

# MODUL 14

# LEKCIJA 1



## MODUL 14 – LEKCIJA 1

Dragi članovi, molimo vas da odvojite malo vremena i da odgovorite na sledeća pitanja

**1. Da li redovno vežbate?**

---

---

---

---

**2. Kakav je značaj umerene fizičke aktivnosti u našem životu?**

---

---

---

---

**3. Odakle dolazi motivacija za vežbanje?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Da li vam je važnije spoljašnja ili unutrašnja motivacija i zbog čega?**

*Copyright Marko Ilić*

**5. Navedite tri načina koja vam pomažu da ostanete motivisni za vežbanje**

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Opišite prvi način**

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. Opišite drugi način**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Opišite treći način**

---

---

---

Copyright Marko Ilić



**Ovaj materijal služi isključivo za vašu ličnu upotrebu.  
Najstrože je zabranjena je svaka neautorizovana upotreba,  
reprodukcija i distribucija ovog materijala i njegovih delova.**

**Copyright Marko Ilić**