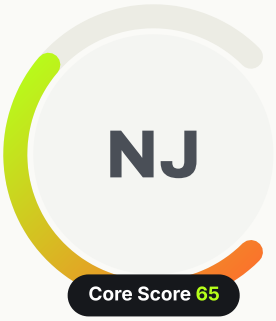
TVOJA
TRANSFORMACIJA

Nikola
Jovanović



−5,6 kg
MASNOG TKIVA OD PRVOG SKENA

Priča ispričana kroz 5 skeniranja · 30 dana · 16 dolazaka.

INDIVIDUALNI · AKTIVNO DO 07.10.2026.

VREMENSKA LINIJA SKENIRANJA



08.08.2026. — danas · 05.09.2026.

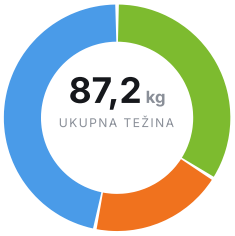
02 DETALJNA ANALIZA

SASTAV TELA

Klinički pogled na kompoziciju, distribuciju i kvalitet telesne mase.

TEŽINA	BMI	PROCENAT MASTI	MIŠIĆNA MASA	VISCERALNA MAST	BIOLOŠKA STAROST
87,2 kg	26,0	23,1 %	35,6 kg	9	37 god.
▼ 1,3 kg	▼ 0,4	▼ 1,3 %	▲ 0,1 kg	▼ 0,5	▼ 1,0
OPTIMALAN OPSEG 68,0 – 78,0 kg	OPTIMALAN OPSEG 18,5 – 24,9	OPTIMALAN OPSEG 10 – 20 %	OPTIMALAN OPSEG 32 – 38 kg	OPTIMALAN OPSEG 1 – 9	OPTIMALAN OPSEG 18 – 35 god.

KOMPOZICIJA TELA

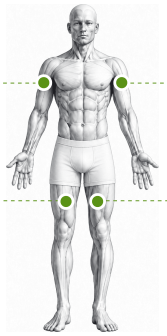


MIŠIĆNA MASA	35,6 kg	40,8 %
MASNO TKIVO	20,1 kg	23,1 %
VODA U TELU	49,1 kg	56,3 %
NEMASNA MASA	67,1 kg	76,9 %

Procenti su izračunati u odnosu na ukupnu telesnu masu.

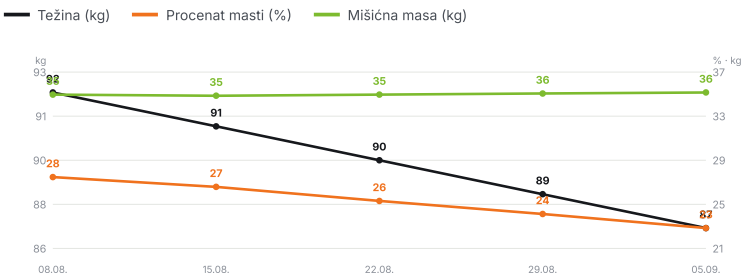
SEGMENTALNA ANALIZA

DESNA RUKA	3,50 kg	simetrično 3 %	mast 24,3 %
LEVA RUKA	3,40 kg	simetrično 3 %	mast 24,5 %
DESNA NOGA	6,40 kg	simetrično 2 %	mast 21,3 %
LEVA NOGA	6,30 kg	simetrično 2 %	mast 21,5 %
TRUP	16,10 kg	simetrično 0 %	mast 26,2 %

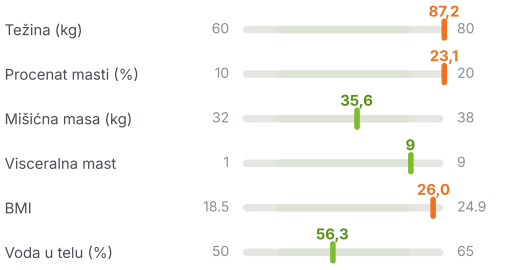


Poređenje je **leva strana naspram desne** — to je provera koja se tiče baš ovog tela. Razlika preko 5 % vredi pomenuti treneru. Figura je okrenuta ka tebi, pa je tvoja leva strana na desnoj strani slike. Ruke: 97 % simetrije. Noge: 98 %.

