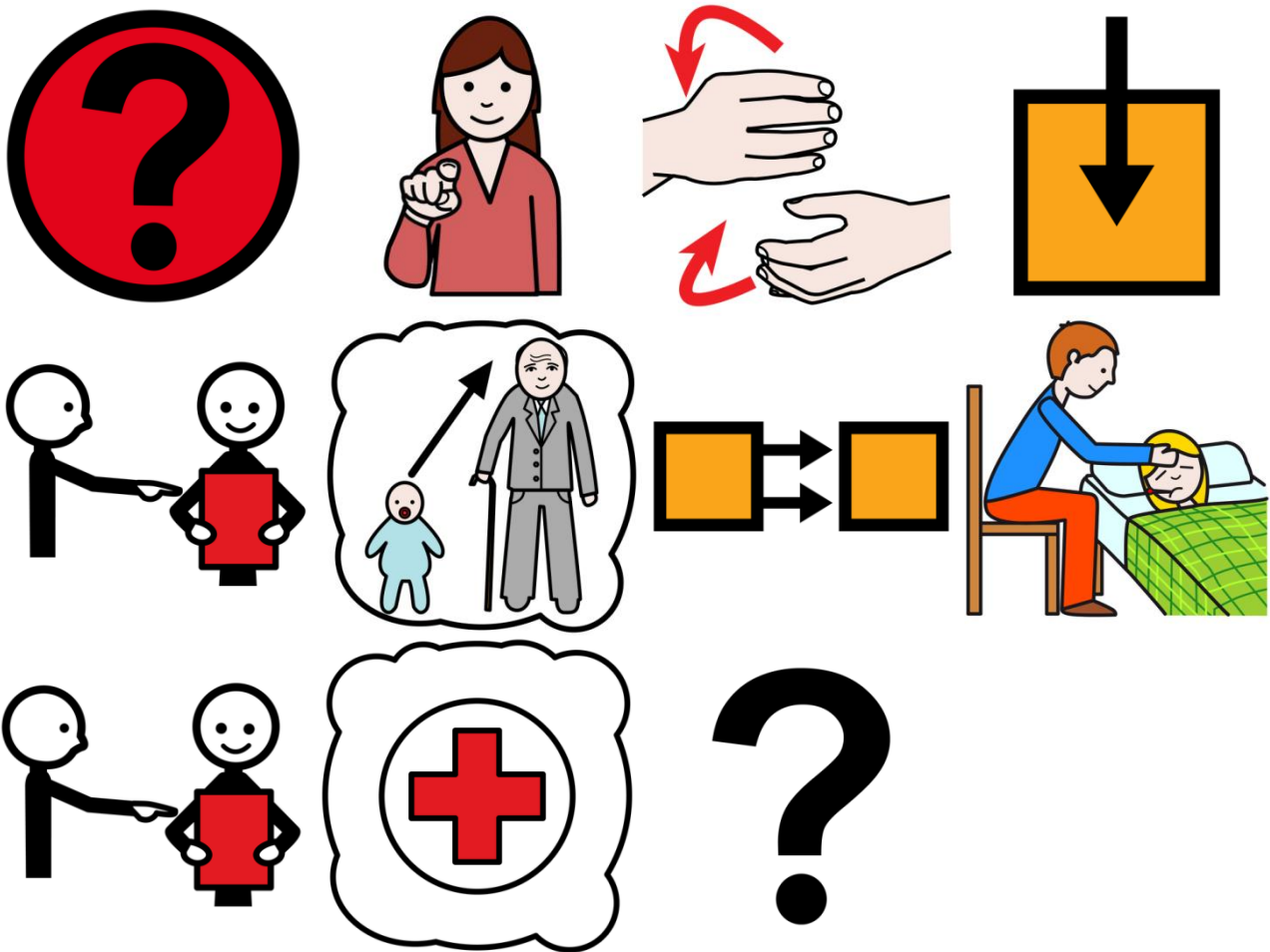


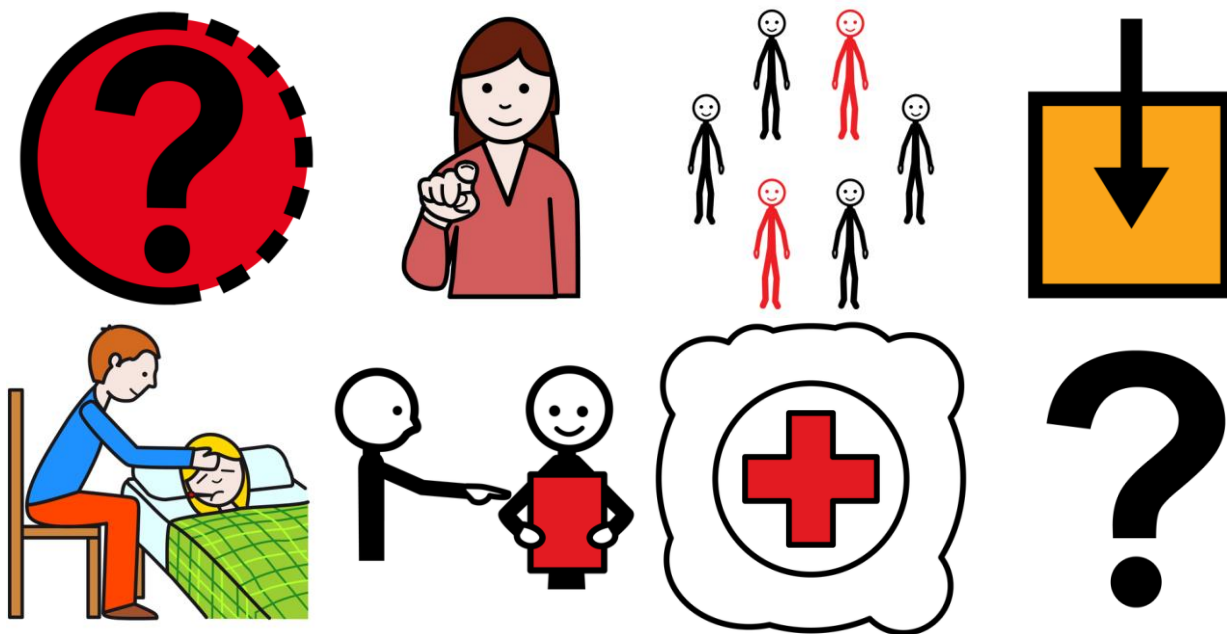
Pitanja trening aktivnosti 1

1. Koje su navike¹ vašeg dnevnog života koje koristite za brigu o zdravlju?
