energiju.
- NAD⁺ pomaže u prenosu te energije tako što nosi elektrone (to su sitne čestice koje nose energiju).
- Tako pomaže ćelijama da "dišu" i da stvaraju ATP – a to je kao glavno "gorivo" za sve u telu.
- Bez NAD⁺, telo ne može da pravi energiju iz hrane.
- Važan je za popravku DNK, zdravlje mozga, mišiće, starenje i odbranu od stresa.
- Kako starimo, količina NAD⁺ u telu opada, i to se povezuje sa starenjem



I TU DOLAZIMO DO PITANJA: KAKO USPORITI OVAJ PAD?

Očigledni (besplatni) odgovori su Vežbanje i Post (intermittent fasting). Ali za vraćanje nivoa u dvadesete primenjuju se suplemetacije i uzima se: NR (nikotinamid ribozid) ili NMN – oni pomažu telu da pravi više NAD⁺.

KOJI UZETI?

Oba suplementa će podići nivo NAD⁺, a internet će dati sličan odgovor kao chatgpt, tabelu koja sumira glavne razlike:

Glavne razlike:

Karakteristika	NR (Nikotinamid ribozid)	NMN (Nikotinamid mononukleotid)
Struktura	Jednostavniji molekul	Veći molekul (ima dodatnu fosfatnu grupu)
Pretvaranje u NAD ⁺	Mora se prvo pretvoriti u NMN	Direktno se pretvara u NAD ⁺ u ćeliji
Ulazak u ćelije	Dobro apsorbuje, prolazi kroz ćelije	Istraživanja pokazuju da koristi specifične transportere
Istraživanja	Više studija na ljudima (za sada)	Rastući broj studija, vrlo obećavajuće
Dostupnost	Široko dostupan kao suplement	Takođe dostupan, ali često skuplji

Na osnovu ovoga deluje da je NMN verovatno bolji izvor, jer je jedan korak bliže NAD⁺ sintezi,

Ali ne tako brzo...



BRIAN JOHNSON (GURU DONT DIE POKRETA) JE URADIO ISTRAŽIVANJE NA SEBI SA OBA SUPLEMENTA I NAKON 90 DANA JEDNOG PA DRUGOG DOBIO ISTE REZULTAE - NIVO NAD+ U TELU NA NIVOU ŠESNAESTOGODIŠNJAKA. ODGOVOR: SVEJEDNO JE. AKO GLEDAMO CENU I DOSTUPNOST, NR JE POVOLJNIJI I DOSTUPNIJI I VEROVATNO PRVI IZBOR ZA ŽITELJE SRBIJE I REGIONA. U AMERICI SU CENE MNOGO NIŽE I SLIČNIJE.

Koja je dnevna doza?

Njegova preporuka NR (450mg) iil NMN (500mg) što je malo više od preporuke na samim bočicama.

Koji brend?

Možemo da izlistamo gomilu poređenja, ali na kraju dana - Koji nađete da je povoljan i dostupan. Tru Niagen je verovatno najpoznatiji NR proizvođač, ali nije dostupan u Srbiji.



LIČNO ISKUSTVO

NMN ili NR uzimam duže od 90 dana, kako **nema laboratorije u Srbiji koja meri količinu NAD+ u krvi**, imam samo anegdotalne utiske: više energije, i mnogo boji imunitet. Ovo je prva zima bez ijedne virusne infekcije.

Na kraju dana - na vama je da birate na koju kartu stavljate vreme i novac. Da li verujete istraživanjima koja nemaju dovoljno decenija u sebi da zaista dokažu da je držanje visokog nivoa NAD+ u korelaciji sa usporavanjem starenja, ili ćete sačekati još malo?

Bonus - postoje ohrabrujući podaci da oba suplementa rade i na ljubimcima pa ako vam je kuca prešla u zrele godine... možete da suplementirate i nju!

NASTAVAK ISTORIJE 10 YEARS YOUNG!

Ako ste verni čitalac Business Runner-a, u prošlom broju ste imali priliku da zavirite u prošlost - Serbia Business Run je od beogradske trke sa 300 učesnika postao serija događaja za hiljade kolega i koleginica širom Srbije. Ali sa rastom događaja **porasla je i odgovornost**, pa se tu nastavlja priča o tome kako je SBR zaista i sazeo.

Tokom 2021. godine sportski događaji su lagano izlazili iz pandemije COVID-19. Znali smo da je ljudima više nego ikad potrebno da budu aktivni i povezani. Razumeli smo da je sport ključan da se ljudi vrate u "novo normalno" i da kroz trčanje i biznis trke imamo šansu da od grupe ljudi koji rade od kuće stvorimo moćne kompanijske timove.

