



# 1.

**HRVATSKI KONGRES  
MEDICINE ŽIVOTNOG  
STILA S MEĐUNARODNIM  
SUDJELOVANJEM**

**“ Najstariji  
lijeak u  
novom ruhu ”**

## **Program kongresa**

3. i 4. lipanj 2023.  
Kineziološki fakultet, Zagreb



**#HUMŽIS2023**

08:00 Registracija (ulaz Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu)

## Sekcija: Uvod u medicinu životnog stila

Veliki amfiteatar Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

### VRIJEME TEMA / PREDAVAČ

9:00-9:20	Pozdravni govori i otvaranje konferencije Organizatori: Anera Lazić, Dip BSLM/IBLM, predsjednica Hrvatske udruge za medicinu životnog stila Prof.dr.sc. Mario Baić, dekan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
9:20-9:40	A Panorama of Lifestyle Medicine and its Collaborative Future Dr Rob Lawson, BSc MBChB MRCGP FRCGP Dip BSLM/IBLM (British Society of Lifestyle medicine)
9:40-10:00	Životni stil hrvatskih građana – makro-perspektiva Marko Radenović (McKinsey & Company)

### 10:00-10:10 Aktivna pauza

10:10-11:10	<b>PANEL – Životni stil: uzrok i lijek kroničnih nezaraznih bolesti</b> Panelisti: prof.dr.sc. Sanja Musić Milanović, akademikinja Vida Demarin, akademik Bojan Jelaković, prof.dr.sc. Mladen Golubić, Marko Radenović
-------------	---

### 11:10-11:30 Pauza za kavu ili čaj

11:30-11:50	Životni stil i zdravlje mozga Akademkinja Vida Demarin (Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti)
11:50-12:10	Hipertenzija u fokusu Akademik Bojan Jelaković (Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu)

12:10- Lifestyle Medicine – naša iskustva –  
12:30 rano otkrivanje koronarne bolesti i skrivenih kardiovaskularnih rizika  
Prim.dr.sc. Mladen Jukić (Specijalna bolnica Agram)

**12:30-12:45 Rasprava**

**12:45-12:50 Aktivna pauza**

12:50- Jedan dan u praksi medicine životnog stila  
13:20 Prof. dr. sc. Mladen Golubić  
(Osher Center for Integrative Health at the University of Cincinnati)

13:20- Zdravstveni turizam i medicina životnog stila  
13:40 Prof. dr. Steven Živko Pavletić  
(Association of Croatian American Professionals, Georgetown University in Washington DC)

13:40- Education in Lifestyle Medicine: a global game changer  
14:00 Dr Fraser Quinn (British Society of Lifestyle Medicine)

**14:00-14:15 Rasprava**

**14:15-15:15 Ručak**

## Sekcija: Prehrana

Veliki amfiteatar Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

### VRIJEME TEMA / PREDAVAČ

15:15-15:30	Intensive behavioral therapy for obesity in primary care settings Alicja Baska, MD, Dip IBLM (Department of Lifestyle Medicine, School of Public Health – Centre of Postgraduate Medical Education, University of Warsaw)
15:30-15:45	Medicina životnog stila u prevenciji i liječenju kronične bubrežne bolesti Prof. dr. sc. Josipa Radić (Klinički bolnički centar Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu)
15:45-16:00	Orthorexia nervosa – je li moguće „pretjerati“ sa zdravim navikama? Martina Dadić, mag. nutr., struč. spec. cin. (Nutrisport)
16:00-16:15	Nestaju li djeca Mediterana? Ela Kolak, mag.nutr. (Klinički bolnički centar Split)

### 16:15-16:30 Rasprava

16:40-17:40	<b>Radionice:</b> <b>Ples s Tamarom Despot</b> voditeljica radionice: Tamara Despot, mag.cin. (bivša vrhunska natjecateljica u sportskom plesu, trenerica plesa i kondicijska trenerica Nacionalnog folklornog asambala Lado, kondicijska trenerica - Nogometna škola Dinamo)
-------------	--

**PLESNA DVORANA**

### Art terapija i mindfulness

voditeljica radionice: Tara Beata Racz, akademska slikarica, mag.psych  
(Centar za rehabilitaciju Zagreb)

**UČIONICA 2**



### **Mediteranska prehrana u praksi i za svakoga**

voditeljice radionice: Marija Selak, mag.nutr.

(Klinički bolnički centar Split) i

Klara Perica, mag.nutr.

(Hrvatski zbor nutricionista)

**CIRSP UČIONICA**

### **Bol i vježbanje – prepreke i kako ih premostiti**

voditelj radionice: Aleksandar Petković, bacc.cin.

(Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu)

**JUDO DVORANA**

### **Kako do promjene?**

voditeljica radionice: Sandra Đurijanček, mag.psych.