Dodatak zdravih navika u hranjenju i fizičkoj aktivnosti.



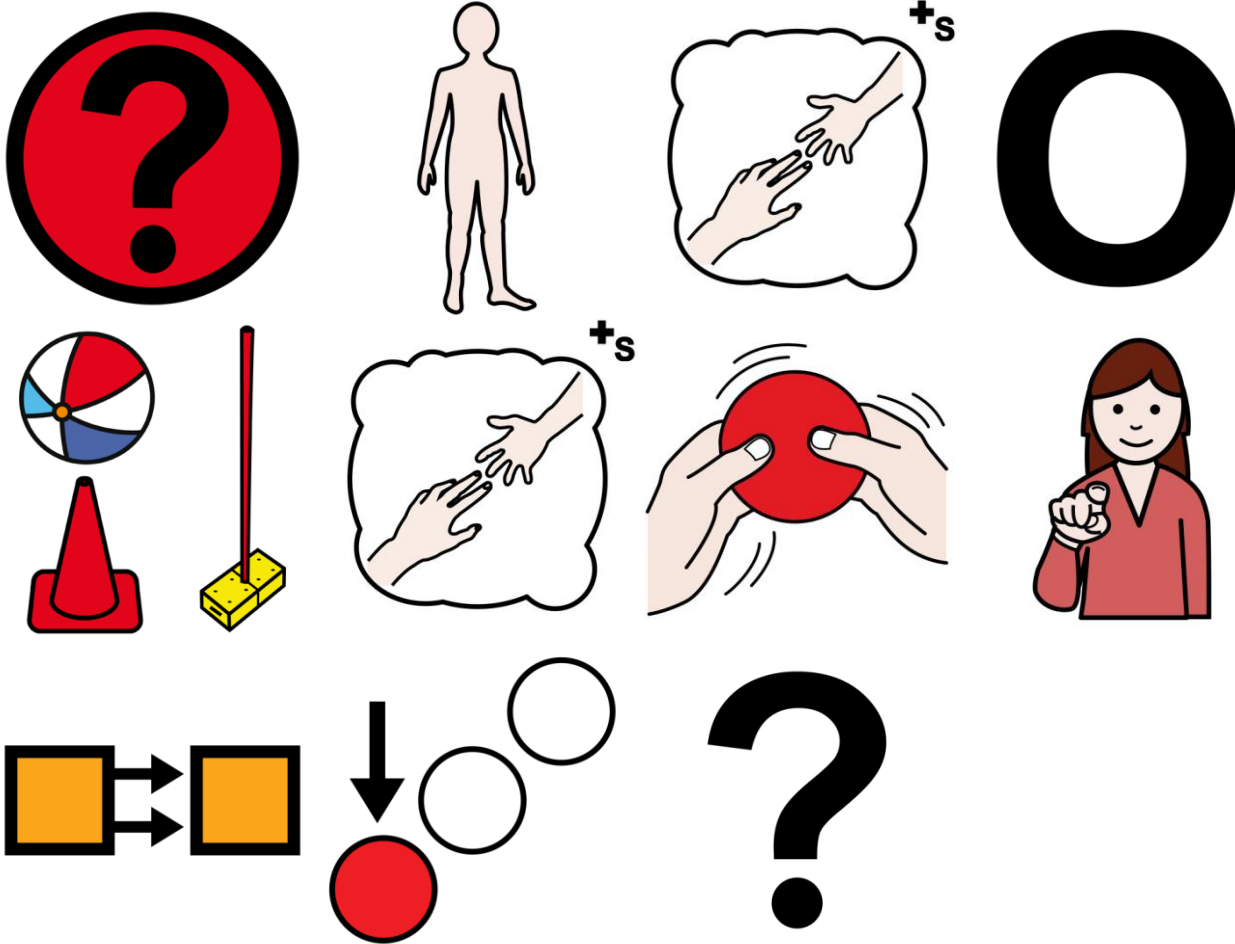
¹ Zdrave navike su one navike koje imaju pozitivan uzjevak na naše zdravlje i blagostanje.

