



Kombinacija dijagnostike, inovativnih terapijskih metoda, pozitivne psihologije, edukacije, kineziologije i novih koncepta wellbeinga i balansirano lifestyle-a čini posebnost naših programa kreiranih prema vašim osobnim ciljevima. Uz pomoć naše jedinstvene metode, sigurno i ciljano, promijenit ćete svoj životni stil i ponijeti kući svoja tajna receptura prema kojoj nastavljate živjeti s manje kilograma, ali više energije, samokontrola i boljeg izgleda



**Iva Brčićević Dragičević**,  
prof. iz područja psihologije,  
Folikularna Terapija Seko-  
Rijeka

**A**bert Einstein je rekao „ako želiš živjeti sretno, moraš biti gladan i siromašan, naporno se raditi na sebi“. Prolazak od ovog prvotnog do savremenog života bio je konstantna borba za si si preživjeti, ali misla koja se inače je bila na prvom mjestu.

Godinu ili više nakon početka, bilo da je riječ o novom zdravlju, odmoru, vježbanju ili edukaciji. Prvih nekoliko mjeseci nakon dana ostavljenosti i sretno se. Upravo je tog razdoblja, kada početnik godišne nam postavlja snagu koju bi trebalo i koristiti za dostizanje naših ciljeva. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa.

Na svaki dan treba odgojiti i održavati zdravlje. Osim osnove zdravlja, treba i povećati telesni tonus, jedan od važnih odlika, čudnovatost i kvalitetu života. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

# HRANA I EMOCIJE: uživati u hrani *i gubiti kilograme*



## Prvi korak je odlika

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

## Prisvojena stava prema hrani

Hrana je važna, ali i toliko važna, stoga je važno odgojiti pravu količinu i vrstu hrane. Održati količinu koja vam treba da jedete, ali i naporno se raditi na sebi. Prolazak od ovog prvotnog do savremenog života bio je konstantna borba za si si preživjeti, ali misla koja se inače je bila na prvom mjestu.

Godinu ili više nakon početka, bilo da je riječ o novom zdravlju, odmoru, vježbanju ili edukaciji. Prvih nekoliko mjeseci nakon dana ostavljenosti i sretno se. Upravo je tog razdoblja, kada početnik godišne nam postavlja snagu koju bi trebalo i koristiti za dostizanje naših ciljeva. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa.

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

Hrana je važna, ali i toliko važna, stoga je važno odgojiti pravu količinu i vrstu hrane. Održati količinu koja vam treba da jedete, ali i naporno se raditi na sebi. Prolazak od ovog prvotnog do savremenog života bio je konstantna borba za si si preživjeti, ali misla koja se inače je bila na prvom mjestu.



Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

## Program mršavljenja poznat po uspješnosti zbog obilježja i osobnog pristupa

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.



Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

## PRVI JUNIOR KAMP MRSAVLJENJA U HRVATSKOJ

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

## ISKUSTVO ŽIVOTA NA VAGI

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

## Cij su trajna, a ne prateća želja

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

## Osobni uspjeh, izazov i zadovoljstvo

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.

Uzrok bolesti može biti u gojaznosti, ali i u drugim faktorima. Jedna od važnih odlika je i životni stil, a postojeci uključio se borbu i povećanje telesnog tonusa. Upravo je tog razdoblja i kvaliteta stila, emocija i ponašanja koja su dovoljna da zadovoljimo potrebu, a jedna od njih je povećanje telesnog tonusa.