

BUSINESS RUNNER



KAKO DA TRENIRAŠ TOKOMLETA?

Nemoj da u septembru krećeš iz početka. Dva saveta za trening leti.

MILOŠ VUKSANOVIĆ

Naš tim, SE Green Runners, je savršen primer kako sport može dodatno ojačati timski duh

ANDREW HUBERMAN

Upoznajemo vas (ili podsećamo) na sjajan naučni resurs za svakodnevni život - podcast Huberman Lab

MOJE LETO U TRENINGU

NAJPOPULARNIJI FITNESI ZA LETO

Nije nemoguće, ali ko nije stekao naviku vežbanja do jula, teško će ući u trening tokom leta. Zašto tako tvrdim?

Manje je obaveza na poslu, deca su na raspustu, u najavi je i putovanje(a) koje će razbiti svaku teško stečenu rutinu treninga i ritam postojećih dobrih navika.

Keiranje novih rasporeda od 1. jula do 31. avgusta je izazov, ali i šansa koja je mnogima potrebna. Ako je prigrlimo možemo unaprediti svoj fitness i zdravlje.

Potrebno je sada sesti sa sobom i napraviti nove planove koji imaju veće šanse za uspeh. Ovo su moja dva saveta:

#1 *Ako putujete (ili se dislocirate) trenirajte rano ujutru. Uradite trening koji možete sami napraviti, posebno kada niste potrebni porodici i partneru. Dovoljno je **30 minuta trčanja u Z2/Z3 ili plivanja umerenim ritmom**. Ako smeštaj ima teretanu, **40-45 minuta full-body workout** treninga snage (uradite za svaki deo tela jednu vežbu u 3 serije). Ako vam je potreban san, trenirajte svaki drugi dan, ali budite aktivni.*

#2 *Kada ste u Beogradu (tj kod kuće) **isprobajte novi gym ii fitness program**. Atmosfera je opuštena jer su manje gužve, a teretane imaju i finansijske pogodnosti. **Prava je prilika da napokon posetite lokalni gym, upoznate ekipu i trenere** ili isprobate nešto novo što vam dugo stoji na listi izazova.*





3 TRKE ODRŽANE U ADRIA KORPO LIGI

Pokrenuli smo **ADRIA CORPORATE RUN LEAGUE** kao najveći regionalni projekat u oblasti kompanijskog sporta.

Ujedinili smo biznis trke iz **7 gradova i 4 države:** Bosne i Hercegovine, Makedonije, Crne Gore i Srbije.

Pod idejom da je trojka uzbidljivija kada je mešovita, uveli smo **novu kategoriju** pobjednika na trkama Adria Corporate Run League koja uključuju **zbir 3 najbrža vremena** koja moraju da **uključe jednu osobu suprotnog pola**.

Mešoviti Pobjednički timovi se plasiraju u **GRAND PRIX - veliko finale Adria lige**.

Na taj način u Subotici smo dobili prve kvalifikatne za veliko finale sledeće godine u Podgorici na **MONTENEGRO BUSINESS RUN 2025** kojem će nasupiti pobjednički timovi iz svih 7 trka iz 2024. godine.

Trenutni finalisti:

- Subotica - Continental Subotica
- Novi Sad - Vojnotehnički institut
- Podgorica - Vojska Crne Gore





PREDSTAVLJAMO ODLIČAN RESURS

ANDREW HUBERMAN

Redovno rangiran kao zdravstveni podcast broj 1 u svetu, dr Huberman govori o **nauci i naučnim alatima za unapređenje svakodnevnog života**. Nove epizode izlaze ponedeljkom.

Postoji više od 150 epizoda koje možete pogledati, a mi vam u prvom broju magazina preporučujemo "Controlling Your Dopamine For Motivation, Focus & Satisfaction"

Jedan od popularnijih tema trenutno u USA jeste tema i **"longevity", tj usporavanje starenja**, pa možete pogledati emisiju sa profesorom Sinklerom. Najgledanije epizode uključuju vrsne mislioce i goste kao što su Dejvid Gogins, Robert Grin, Rik Rubin...