2. Kako sudjelujete² u provedbi navika?



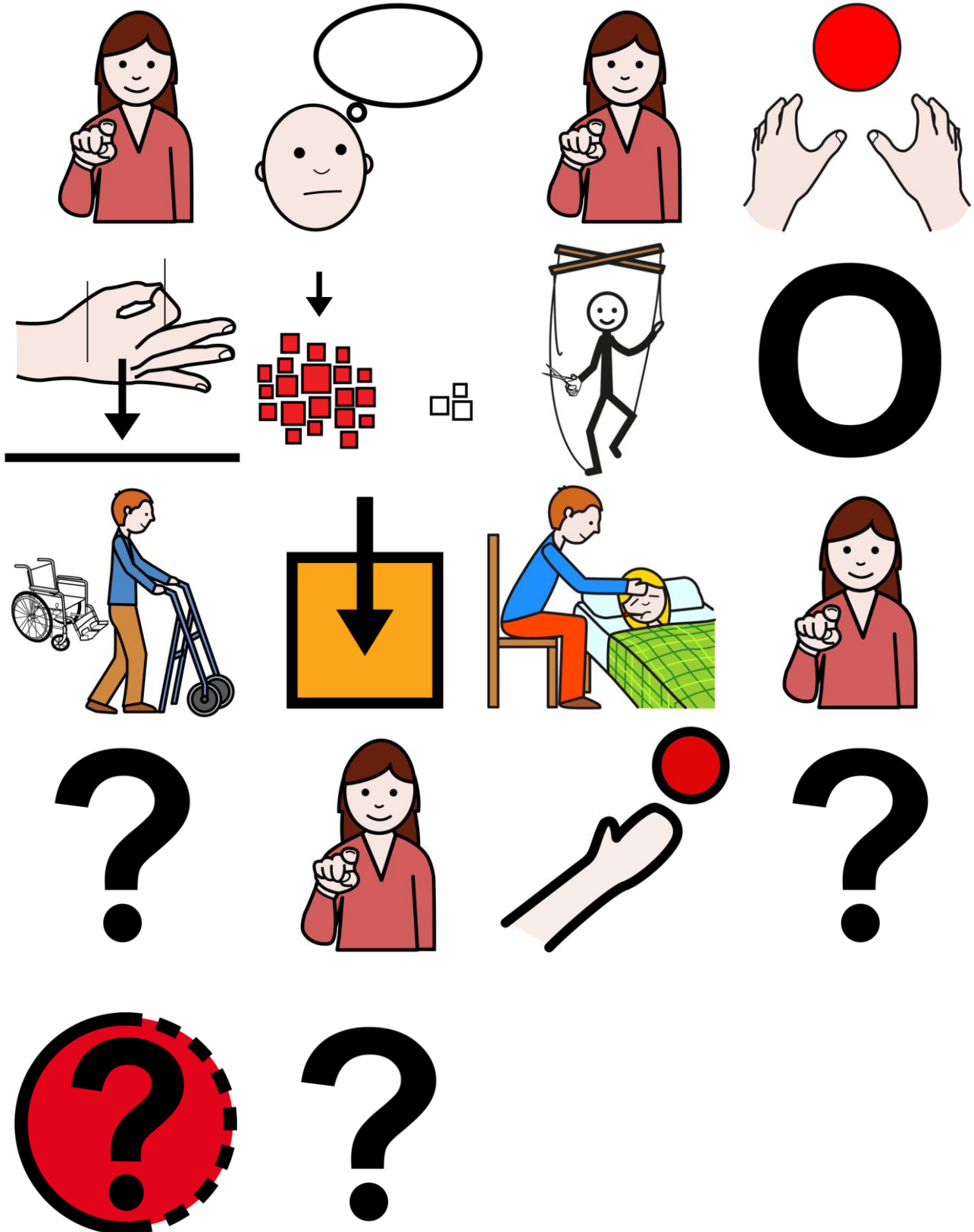
² Sudjelovanje: Dvije razine sudjelovanja. 1) Kontrola procesa (autonomija) i 2) Izvedba aktivnosti (nezavisnost).

