

# 'Ne postoji nikakav čarobni štapić, potrebno je puno truda i rada...'

**KLINIKA ZA PRETILOST DJECE**

Pisje: ŽELJKA KEMPOVIĆ

Ljudi žele da imamo čarobni štapić i od njih preuzmemo dijete s prekomjernom težinom, a vratimo ga mršavo i izmijenjenih životnih navika. No stvari baš nisu tako jednostavne.

Govori nam to Iva Brozović Dragičević, klinička i sportska psihologinja u Poliklinici Terme Selce i pokretačica Junior kampa za djecu s prekomjernom tjelesnom težinom. Kaže kako se već 20 godina bavi problematikom prekomjerne težine kod svih dobnih skupina, a odnedavno se u Hrvatskoj probudila svijest o promjeni životnog stila koji je rezultirao negativnim utjecajem na djecu zdravije gomilanjem kilograma.

## PRILJE TRI GODINE

- Stekla sam iskustvo u radu s vrhunskim sportašima kod kojih su prehrana, fizička spremnost i motivacija iznimno bitni radi ne samo rehabilitacije nakon ozljeda, nego i za postizanje olimpijskih rezultata. Spoj ovih znanja i vještina je idealan upravo za djecu i mlade koji stječu navike zdravog života u ranoj dobi. - pojašnjava ona dodajući kako je kamp pokrenula prije tri godine, a kroz njega je prošao desetak malihana.

Tako mnogi dolaze s predodžbom kako je riječ o "boot campu" u kojem djeca gladiju i vježbaju iznad svojih mogućnosti, kaže kako brzo uviđaju da je njihova percepcija pogrešna.

**"I RODITELJI IMAJU RADIONICE KAKO BI NAUČILI KOJE NAMIRNICE KUPOVATI I SPREMATI"**

nakon kampa važno je nastaviti

**PROGRAM U SELCU** Prije dolaska u kamp za pretilu djecu razgovaramo s roditeljima, a tek onda vidimo je li dijete uopće kandidat. Cijena kampa je 9900 kuna za 10 dana

- Prije dolaska u kamp najprije razgovaramo s roditeljima i djetetom kako bismo vidjeli je li to dijete kandidat za naš program ili ne. Djeca koja nisu motivirana ili ne mogu pratiti naš rad nisu kandidati. Nakon tog razgovora roditelj dolazi s djetetom u kamp. Smješteni su u istoj sobi, s tim da je cijena kampa 9900 kuna za dijete, dok roditelj dodatno plaća svoj smještaj i troškove. - nastavila je pojašnjavajući kako s radom počinju odmah nakon dolaska. Cijena, smatra, nije prevelika u odnosu na ono što roditelji dobiju. Kamp traje deset dana, a u tom razdoblju s djetetom i roditeljem rade više stručnjaka.

- Po dolasku s djetetom i roditeljima razgovaramo nutricionistica i ja, slijedi pregled pedijatra, gdje

uzimamo medicinsku dokumentaciju i počinjemo s programom. Program se sastoji od niza fizičkih aktivnosti, intenzivnog rada na sebi i brojnih radionica na kojima djeca i roditelji uče kako steći nove navike - pojašnjava Brozović Dragičević. Kaže kako malihani svaki dan nakon doručka imaju tjelovježbu, a zatim vježbe s terapeutom.

## VOJSKA STRUČNJAKA

Razgovaraju s nutricionistom o odabiru i kvaliteti namirnica za prehranu, imaju kulinarke radionice, vježbe u moru, psihološke radionice, posjete

sportaša i motivacijskih govornika, a organiziraju i različite izlete. Dodatno, stručnjaci razgovaraju i s roditeljima te za njih pripremaju radionice kako bi naučili koje namirnice kupovati i spremati za svoju djecu. Vojska stručnjaka koji rade s djecom i roditeljima je impresivna: liječnici specijalisti fizijatri, pedijatar subspecialist iz pedijatrijske gastroenterologije, hepatologije i prehrane, nutricionist, interstist-kardiolog, dermatovenerolog, fizioterapeuti, trener kinezijolog, maseri, kuhari...

- Od tretmana koje djeca dobiju tu su plivanje, vježbe uz osobnog trenera, košarka, hipobarična terapija, koju već godinama provodimo u Termama Selce, te limfna drenaža i masaža kako bismo potaknuli metabolizam - nastavila je psihologinja pojaš-

navajući kako je fokus kampa na promjeni životnog stila.

## DJECA SU POD NAZDOROM

- Svakom se djetetu nakon medicinske obrade kreira individualizirani jelovnik na bazi mediteranske prehrane, a tijekom kampa organiziramo i edukativne i kulinarke radionice. Program je jedinstven po posebno programiranom jelovniku za svaki dan, ali i promjeni mjesta gdje se organiziraju neke aktivnosti radi dodatnog ugođaja za sudionike. Istodobno se provode edukacija i mala škola kuhanja. Svi sudionici dobivaju kuharicu, ali i individualizirani program tjelovježbe, što je vrlo bitno jer je svaki sudionik drugačiji - istaknula je dodajući kako su djeca tijekom boravka pod nadzorom i ne mogu uzeti neki obrok koji nije



u planu prehrane. - Puno ulažemo i u rad s roditeljima. Ljudi žele da imamo čarobni štapić i od njih preuzmemo dijete s prekomjernom težinom, a vratimo ga mršavo i

izmijenjenih životnih navika. No stvari baš nisu tako jednostavne i riječ je zapravo o obiteljskom projektu u koji moraju biti uključeni svi - rekla je. Kamp je namijenjen svim uzrastima.

## BILNE MASTI IZ EKOHERBALIE



30 ml, 63,00 kn



50 ml 72,60 kn

**HEMODILAN** biljna mast sadrži ekstrakte biljaka koji smanjuju svrbež i smiruju nadraženu kožu analne regije. Zna se da su divizma i lanolist bile zastupljene u gjasovitoj „papirskoj masti“ kod hemoroida.

**GAVEZOVA MAST** bogata biljnim ekstraktima gaveza, smilja, kadulje, divizme i mravnica popravlja strukturu kože, potiče njenu regeneraciju, pospješuje prokrvljenost i osvježava, održava vezivno tkivo kože u dobrom stanju, smiruje nadraženu i crvenu kožu. Pogodna je za opuštajuće masaže i njegu kože.

[www.ekoherbalie.hr](http://www.ekoherbalie.hr)

Svejeti i narudžbe: 01/4617-004, 01/4650-329, e-mail: [info@ekoherbalie.hr](mailto:info@ekoherbalie.hr)  
Besplatno savjetodavne konzultacije i uzjednom od 15.30-20 sati u Blitrom centru, Zvonimirova 71, Zagreb, tel. 01/4650-329

Naručite telefonom ili potražite u ljekarnama, drogerijama i našim prodajnim mjestima: **Biljni centar, Zvonimirova 71, Zagreb, „Ljekovita biljka“, mliječni odjel tržnice Dolac**

## Pharma Classic



Vrhunska kozmetika dostupna u svim ljekarnama!  
[www.pharmaclassic.com](http://www.pharmaclassic.com)  
Info tel.: 091 947 5555

**Divlji kesten emulgel Pharma Classic**  
Osvježava i njeguje umorne i otežale noge, pogotovo u području vena. Pospješuje prokrvljenost kože.



Cijena u ljekarni:  
tuba neto 150 ml - 35,35 kn, MAXI PACK tuba neto 300 ml - 54,84 kn



ISKUSTVO

Iva Brozović Dragičević je pokretačica Junior kampa