TREND TEŽINA · MAST · MIŠIĆI (5 MERENJA)



OPTIMALNI OPSEG



NAPREDNE KLINIČKE METRIKE

BAZALNI METABOLIZAM	HIDRATACIJA (TBW)	KOŠTANA MASA	INDEKS NEMASNE MASE
1.819 kcal	56,3 %	2,85 kg	20,0 kg/m²
▲ 4,0	▲ 0,9	▲ 0,0	bez promene
Optimalno prema masi i uzrastu	Optimalno 50 – 65 %	Optimalno stabilno	Optimalno 17 – 22

PROTEINI	IMPEDANSA	IDEALNA TEŽINA	DNEVNA POTROŠNJA
18,3 %	474 Ω	78,6 kg	2.819 kcal
▲ 0,2	▼ 3,0	Optimalno prema visini	▲ 6,0
Optimalno 16 – 20 %	Optimalno 450 – 650 Ω		Optimalno BMR × aktivnost

NALAZ I PREPORUKA

Tvoja težina je 87,2 kg sa 23,1% masti i 35,6 kg mišićne mase, a kroz merenja gubiš masno tkivo bez gubitka mišića. Nastavi sa istim treningom i povećaj unos proteina na najmanje 130 grama dnevno da očuvaš mišiće tokom daljeg uspostavljanja telesne kompozicije.

Demo teretana (primer izveštaja) · Nije medicinski nalaz.

VREMENSKA LINIJA SKENIRANJA

08.08.2026. · 15.08.2026. · 22.08.2026. · 29.08.2026. · **05.09.2026. DANAS**

03 PREGLED

KARDIO, OPORAVAK I SAN

Kako telo podnosi opterećenje i koliko se stiže oporaviti.

POČIVAJUĆI PULS	HRV (RMSSD)	RECOVERY SCORE	SLEEP SCORE	READINESS	NIVO STRESA
55 bpm	56 ms	80 /100	89 /100	85 /100	15 /100
▼ 1,0 bpm	▼ 1,0 ms				
Niže od uobičajenog — dobar znak oporavka.	*Povećana varijabilnost — dobar oporavak.*	*Telo se dobro oporavlja.*	*Prosek 7 h 5 m po noći.*	*Spreman za trening.*	*Nizak nivo stresa.*

CARDIO RECOVERY INDEX

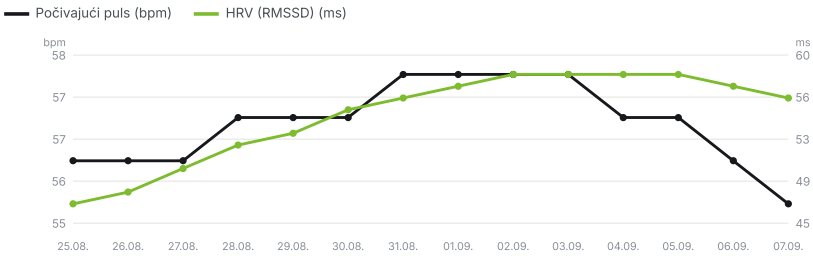


ODLIČNO

Koliko efikasno telo upravlja stresom i naporom.

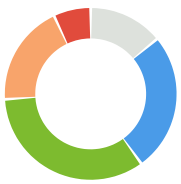
Sastavljeno iz pulsa u miru, HRV-a, sna i stresa.

POČIVAJUĆI PULS I HRV — POSLEDNJIH 14 DANA



PROSEK 14 DANA	PROSEK HRV
57 bpm	55 ms

DNEVNE ZONE PULSA



Zona 1 (< 60 %)	14 %
Zona 2 (60–70 %)	26 %
Zona 3 (70–80 %)	34 %
Zona 4 (80–90 %)	19 %
Zona 5 (> 90 %)	7 %

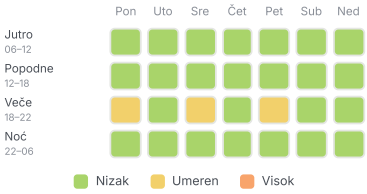
Više vremena u Zoni 2 znači bolju aerobnu bazu.