3. Navedite³ proizvode i/ili ljude koji vam pomažu u provedbi tih navika.

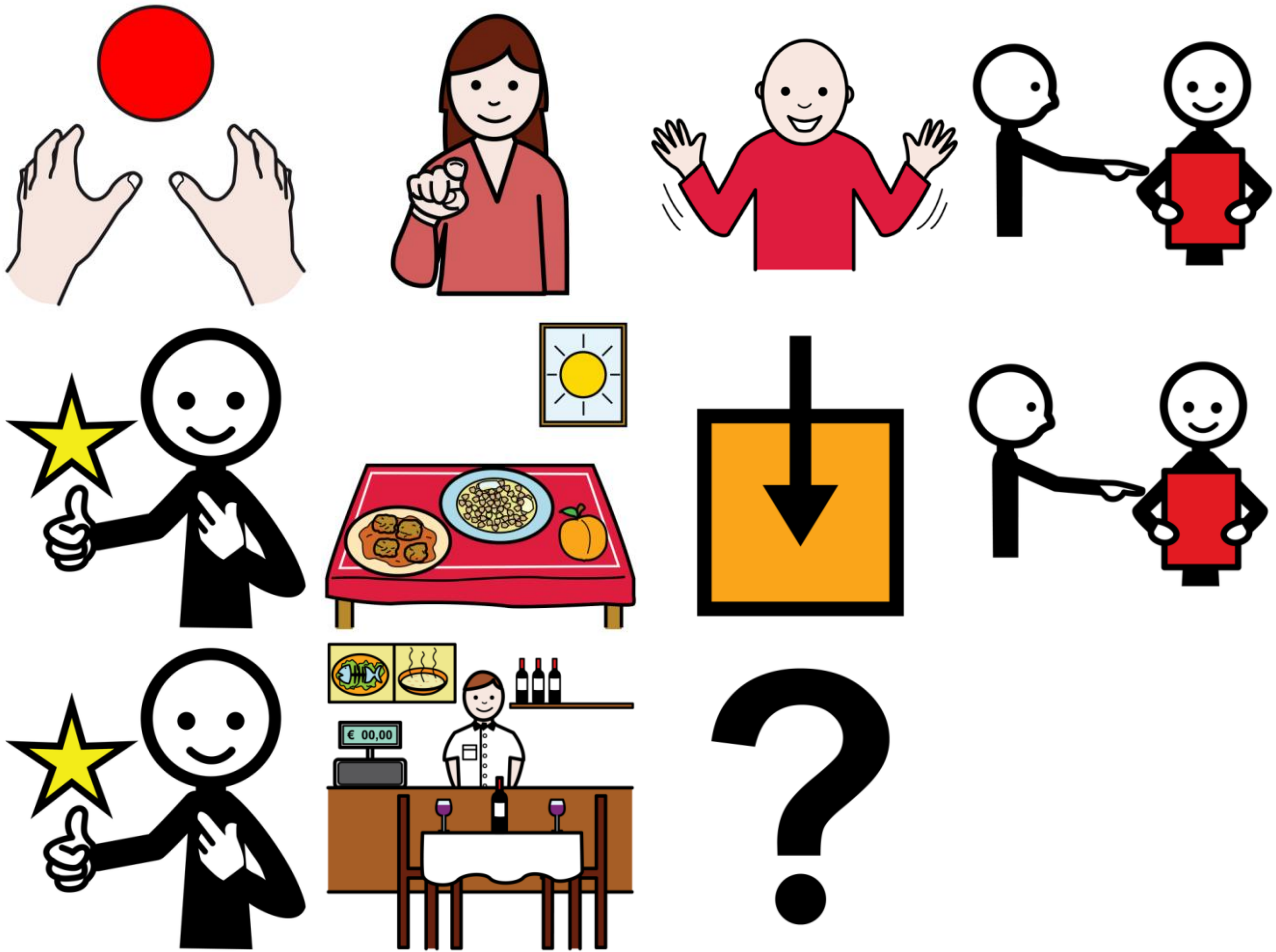


³ Imajte na umu: Potpora druge osobe može biti trajna ili trenutna. Također