Paralelno sa naporima da se vratimo na stazu, zajedno sa **Schneider Electric**-om, sedeli smo i razmišljali o još jednoj temi. O tome da kroz SBR seriju možemo ispričati priču koja ide dalje od nas i svake pojedinačne kompanije. Dogovorili smo se da zajedno radimo na ideji da "Schneider Electric Serbia Business Run" bude **prvi sportski događaj u Srbiji koji će postati 100% održiv**. U periodu od 2022-2026 bacamo se na izazov, pa ćemo strateški i sistemski raditi na najboljim praksama iz celog sveta kako bi učinili jedan masovan sportski serijal održivim.

Krenuli smo sa popisom svih mogućih aktivnosti koje bismo mogli da primenimo kako bismo događaje učinili održivijim. Segmentirali smo ove mere po oblastima i uvezali sa 17 Ciljeva održivog razvoja (SDG) postavljenih od strane Ujedinjenih Nacija 2015. godine. Svake godine uvodimo nove, poboljšavamo primenjene i trudimo se da ostavimo što manji negativan otisak iza sebe.

Sve o tome pogledajte ovde:

www.serbiabusinessrun.com/odrzivost



Zajedno sa partnerom Schneider Electric, od 2022. godine uvode se konkretne mere usklađene sa 17 ciljeva održivog razvoja Ujedinjenih nacija.

Na trkama se insistira na reciklaži, korišćenju biorazgradivih materijala i smanjenju plastike. Uvedeni su **"ECO minimalni standardi"** koje svaka trka mora da ispuni – kako bi iskustvo svih učesnika bilo ujednačeno i odgovorno prema okolini

Od 2023. godine objavljujemo i **Izveštaj o održivosti** – dokument koji prati napredak, beleži izazove i daje preporuke za buduće korake. Partnerstvom sa Ekostar Pak-om omogućeno je postavljanje reciklažnih stanica i edukacija o pravilnom odlaganju otpada.

U saradnji sa Fondacijom Ana i Vlade Divac, kroz inicijativu **"Trka za šume"**, zasađene su hiljade stabala na preko 5Ha širom Srbije u poslednje 3 godine.

Ove godine odgovorili smo i na veliki izazov da učesnicima ponudimo željenu metalnu medalju - koja se izrađuje od recikliranih materijala među kojima i aluminijum. U tome nam pomaže 10 kompanija čiji zaposleni sakupljaju limenke!

Kroz sport, želimo da motivišemo pojedince i kompanije da učestvuju u stvaranju zdravije i zelenije budućnosti...



**SERBIA
BUSINESS
RUN**



WORK RUN PARTY REPEAT / AKTIVNI ZAJEDNO
KOLEGE ZA PRIMER / STROGO ODRŽIVO
OZELENI BIZNIS / STAZA NE PRIZNAJE TITULE

Prvu šumu smo
zasadili u
Beogradu a
sledeću u
Zrenjaninu



Sakupili smo
zajedno skoro
750kg
aluminijuma na
trkama



Vodu pijemo iz
limenke od 2023.



Plutane
višenamenske
medalje 2024.



Sadnja
najveće šume
do sada na
Fruškoj gori



Aktuelna
akcija
prikupljanja
limenki za
pretapanje u
medalje





INTERVJU

BRANISLAV BOGDANOVIĆ: ŠTA JE XYROX I ZAŠTO SU TRKAČI U PREDNOSTI?

Imamo priliku da razgovaramo sa Branislavom, jednim od pionira u Srbiji koji je učestvovao na Hyrox takmičenju, u novom i uzbudljivom sportu, koji kombinuje trčanje i funkcionalne treninge. Hyrox je postao globalni fenomen, privlačeći ljude koji vole izazove i žele da testiraju svoje granice. Branislav je među prvima iz Srbije koji su se upustili u ovu avanturu, i danas ćemo saznati više o njegovom iskustvu, motivaciji i savetima za one koji bi možda želeli da ga slede.



Možeš li nam ukratko predstaviti šta je Hyrox i kako si saznao za ovo takmičenje?

Hyrox je trka sa funkcionalnim stanicama. Sastoji se od 8 kilometara trčanja, gde se nakon svakog kilometra nalazi po funkcionalna stanica, i format je uvek isti. Ne postoje preduslovi sem da imate 16+ godina. Težinu trke određujete Vi sami, svojim tempom i intenzitetom, jer stanice ne zahtevaju preteranu veštinu kako bi se završile. Za Hyrox sam saznao pre nekoliko godina, kada su počele da me interesuju OCR (trke sa preprekama), na društvenim mrežama.