 **IMPACT**
starts with us

 Schneider

#SEGREENRUNNERS

MILOŠ VUKSANOVIĆ

Tokom srednje škole i početkom fakulteta **aktivno sam trenirao odbojku, gde sam igrao na poziciji tehničara** (organizatora igre). To je mesto u timu koje **vrlo retko postiže poene, ali je ključno za svaku akciju, omogućavajući drugima da budu što bolji.**

Za mene je uspeh konstantni napredak, gde svakoga dana **uradimo i naučimo nešto novo i to sve sa osmehom na licu.** Kroz sport sam naučio da je **disciplina ključna.** Cenim ljude koji se **bave trčanjem i istrajavaju bez obzira** na vremenske uslove.

Ovakvi zajednički poduhvati, poput učešća u Serbia Business Run trkama, **značajno pomažu našem timu da se poveže i ostvari svoje ciljeve.** Naš tim, SE Green Runners, je savršen primer kako sport može dodatno ojačati timski duh i posvećenost ciljevima.

Ceo intervju pričitajte na serbiabusinessrun.com/milos-vuksanovic-lekcije-iz-sporta

PRVO POLUVREME SBR SERIJE ŠTA DALJE? VEĆ 3500 KOLEGA U BEOGRADU I 1000 U NIŠU



Prvo poluvreme je završeno sa sjajne dve trke u Subotici i Novom Sadu.

Na **Subotica Business Run**-u družili smo se sa **925 trkača** iz **61 kompanije**. Novu stazu na **Petrovaradinskoj tvrđavi** u Novom Sadu probalo je **2500 zaposlenih** iz **146 kompanije**.

Šta nas dalje čeka? Drugo poluvreme očekujemo da će biti najjače do sada, sa rekordnih **3.500+** ranih uplata u **Beogradu**, i **1.000+** ranih uplata u **Nišu**.

Ukoliko već niste prijavili vaše timove, sada je pravi trenutak da krenete sa pripremama. Kranji rok za regularne cene je:

- Niš 22. avgust, a poslednji rok 29. avgusta
- Beograd 5. septembar, a poslednji rok 12. septembar.

Preuzmite našu ponudu za učestvovanje u

<https://serbiabusinessrun.com/wp-content/uploads/2024/06/SE-BBR-24-Prijavi-svoj-tim-2.pdf>

URADI SAMOEVALUACIJU ILI NOMINUJ SVOJU KOMPANIJU ZA “ACTIVE FRIENDLY COMPANY” ŽIG

Tipičan direktor socijalističkog preduzeća vs moderni korporativni C-Level direktor

Ako bi zamislili stereotipnog šefa iz SFRJ, to bi bio čovek koji je **pušio (u kancelariji)**, imao vrsan bife jakih **destilata koje bi poslužio na poslovnom sastanku**. On je voleo da organizuje poslovne proslave sa obilnim obrocima u kojima se i jelo i pilo uz muziku i veselje.

Verovatno da se **nije opterećivao sa kalorijskim deficitom**, nije razmišljao o maratonu koji će istrčati pre posla, niti u protokolu hladnih kupk Vima Hofa kako bi izgradio rezilijentnost i uspeo da postigne work-life balans.

Današnji šef, ili barem jedan deo njih, veoma pazi na svoj izgled i vodi aktivan životni stil. Promene kod autoriteta su još više vidljivije u politici. **Razlika slika klasičnog političara 90-tih i modernog mladog političara su očigledne**. Savremeni ministar verovatnije je da ima sportski hobi nego njegov prethodnik. Budući ministar će još više biti aktivan, baš kao i budući šef.

U situaciji u kojoj odgovornost za vođenje kompanija i organizacija dolaze lideri koji brinu o svom zdravlju i fitnesu, očekivali bismo da se menja i **politika, tj poslovna kultura i odnos prema fizičkoj aktivnosti** koje se implementira kroz neki od aspekata poslovanja: CSR, employee branding, brigu o zaposlenima, radno vreme i uslove.... To je tema inicijative “Active Friendly Company”.