može biti fizička ili verbalna.

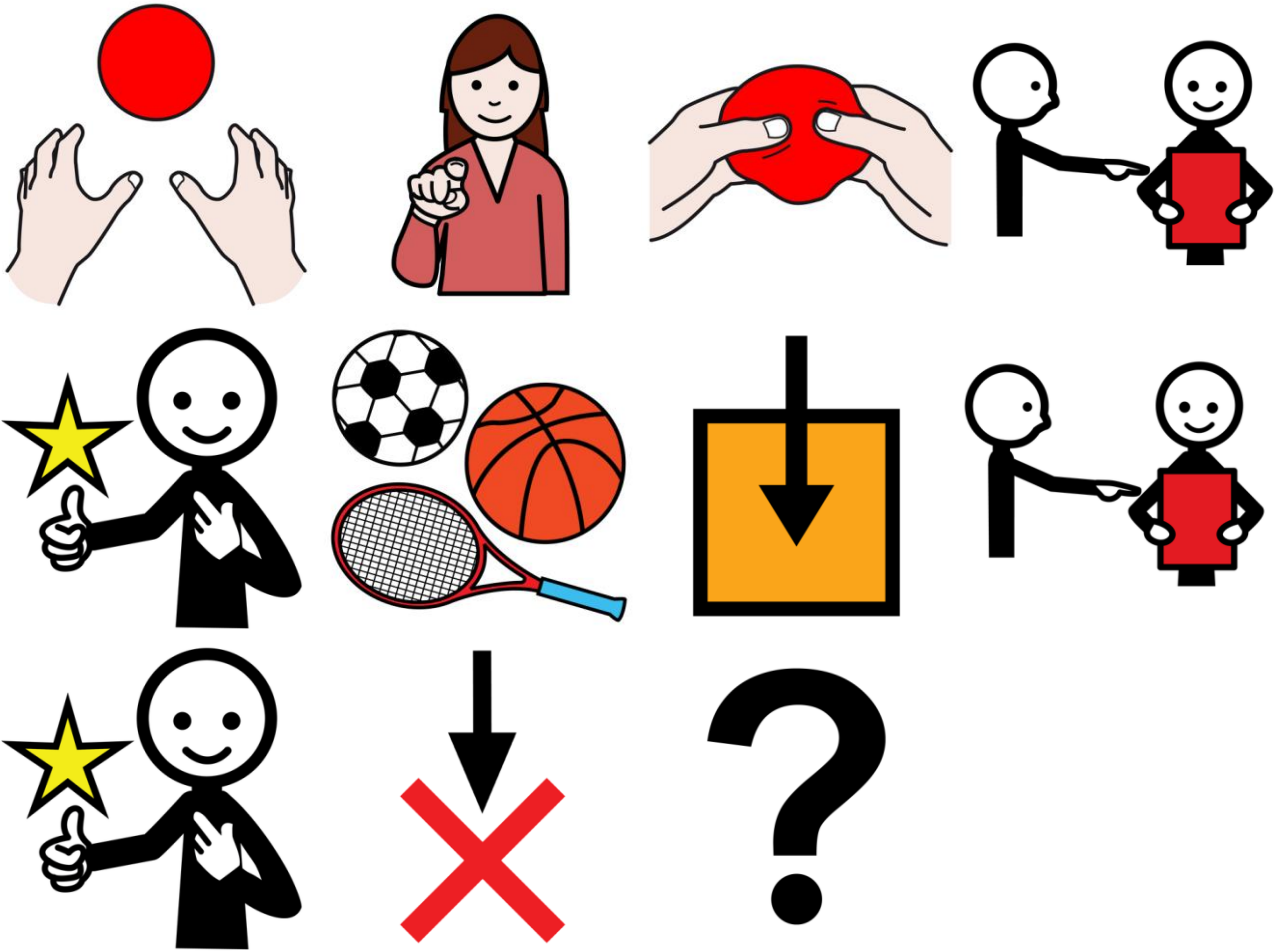
4. Da li mislite da možete biti više autonomni ili samostalni u svojim navikama pri brizi za sebe?
Da li to želite? Kako?