Možeš li nam opisati kako izgleda sam dan takmičenja? Koje su discipline uključene i kako si se osećao tokom i nakon trke?

Obično traju 2-3, a od 2025-e čak i 4 dana, zbog rastuće popularnosti! Sama manifestacija je organizovana besprekorno, atmosfera je nešto posebno. Sve je utegnuto i radi kao sat. Prvi put kada sam radio solo, u decembru, uh, bilo je treme, i to dosta! Do tada nijednom nisam uradio kompletnu simulaciju trke, te sam, u neku ruku, išao u nepoznato. Odlučio sam da spustim gas tada, i da samo završim, prikupim iskustvo. Drugi put, ove godine, u februaru, sam se takmičio sa bratom, radili smo celu trku zajedno (Mens Doubles format). Identično je sve kao za solo, samo što možemo da zamenimo jedan drugoga na stanicama, timski rad! Tada sam se osećao fenomenalno, i čak smo završili za skroz ok vreme (iako sam bio prehladen).

Šta te je navelo da odlučiš da učestvuješ u Hyrox-u? Da li si imao prethodno iskustvo sa sličnim sportovima?

U poslednjih par godina me fascinira spoj snage, brzine i izdržljivosti iliti Hibridno treniranje. Mislim da je Hyrox jedan od boljih testova i generalno načina treniranja za tako nešto. Jedinu pozadinu koju imam je klasičan gym, snaga, malo powerlifting-a, i tek pre par godina sam krenuo da se bavim trčanjem i generalno treninzima izdržljivosti. Učestvovao sam rekreativno na dosta OCR/Spartan događaja, kao i na drumskim i trail trkama.



FUNKCIONALNE STANICE
SKIJAŠKI ERGOMETAR 1000M
GURANJE SANKI OD 152KG 50M
VUČENJE SANKI 102KG 50M
MARINCI SA SKOKOM UNAPRED 80M
VESLAČKI ERGOMETAR 1000M
NOŠENJE RUSKIH ZVONA
(24KG U SVAKOJ RUCI) 200M
ISKORACI SA VREĆOM OD 20KG 100M
WALL BALLS OD 6KG 100 PUTA!

Postoji i PRO kategorija gde su težine veće za do čak 50%!

Nastavak intervjua pročitajte na linku: www.serbiabusinessrun.com/intervju

BUSINESS TRKE OKO SVETA

Trke koje pokreću svet biznisa

Od Beograda do Njujorka - gde zaposleni trče za wellbeing i timski duh



JP Morgan Corporate Challenge

🌐 Globalno (Njujork, London, Frankfurt, Sidnej...)

🏃 5.6 km

👤 250.000+ učesnika

🎯 Promocija zdravlja i globalnog korporativnog povezivanja

🔗 Najveća korporativna trka, globalni brend



B2Run

🏠 Evropa (CRO, BIH, DE, CH, PT, NL)

🏃 5-6 km

👤 250.000+ učesnika

🎯 Timski duh i zdravlje zaposlenih

🏁 Finiši po stadionima – sport i show

🏃 Sličan format kao Serbia Business Run, ali više zemalja (nešto kao naša Adria Corporate run Liga)



Schneider Electric Serbia Business Run

📍 4 grada u Srbiji

🏃 5 km

👤 15.000+ učesnika

🎯 Tim building i promocija aktivnog života

🎉 After work&run žurke, domaći karakter, odlična atmosfera, prilika za networking



Run2Work Day

📍 UK gradovi

🏃 Varira (ruta do posla)

👤 Nepoznat broj učesnika

🎯 Neformalni pokret koja podstiče ljude da aktivno dolaze na posao

🌱 Dobra ideja za održive inicijative



Standard Chartered Great City Race

📍 London

🏃 5 km

👤 ~6.000 učesnika

🎯 Podrška humanitarnim organizacijama + timska aktivnost

🏠 Fokus na finansijski sektor

ŠTA ZA TEBE ZNAČI POBEDA?

Možda je to osmeh na kraju izazovnog dana. Možda uspešno završen projekat, istrčan dodatni kilometar ili onaj osećaj kada znaš da si dao/la sve od sebe – bez zadržke. U svakom od tih trenutaka krije se ista stvar: snaga. Snaga tela, duha i imuniteta koji ne posustaje.