URADITE KRATKU SAMOEVALUACIJU

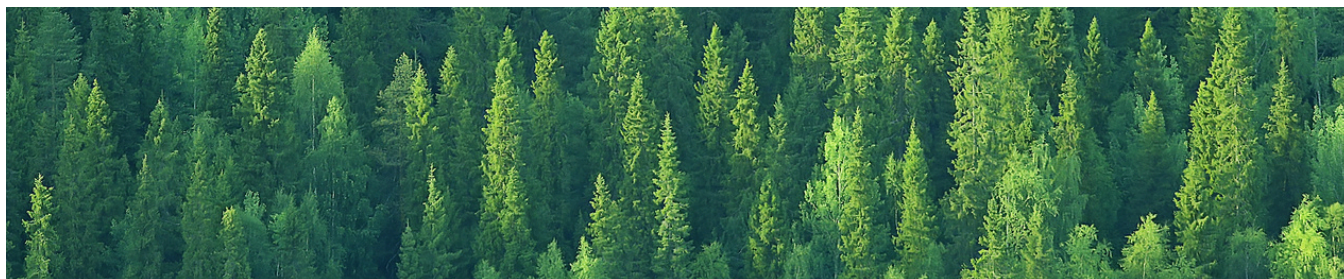
Gde se nalazi vaša kompanije u svemu ovome? Kreirali smo kratku samoevaluaciju koja može da vam pomogne u osveščivanju kriterijuma koje vaša kompanija ispunjava u corpo wellness svetu.

“Active Friendly Company” žig predstavlja “Michellin star” u kompanijskom svetu, a merilo je dobrobiti zaposlenih koje pruža kompanija.

Uradi samoevaluaciju [OVDE](#)



3. IZDANJE TRKE ZA ŠUME. SARADNJA SA SRBIJA ŠUME.



Ušli smo u treću godinu Trke za šume u kojoj želimo da **“iskoristimo” SBR platformu** koju smo zajedno stvorili **da učinimo nešto dobro za sve**. U saradnji sa Fondacijom Ana i Vlade Divac, pokrenuli smo društveno odgovornu kampanju **pošumljavanja Srbije**.

Prvi cilj nam je bio da zasadimo 100.000 stabala i time značajno promenimo ekološku sliku naše zemlje. Na samom početku trke **2022. godine** fokus je bio **Beograd**. Uspeli smo da prevaziđemo cilj i zasadimo **250 stabala**.

Tokom 2023. godine uključili smo kompanije iz cele Srbije, a fokus nam je bio Banat, kao područje sa najmanjim procentom zelenih površina u Srbiji. Zasadili smo **2.000 stabala** u **Zrenjaninu**.

Ovogodišnji korak je saradnja sa Srbija Šumama, gde smo dobili **4x bolju cenu sadnica** i prostor da na jugu Srbije **zasadimo više hektara šume**.

Učestvujte i vi u “Trci za šume” u kojoj svi pobeđujemo.
DONIRAJ STABLA: serbiabusinessrun.com/trka-za-sume

Kompanija - Trenutno stanje na tabeli Trka za šume.	Stabala	Donirano u RSD
GDi Soutions	200	72.000,00
Devoteam	160	43.200,00
ENEL PS	120	14.400,00
Vtool	40	14.400,00
AXIX Građevinski biro	40	57.600,00



AFTER WORK PARTY / BELGRADE BUSINESS RUN

GIFT BEND

Ada Ciganlija, četvrtak 26.09.

@serbiabusinessrun

O BUSINESS RUNNER MAGAZINU

*Business Runner je nastao sa željom da vam pored trčanje i hodanja na biznis trci, budemo podrška u ispunjavanju **vaših fitness i zdravstvenih ciljeva tokom cele godine.***

*Od ove godine nam je mantra **#AKTIVNIZAJEDNO**, pa sa time želim da ceo **naš tim bude ospednut načinima na koji možemo da vam pomognemo da budete aktivni i aktivni zajedno.***

*Biznis trkače ne vidimo samo kao rekreativce, trkače i atlete na distanci od 5km, već ljude koji donose **bolje odluke vezane za svoje zdravlje, dugovečnost i dobrobit, danas, sutra i za ceo život.***

*Zato mi je želja da kroz ovaj Magazin, ali i saradnju sa našim partnerima **damo dodatnu vrednost** kroz desetak stranica lagodnih za listanje.*

Ukoliko smatrate da smo napravili dobar korak, lajk za nas, a ako imate ideju o čemu bismo mogli da pišemo i to nam pošaljete, lajk za vas :)

p.s. Ako se niste registrovali na Belgrade Business Run, učinite to na vreme. Startujte vaš sportski tim u kompaniji i dođite da budemo aktivni zajedno.