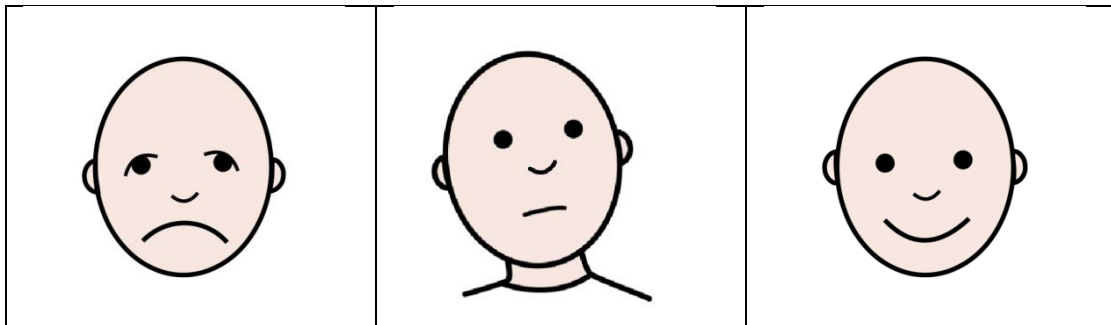
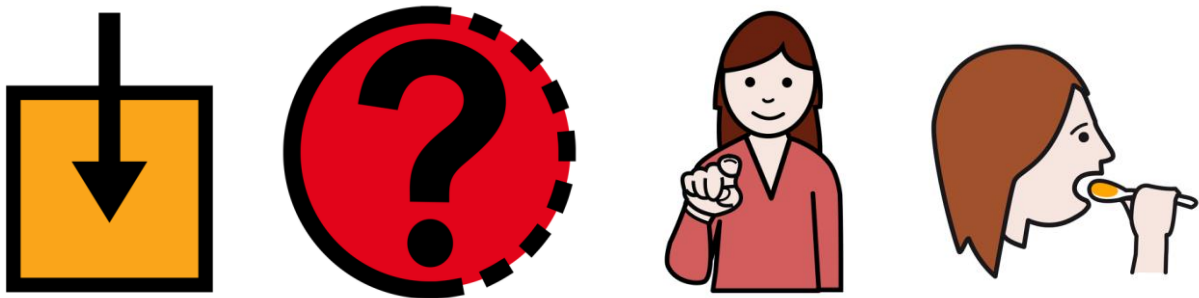
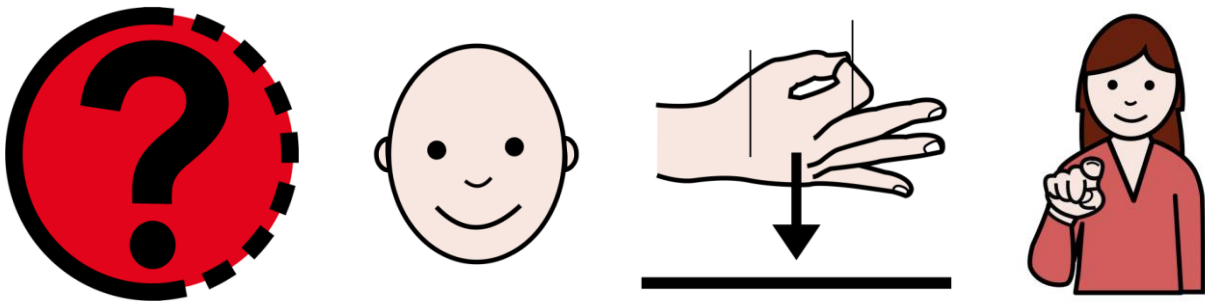
5. Imate li mogućnosti za uživanje u omiljenoj hrani u restoranu u koji želite ići?



