

MOJIH 30 DANA

Moja odluka. Moja rutina. Moja transformacija.

KORAK 1: LIČNI UGOVOR

Sve velike promene počinju jednom čvrstom odlukom. Ovu knjižicu koristiš kao svoje **lično obećanje** da ćeš narednih 30 dana pratiti svoj plan i posmatrati kako se tvoje telo i energija menjaju. Ovo nije obećanje savršenstva. Ovo je odluka da ne odustaješ.

JA,

BIRAM DA:

- ☐ Posvetim narednih 30 dana radu na najboljoj verziji sebe.
- ☐ Sledim jednostavnu, svakodnevnu rutinu koju sam odabrao/la.
- ☐ Oprostim sebi ako jedan dan ne ide po planu, i odmah se sutradan vratim na kolosek.
- ☐ Pratim svoje uspehe, jer znam da svaki mali korak vodi do velikog rezultata.

Moj potpis

Datum početka

ZAŠTO POČINJEM? (MOJE GLAVNO SIDRO)

Kada ti padne motivacija, vrati se na ovu stranicu. Zapiši svoj najdublji razlog.

Moje pravo "Zašto" (Šta će mi ova promena doneti u životu?):

VIZIJA USPEHA (ZA 30 DANA)

Kako ćeš se osećati, izgledati i funkcionisati kada uspešno završiš ovaj ciklus? Zamisli taj dan.

Imaću više energije za:

Moje telo će se osećati:

Osećaj uspeha opisaću rečima:

MOJA POČETNA TAČKA

Beleži isključivo da bi pratio/la napredak. Ne poredi se sa drugima, samo sa sobom od juče.

Trenutna telesna težina:

Obim struka (opciono):

Nivo energije (1-10):

Trenutna ocena mojih navika (1-10):

MOJA POBEDNIČKA RUTINA

Što je plan jednostavniji, lakše ga je pratiti. Upiši samo ono što stvarno planiraš da radiš.

DEO DANA	MOJ PROIZVOD / OBROK	MOJA NOVA NAVIKA (NPR. VODA, KRETANJE, SAN)
Jutro (Prvih sat vremena)		
Tokom Dana (Fokus i energija)		
Veče (Regeneracija)		

MAPA MOG USPEHA

Obeleži svaki uspešan dan (✓). Ako preskočiš, samo upiši (X) i nastavi. Doslednost pobeđuje savršenstvo.

Nedelja 1: Izgradnja Ritma

Dan 1



Dan 2



Dan 3



Dan 4



Dan 5



Dan 6



Dan 7

Checkpoint

Nedelja 2: Navika Dobija Oblik

Dan 8



Dan 9



Dan 10



Dan 11



Dan 12



Dan 13



Dan 14

Checkpoint

Nedelja 3: Prepoznavanje Promene

Dan 15



Dan 16



Dan 17



Dan 18



Dan 19



Dan 20



Dan 21

Checkpoint

Završnica: Ovo Postaje Moj Životni Stil

D22



D23



D24



D25



D26



D27



D28



D29



D30

CILJ!

KADA NAIĐU IZAZOVI...

"Dan koji nije išao po planu nije tvoj neuspeh. To je samo informacija. Prepoznaj šta te je izbacilo iz koloseka, usmeri fokus nazad na svoju viziju i nastavi dalje."

Prekid starog obrasca ponašanja:

Identifikuj svoje najčešće prepreke i unapred kreiraj rešenje. Kada se problem desi, znaćeš tačno šta da radiš.

Kada mi je najteže da pratim program (npr. vikend, stres na poslu):

Umesto da odustanem, moj alternativni, pozitivni korak biće:

Checkpoint 30 (Rezime)

Na kraju 30. dana, osvrni se nazad.

Šta mi sada dolazi potpuno prirodno?

Moja nova težina / mera (opciono):

Proizvod koji mi najviše prija:

Tvoja Sigurnosna Mreža

Ne moraš ovo da radiš sam/a. Kada imaš nedoumice oko rutine ili proizvoda, javi se:

Boris Hamer

Viber / WhatsApp podrška

+381 69 3555775

Pošalji poruku kada ti fali motivacije ili imaš pitanje o sledećoj porudžbini.

NIVO 2: TVOJ SLEDEĆI KORAK

30 dana je stvorilo naviku. Sada gradiš stil života.

Ono što ti je pre 30 dana delovalo teško, sada je tvoja rutina. Telo ti je zahvalno. Um je bistriji. Kako želiš da nastaviš svoj put? Ti biraš.

1

Nastavljam kao Kupac

Zadržavam postojeću rutinu i naručujem proizvode koji mi dokazano odgovaraju.

2

Postajem Član

Želim direktnu kupovinu, povoljnosti i samostalnost kroz zvanični Herbalife sistem.

3

Konsultacija

Želim da proširim rezultate (dodam sport, novu ishranu) i treba mi pomoć mentora oko izbora.

KAKO DO DIREKTOG ČLANSTVA?

Otvori svoj zvanični nalog i poručuj proizvode iz prve ruke putem aplikacije.

- ☐ Poseti **www.myherbalife.com**
- ☐ Klikni na „Pridružite se kompaniji“ (nova registracija).
- ☐ Unesi podatke sponzora:

ID sponzora: V1013935

Prva 3 slova prezimena: HAM

- ☐ Završi registraciju i skini *Herbalife Shop* aplikaciju na svoj telefon.

Korisni linkovi:

herbasrbija.com | herba-centar.rs