SAN — NEDELJNI PREGLED

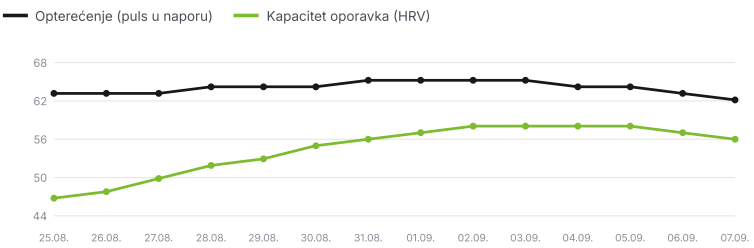


PROSEK TRAJANJA	NOĆI SA PODACIMA
7 h 5 m	30

NIVO STRESA — TOPLOTNA MAPA



OPTEREĆENJE I OPORAVAK — POSLEDNJIH 14 DANA



TRENINGA U PERIODU	DOLAZAKA (30 DANA)	NIZ NEDELJA
8	15	6

IZVORI PODATAKA

PRSTEN
Core Fitness Ring
Core Fitness · CF-RING-A417
AKTIVNO

VAGA
Core Fitness vaga
Core Fitness · CF-VAGA-01
AKTIVNO

PROCENA OPORAVKA

Tvoj puls u miru je 55 bpm i HRV iznosi 56 ms, što pokazuje dobar kardiovaskularni status i oporavak. Smanji intenzitet treninga u narednih sedam dana i produži pauze između dolazaka na trening da daš telu dovoljno vremena za regeneraciju.

Demo teretana (primer izveštaja) · Nije medicinski nalaz.

VREMENSKA LINIJA MERENJA

02.09.2026. · 03.09.2026. · 04.09.2026. · 05.09.2026. · 06.09.2026. · **07.09.2026.** DANAS

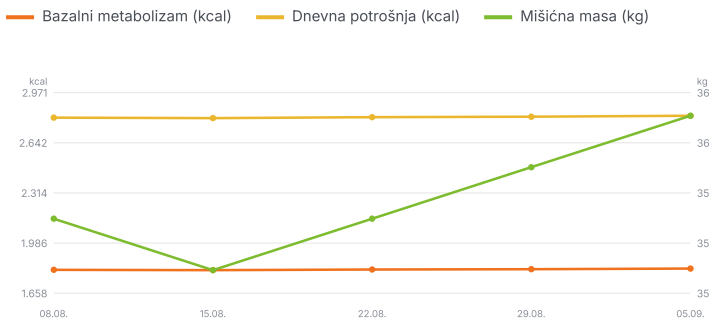
04 PREGLED

METABOLIZAM, PERFORMANSE I TRENDOVI

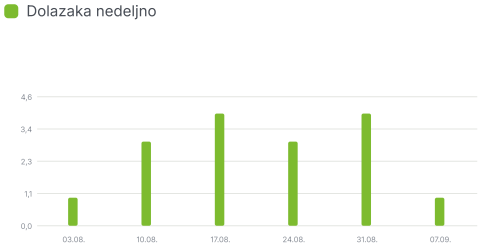
Detaljan uvid u energetske sisteme, performanse i trendove kroz vreme.

BAZALNI METABOLIZAM	DNEVNA POTROŠNJA	VO₂ MAX	AKTIVNE KALORIJE	PROSEČAN PULS	KORACI
1.819 kcal	2.819 kcal	43,1 ml/kg/min	479 kcal	56 bpm	8.609 koraka
▲ 4,0	▲ 6,0				
IZ MERENJA	BMR × AKTIVNOST	TEST KONDICIJE	DNEVNI PROSEK	PRSTEN	DNEVNI PROSEK

NAPREDAK PERFORMANSI

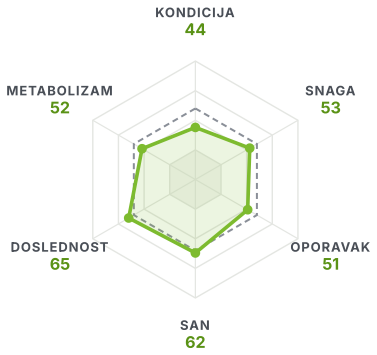


NEDELJNA AKTIVNOST



UKUPNO	30 DANA	NAJDUŽI NIZ
16	15	6 ned.

PROFIL PERFORMANSI



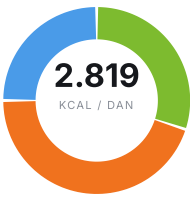
Svaka osa je 0–100, izvedena iz tvojih merenja.

PERCENTIL U ODNOSU NA TVOJ PROSEK

Mišićna masa	100. percentil
Procenat masti	100. percentil
Metabolizam	100. percentil
Oporavak (HRV)	76. percentil
San	72. percentil
Doslednost	65. percentil

Poređenje je sa tvojim sopstvenim rasponom, ne sa tuđim.

ENERGIJA I UNOS



PROTEINI 30 %
211 g

UGLJENI HIDRATI 45 %
317 g

MASTI 25 %
78 g

Makroi su predlog prema potrošnji, ne recept.

TUMAČENJE I PREPORUKA

Tvoj bazalni metabolizam je 1819 kcal, a dnevna potrošnja 2819 kcal sa 8609 koraka i 479 aktivnih kalorija. Nastavi sa 2800 kcal dnevno i dodaj još 2000-3000 koraka nedeljno da ojačaš aerobnu izdržljivost.