6. Imate li mogućnost sudjelovati u omiljenom sportu gdje želite?

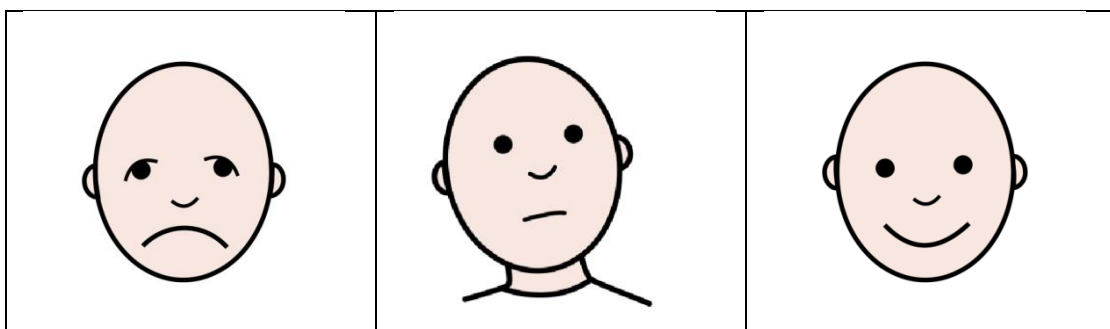
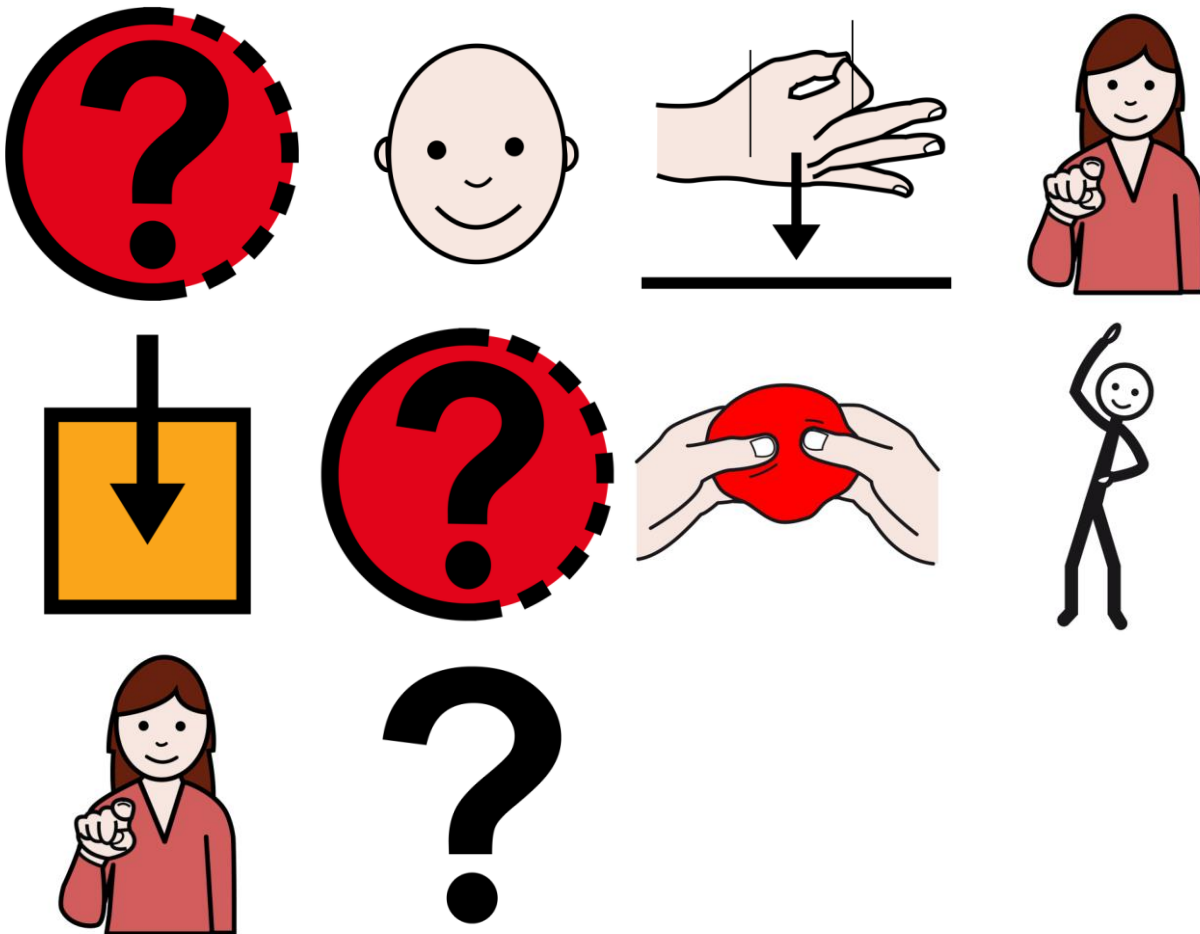