Veroljub Zmijanac

Direktor SE Serbia Business Run

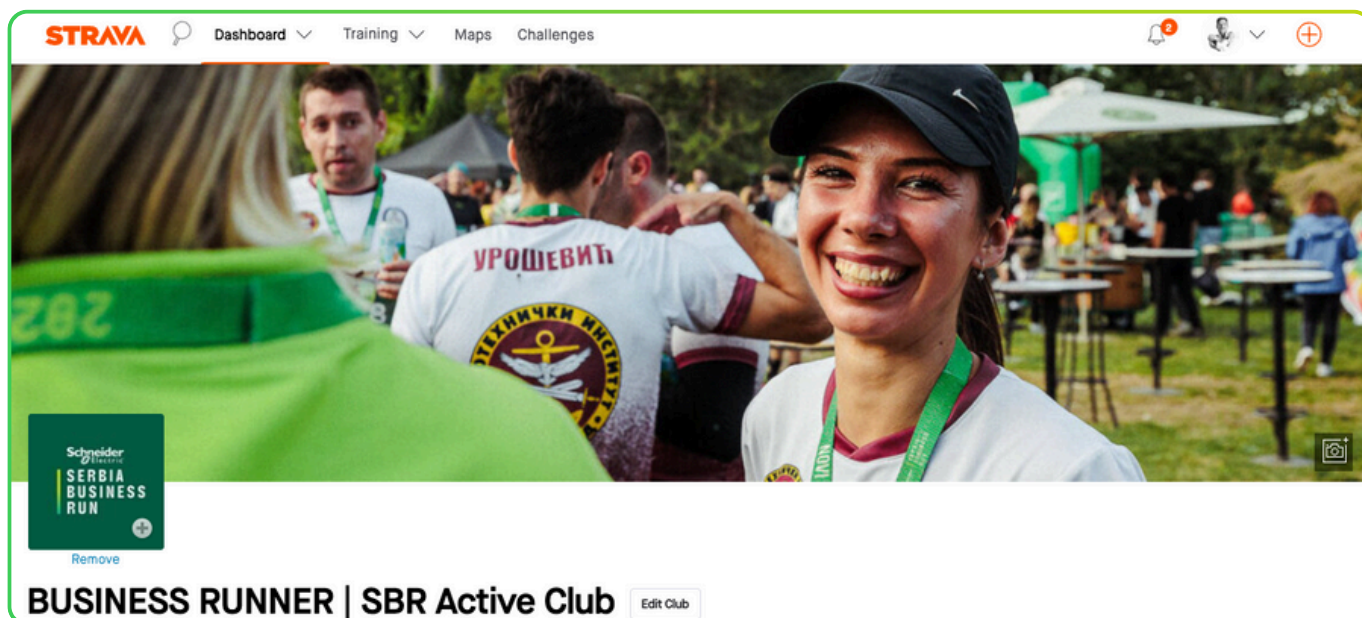
065 50 72 603

vero@sportit.agency

IMPRESSUM / IZDANJE #01

Veroljub Zmijanac - urednik, vero@sportit.agency
 Tamara Grubiša - koautor, tamara@serbiabusinessrun.com
 Marina Vignjević - lektor, marina@serbiabusinessrun.com
 Milena Dašić - recenzent, milena.dasic@se.com

AKO STE NA STRAVI, PIKLJUČITE SE KLUBU



Ako ste na Stravi verovatno ne treba da vam puno objašnjavamo kako funkcionišu grupe/klubovi. Priključite se našoj zajednici ovde www.strava.com/clubs/serbiabusinessrun.

U pitanju je najveća **globalna društvena mreža namenjena rekreativcima**, sportistima amaterima, ali i profesionalcima. Na primer, možete pratiti treninge, trke, rekorde i biometrijske podatke Tadeja Pogačara koji ima javan profil.

Kako Strava podržava sve pametne satove i aplikacije, **vaše aktivnosti će automatski biti vidljive** svim vašim konekcijama koji ih mogu pogledati, lajkovati ("Give kudos") i komentarisati. Pored toga, dostupno je niz izazova koji vam mogu pomoći da ostanete motivisani.

U plaćenju verziji Strava od društvene mreže postaje svojevrsni online coach i može vam sugerisati kada i koliko da trenirate i niz drugih zabavnih i korisnih podataka, posebno ako ste data & gadget geek.

Bilo kako bilo, nama je u Business Runner zajednici cilj da sa **našim partnerima organizujemo zanimljive aktivacije**, pa vam sada u poverenju kažemo, biće lepih druženja, nagrada i poklona. Uđite na vreme!

I'm In