Demo teretana (primer izveštaja) · Nije medicinski nalaz.

VREMENSKA LINIJA SKENIRANJA

08.08.2026. · 15.08.2026. · 22.08.2026. · 29.08.2026. · **05.09.2026. DANAS**

05 ZAKLJUČAK

EKSPERTSKI ZAKLJUČAK I AKCIONI PLAN

Strateški sažetak, prioriteti i personalizovani naredni koraci.

GLAVNI CILJ

Smanjenje masnog tkiva uz očuvanje mišićne mase, kroz održivu promenu navika.

ODRŽIVO · MERLJIVO

NAJJAČA STRANA

Doslednost — 6 nedelja zaredom sa dolascima.

DOSLEDNOST · MOTIVACIJA

KRITIČNA TAČKA

Nema izražene slabe tačke — prostor je u finom podešavanju, ne u velikim promenama.

PRIORITET

PRIORITET 30 DANA

Zadržati ritam treninga i pratiti sastav tela na svake dve nedelje.

FOKUS · DISCIPLINA

SCORE SUMMARY

65 / 100	80 / 100	37 god.
U REDU	DOBAR	ISPOD UZRASTA
DOSLEDNOST	OPORAVAK	METABOLIČKA STAROST

Ocene su izvedene iz tvojih sopstvenih merenja — nema poređenja sa tuđim podacima koje nemamo.

RIZICI I PRILIKE

NIZAK RIZIK / VISOK BENEFIT FOKUSIRAJ SE	VISOK RIZIK / VISOK BENEFIT PRIORITETNO REŠAVAJ
Doslednost San Oporavak	Telesna mast
NIZAK RIZIK / NIZAK BENEFIT ODRŽAVAJ	**VISOK RIZIK / NIZAK BENEFIT** SMANJI UTICAJ
Hidratacija	

NIZAK RIZIK — VISOK RIZIK

PLAN TRANSFORMACIJE

01 — FAZA 01 · DANI 1–30

Podrška i stabilizacija

- ✓ Uspostavljanje rutine treninga
- ✓ Postavljanje ishrane i hidratacije
- ✓ Optimizacija sna i stresa

TEMELJ · NAVIKE

02 — FAZA 02 · DANI 31–60

Konzistentan napredak

- ✓ Povećanje trening volumena
- ✓ Fokus na kompoziciju tela
- ✓ Praćenje i prilagođavanje plana

NAPREDAK · FOKUS

03 — FAZA 03 · DANI 61–90

Optimizacija i performanse

- ✓ Intenzifikacija treninga
- ✓ Maksimizacija oporavka i HRV-a
- ✓ Pomeranje ličnih granica

OPTIMIZACIJA · SNAGA

04 — FAZA 04 · PREKO 90 DANA

Održavanje i evolucija

- ✓ Održavanje postignutog
- ✓ Kontinuirano poboljšanje
- ✓ Novi ciljevi i izazovi

EVOLUCIJA · STIL ŽIVOTA

PREPORUKE EKSPERTA

ISHRANA

- Protein uz svaki obrok
- Više celih namirnica
- Hidratacija 2–3 L dnevno

TRENING

- 3–5 treninga nedeljno
- Snaga plus kardio
- Progresivno opterećenje

OPORAVAK

- 7–9 h kvalitetnog sna
- Dan odmora ili lagana šetnja
- Praćenje HRV-a i stresa

NAVIKE

- Ista rutina u isto vreme
- Merenje na svake dve nedelje
- Doslednost pre intenziteta

TRACKER CILJEVA

		TRENUTNO	CILJ
Smanjenje telesne masti	30%	**23,1 %**	12,0 %
Povećanje mišićne mase	8%	**35,6 kg**	38,0 kg
Povećanje HRV-a	75%	**56 ms**	75 ms
Kvalitet sna	89%	**7 h 5 m**	8 h
Doslednost treninga	100%	**15 / 30 dana**	12

ZAVRŠNA REČ TRENERA

Tvoj dolazak je skoro idealan sa 15 termina u 30 dana, ali doslednost u merenjima zaostaje na 65 — to je najveća poluga za sledeći mesec. Počni sa merenjem telesne težine i obima struka svakih 7 dana, uvek isti dan u nedelji.

Demo teretana (primer izveštaja) · Nije medicinski nalaz.

VREMENSKA LINIJA SKENIRANJA

08.08.2026. — 15.08.2026. — 22.08.2026. — 29.08.2026. — **05.09.2026. DANAS**