

4. Hrvatski kongres medicine životnog stila “Zdrav pojedinac, zdrava zajednica”

ODABERITE SVOJE RADIONICE!

Sudionici u subotu odabiru **dvije radionice**, a u nedjelju **jednu** radionicu od ponuđenih opcija. Svaka radionica kombinira najnovije spoznaje i konkretne alate koje možete odmah integrirati u svoj rad s pacijentima i klijentima!

AKTIVNE RADIONICE

“Vježba kao lijek” – recept za pokret

Kako pravilno “propisati” tjelesnu aktivnost? Naučite precizno dozirati opterećenje i prilagoditi ga svakom pacijentu.

“Lifestyle tanjur” – kuhanje za zdravu zajednicu

Protuupalna prehrana u praksi. Konkretni savjeti i jela koja možete odmah preporučiti — i razumjeti zašto djeluju.

“Motivacijski intervju uživo” – kako pokrenuti promjenu?

Gledajte i vježbajte kako voditi razgovor koji stvarno mijenja ponašanje pacijenata.

“Reset živčanog sustava” – vagus, disanje i oporavak

Brze i učinkovite tehnike za regulaciju stresa koje možete odmah primijeniti u radu.

“Ples kao terapija” - opuštanje kroz pokret

Kako kroz pokret potaknuti osjećaj zadovoljstva? Iskusite kako ritam, glazba i spontano kretanje mogu podići raspoloženje.

“KRENI” – Farmacia sportsko savjetovalište

Interaktivna radionica na kojoj sudionici kroz analizu sastava tijela i funkcionalne testove (snaga stiska šake, test ustajanja sa stolca) dobivaju uvid u vlastito zdravstveno stanje te konkretne preporuke za tjelovježbu i prehrambene smjernice

“Kulinarska medicina u praksi” by Philips

Kako premostiti jaz između prehrambenih smjernica i svakodnevnice u kuhinji.

WORLD CAFÉ RADIONICE

“Case study” radionice temeljene na stvarnim kliničkim scenarijima, s fokusom na integrirani pristup kroničnim bolestima kroz medicinu životnog stila. Kroz strukturiranu, interdisciplinarnu raspravu sudionici razvijaju konkretne strategije koje mogu odmah primijeniti u svakodnevnoj praksi.

Hashimoto – prehrana, stres i autoimunost u praksi

Endometrioza – kako pristupiti simptomima kroz stil života

Dijabetes tip 2 – što zaista djeluje u kontroli bolesti

Anksioznost i depresija – gdje početi i kako voditi pacijenta

Kardiovaskularne bolesti – prevencija i terapija kroz svakodnevne navike