

## Марија

- Старост 21 година
- Родена во Битола, студира и живее во Скопје
- Студент на ФИНКИ
- Високо познавање на технологија, кориси лаптоп и смартфон, мало-средно искуство со физичка активност
- Вели дека физичката активност и го намалува стресот, ја одржува мускулната маса и телесната тежина и и помага да изгради попозитивна слика за себе
- Голем процент од денот го поминува во седење, иако не сака
- За неа се повеќе станува важна физичката активност, колку повеќе толку подобро
- Истото го обавува или многу рано на сабалје, или попладне/приквечер со оглед на обврските на факултет.
- Во текот на денот носела многу одлуки/апсорбирала многу информации – не може да се занимава со одредување на што и колку да вежба – повеќе би сакала истото однапред да е определено
- Преферира голем дел на физички обврски – колку пошарено – толку подобро
- Не користи апликација, но е отворена кон истото
- Со оглед на пандемијата вежба сама, но преферира да вежба со другар/ка
- Без разлика апликација би и била од голема корист

1. Станува во 7:30, предавањата и почнуваат во 8:00 часот
2. Истите траат до 12:00
3. Прави пауза во која на кратко социјализира и си прави доручек или пак излегува за да го земе истиот од некоја пекара
4. Откако ќе заврши овој дел од денот започнува со учење на доттогашниот материјал
5. Во 16:00 Марија има лабораториски вежби
6. После нивното завршување преферира да се ослободи од тензијата и започнува со физичка активност
7. Доколку има некоја специфична вежба што би сакал да ја прави, истата ја внесува во системот за физичко здравје, доколку сака да продолжи така ја повторува постапката, доколку не, дозволува на системот да ја избере програмата за нејзе според нејзините желби ( времетраење, интензитет, категорија..)
8. Завршува со активноста пред 20:00 кога почнува полициски час
9. Прави ручек и се тушира
10. Вечерта ја користи за релаксирање со цимерите/ките, читање на книга, гледање на филм и некоја ситна ужина
11. Во 23:30 почнува да се спрема за наредниот ден – сепак сонот е една од најмоќните алатки за закрепнување после напорен тренинг