Upravo zato, vi koji trenirate – bilo profesionalno ili rekreativno – vi koji svakog jutra ustajete sa idejom da pomerite sopstvene granice, vi gradite temelje pobeđe.

Zdravlje nije samo odsustvo bolesti.

Zdravlje je ono što ti daje energiju da preguraš dan, istrajnost da ne odustaneš i moć da ostaneš na svom putu čak i kad postane teško.

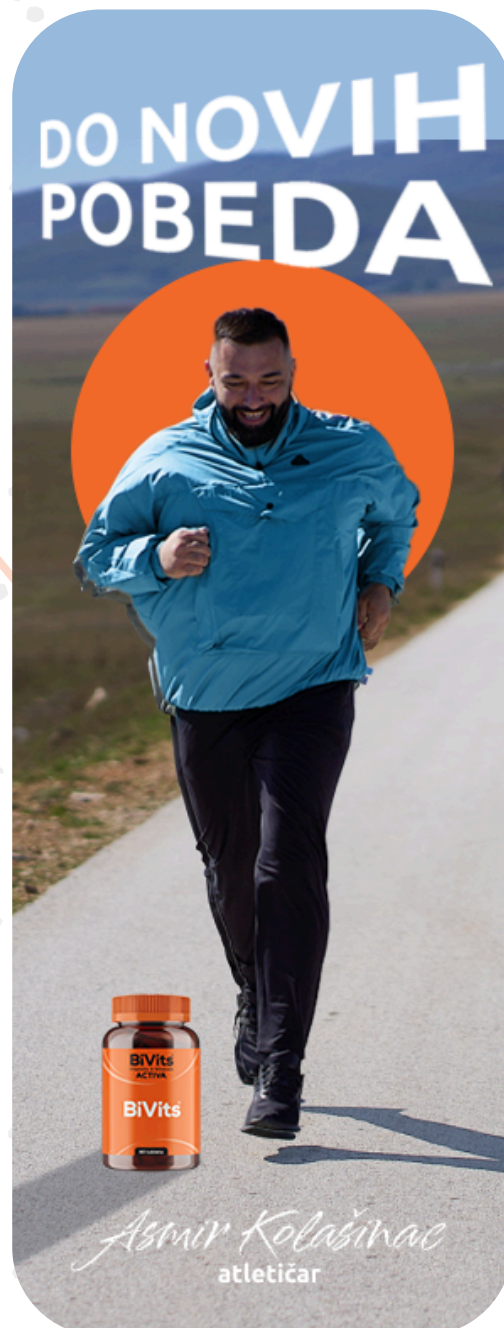
I zato se možda ne bismo trebali pitati "šta je pobeđa?", već – šta nas do nje vodi? Odgovor je jednostavan – dobro zdravlje.

Zato su BiVits ACTIVA vitamini i minerali više od dodatka – oni su tvoj saveznik na putu ka ciljevima. Formulirani da podrže tvoju svakodnevnicu, pomognu u očuvanju balansa i podstaknu stvaranje zdravih navika. BiVits ACTIVA pomaže imunom sistemu da bude čvrst, telu da bude izdržljivo, a energiji da traje duže.

Bez obzira da li si profesionalni sportista ili neko ko jednostavno voli da se dobro oseća u svom telu – tu smo da budemo deo tvoje priče. Zajedno proslavljamo svaku pobeđu!

Jer svaki uspeh ima svoj početak. I svaki početak zahteva dobar temelj. Zato ne čekaj ponedeljak, novu godinu ili "idealno vreme". Započni svoju pobeđu danas – zdravlje ti je već na tvojoj strani.

Vidimo se na startu,
BiVits je ponosni sponzor SBR serije!



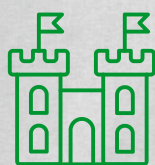
ZAŠTO SAMO JEDNA TRKA, DOVEDI TIM NA SVE!



Naj "family friendly"
događaj, opuštena priča...



Nova staza, moćna
lokacija, veliki stage!



Najduža žurka,
najbrža staza!



Najmasovniji događaj,
festivalska atmosfera!

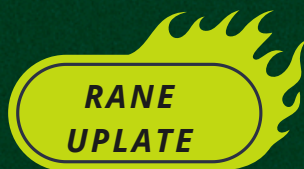


[Prijavi svoj tim](#)



10. SCHNEIDER ELECTRIC SERBIA BUSINESS RUN 2025

PRIJAVE SU U TOKU!



SUBOTICA	16.01. - 20.03.	21.03. - 01.05.	02.05. - 08.05.
NOVI SAD	16.01. - 27.03.	28.03. - 29.05.	30.05. - 05.06.
NIŠ	16.01. - 22.05.	23.05. - 21.08.	22.08. - 28.08.
BEOGRAD	16.01. - 22.05.	23.05. - 11.09.	12.09. - 18.09.