7. Koliko ste zadovoljni načinom na koji jedete?



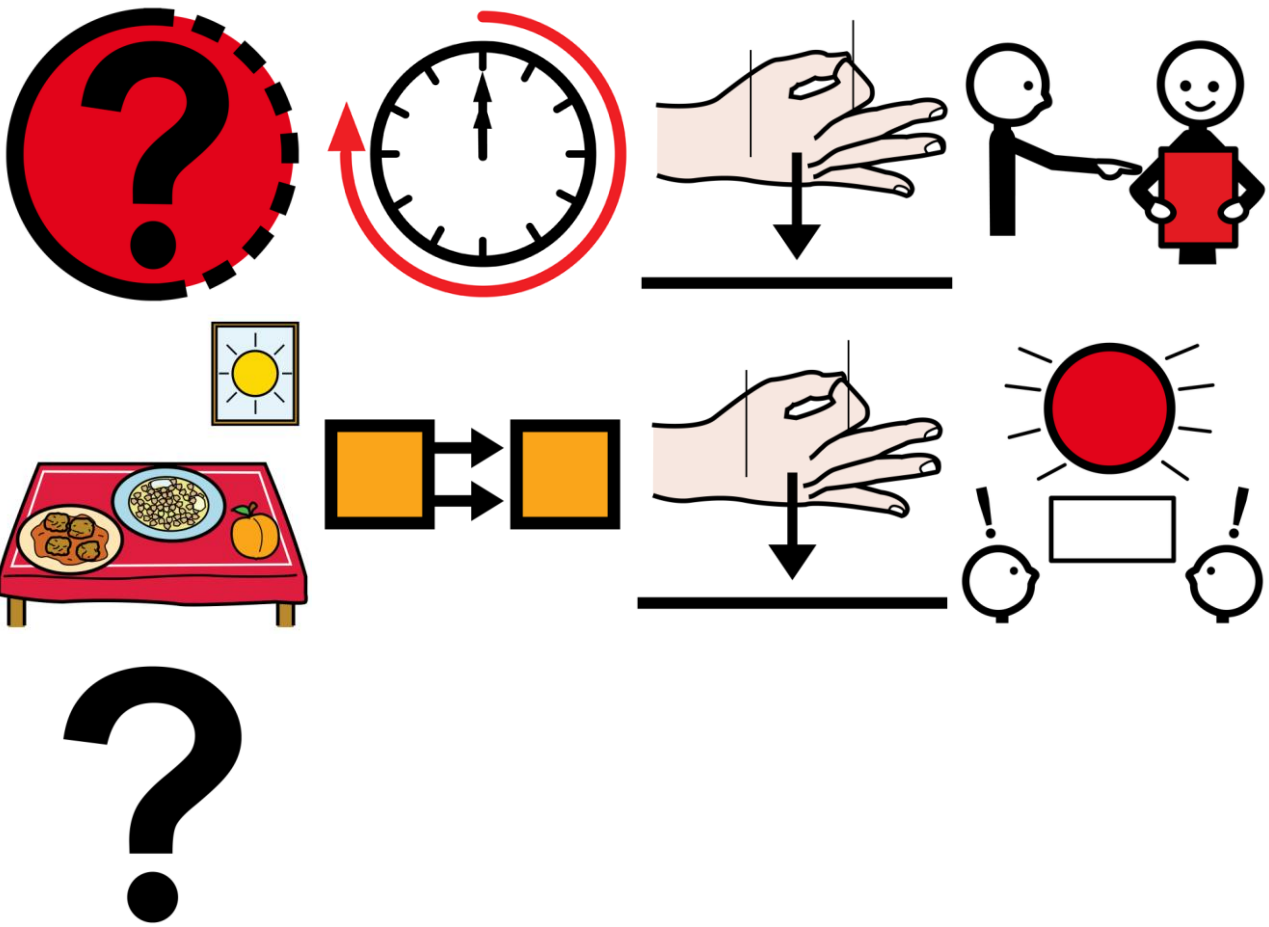
Ocijenite sa 1 (vrlo nezadovoljan), sa 2 (nezadovoljan), sa 3 (neutralno), sa 4 (zadovoljan) ili sa 5 (vrlo zadovoljan).	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

8. Koliko ste zadovoljni sa fizičkom aktivnosti kojom se bavite?



Ocijenite sa 1 (vrlo nezadovoljan), sa 2 (nezadovoljan), sa 3 (neutralno), sa 4 (zadovoljan) ili sa 5 (vrlo zadovoljan).	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

9. Što možete napraviti da bi bili zadovoljniji svojom prehranom?



10. Što možete napraviti da budete zadovoljniji svojim sudjelovanjem u fizičkoj aktivnosti?