Schneider
Electric

SERBIA
BUSINESS
RUN

10
SERBIA
BUSINESS
RUN

ten years young

WE RUN
THIS TOGETHER

SERBIA
Schneider
Electric
BUSINESS
RUN

10
SERBIA
Schneider
Electric
BUSINESS
RUN

Ball
MISLI
KUPUJ
SVEŽINE

10
SERBIA
BUSINESS
RUN
234
RUNNING TECH INC.
HYATT REGENCY
FITPASS
vaučer za hranu
vaučer za piće

STARTNI PAKET 2025

MEDALJA OD MEŠAVINE RECIKLIRANIH MATERIJALA / SPORTSKE ČARAPE / OBROK NAKON TRKE I PIĆE PO IZBORU / STARTNI BROJ SA ČIPIOM / ELEKTRONSKO MERENJE VREMENA / LIVE REZULTATI / OKREPA NA STAZI / VODA PRE I POSLE TRKE / AFTER RUN & WORK PARTY - DJ I LIVE NASTUP NA OTVORENOM / MEDICINSKA NEGA TOKOM TRAJANJA CELOG DOGAĐAJA / AKTIVACIJE I POKLONI SPONZORA U TRKAČKOM GRADU I ONLINE / JEDAN SUPER DAN SA KOLEGAMA KOJI ĆETE NEDALJAMA KASNIJE PREPRIČAVATI



HAOS I RUTINA: KAKO NAS SISTEM MOŽE SPASITI?

Situacija u zemlji od poslednjeg Business Runner-a nije se mnogo promenila. Neizvesnost, politička predviđanja i ekonomski efekti još uvek dominiraju, a haos je postao stalni pratilac, ne samo u Srbiji, već i globalno: političke turbulencije, berza, tarife, rat u Ukrajini. Haos je neumoljiv.

U svim tim previranjima, zaposleni se suočavaju sa pitanjem: kako ostati stabilan u svetu koji je u stalnom pokretu? Kako uskladiti posao, porodicu i lični razvoj? Problem je sistem koji ne funkcioniše za nas. Kako društvo postaje sve nestabilnije, tako i mi postajemo zarobljeni u ciklusu stresa. Spoljni haos se prenosi na naš privatni život, a mi često nemamo snage da napravimo promene.

Zauzeti zaboravljamo na **najvažniji aspekt** – sebe. Da li ste se ikada zapitali šta bi se desilo ako nastavite da radite isto? Ako situacija traje još nekoliko godina, kako ćete se nositi?

Većina nas funkcioniše automatski, vođena površinskim razmišljanjima, lošim navikama i stresom. Život odražava spoljašnji haos: posao, stres, ubrzan način života – sve to stvara nepregledni koktel teškoća.

Kako se osloboditi tog haosa? Odgovor je jednostavan, ali moćan: rutina.

Rutina je ključ za balansiranje našeg zdravlja i sporta. Uvođenjem pozitivnih navika, gradimo stabilan sistem u životu. To **nije prolazna motivacija, već struktura koja nas vodi** ka ciljevima.

U ovom broju Business Runner magazina, podsetićemo vas na snagu sistema. Kako u životu, tako i u sportu, ključ je u planiranju. Bez plana, lako završavamo u rasulu, baš kao što bez plana trčanja ne postićemo željene rezultate.

Rutina nije dosadna – ona nas održava. Uvedite je u svoj život i neka vas vodi ka ciljevima. Kao sushi majstor koji godinama vežba osnovne tehnike, tako i vi morate vežbati osnovne stvari: trening, ishranu, san. Samo tada ćete postati majstor svog života. **Nemojte očekivati rezultate odmah** – pravi rezultati dolaze sa vremenom. Postavite temelje ove godine i vodite sebe ka životu koji želite. I ne zaboravite, situacija spolja može potrajati mnogo duže nego što mislite.

Za kraj, ako haos na poslu postane nepodnošljiv, setite se SBR trka – to je prostor koji gradi rutine koje vam trebaju.

Veroljub Zmijanac

Direktor SE Serbia Business Run

IMPRESSUM / IZDANJE #04

Veroljub Zmijanac - urednik, vero@serbiabusinessrun.com

Ivan Radenković - autor, ivan@trcanje.rs

Tijana Popadić - autor, tijana@sportit.agency

Milica Luković - autor, milica@serbiabusinessrun.com