(Mentalni trening d.o.o)

**UČIONICA 1**

*17:40-18:00 Pauza za kavu ili čaj*

## Sekcija: Spavanje

Veliki amfiteatar Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

VRIJEME	TEMA / PREDAVAČ
18:00-18:15	Što je spavanje i zašto ga trebamo? Prof. dr. sc. Zoran Đogaš (Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu)
18:15-18:30	Spavanje = stil života Prof. dr. sc. Renata Pecotić (Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu)
18:30-18:45	Rad u smjenama, kvaliteta sna i posljedice za zdravlje Izv. prof. dr. sc. Milan Milošević (Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu)
18:45-19:00	Kako izbjeći koronasomniju? Doc. dr. sc. Ivana Pavlinac Dodig (Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu)
<b>19:00-19:15 Rasprava</b>	
<b>19:30 Kongresna večera</b>	

**Sekcija: Društvena povezanost i ovisnosti**

Veliki amfiteatar Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

VRIJEME	TEMA / PREDAVAČ
9:00-9:15	Desetljeće zdravog starenja Prof. dr. sc. Branko Kolarić (Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“)
9:15-9:30	Specifičnosti adiktoloških pristupa u zajednici – lekcije iz “Nepušačke akademije” Igor Salopek, dr.med. (Odjel za psihijatriju, Opća bolnica Karlovac)
9:30-9:45	Mladi i alkohol Ivona Vrkić Boban, spec. pedijatrije (Klinički bolnički centar Split)
<b>9:45-9:50 Aktivna pauza</b>	
9:50-10:05	Društvene mreže, anksioznost i depresivnost u mladih Tomislav Krištof (Visoko učilište Algebra)
10:05-10:20	Nefarmakološke – bihevioralne ovisnosti Gordan Bošković, klinički psiholog (Insula – županijska specijalna bolnica za psihijatriju i rehabilitaciju)
10:20-10:35	Stalna tjelesna aktivnost u ranijoj srednjoj i dubokoj starosti osigurava aktivno produktivno starenje Doc. prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić (Libertas Međunarodno Sveučilište)
<b>10:35-10:50 Rasprava</b>	
<b>10:50-11:10 Pauza za kavu ili čaj</b>	

## Sekcija: Tjelesna aktivnost

Veliki amfiteatar Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

VRIJEME	TEMA / PREDAVAČ
11:10-11:25	Medicina životnog stila u vrhunskom sportu Prof. dr. sc. Luka Milanović (Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Centar za istraživanja i razvoj vrhunske sportske pripreme Hrvatski olimpijski odbor)
11:25-11:40	Tjelesna pismenost djece i mladih Prof. dr. sc. Damir Sekulić (Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu)
11:40-11:55	Uloga HZJZ u promicanju tjelesne aktivnosti u primarnoj zdravstvenoj zaštiti Dr. sc. Slaven Krtalić (Hrvatski zavod za javno zdravstvo)
11:55-12:10	Je li sjedenje 8 sati na dan zaista ubojito? Prof. dr. sc. Maja Cigrovski Berković (Katedra za medicinu sporta i vježbanja, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu)

### 12:10-12:25 Rasprava

12:35-13:35	<p><b>Radionice:</b></p> <p><b>Ples s Tamarom Despot</b> voditeljica radionice: Tamara Despot, mag.cin. (bivša vrhunska natjecateljica u sportskom plesu, trenerica plesa i kondicijska trenerica Nacionalnog folklornog asambla Lado, kondicijska trenerica - Nogometna škola Dinamo) <b>PLESNA DVORANA</b></p> <p><b>Mediterska prehrana u praksi i za svakoga</b> voditeljice: Dora Bučan Nenadić, mag. nutr., Ela Kolak, mag.nutr. i Marija Selak, mag.nutr. (Klinički bolnički centar Split) <b>CIRSP UČIONICA</b></p>
-------------	---





### **Bol i vježbanje – prepreke i kako ih premostiti**

voditelj radionice: Aleksandar Petković, bacc.cin.  
(Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu)

**JUDO DVORANA**

### **Kako do promjene?**

voditeljica radionice: Sandra Đurijanček, mag.psych.  
(Mentalni trening d.o.o)

**UČIONICA 1**

### **Kako si? Provjerite svoje raspoloženje**

voditelj radionice: Sandro Krašić, mag. psych. i članovi udruge kako si?  
(Udruga Kako si?)

**PREDVORJE KIFa**

**13:35-14:35 Ručak**

## Sekcija: Stres menadžment i mentalno zdravlje

Veliki amfiteatar Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

VRIJEME	TEMA / PREDAVAČ
14:35-14:50	Intervencije životnog stila u prevenciji i liječenju umora i sindroma kroničnog umora Prof. dr. sc. Jelena Helene Cvejić (Zavod za farmaciju, Medicinski fakultet Univerzitet Novi Sad)
14:50-15:05	Procjena blagostanja i smanjenje rizika za distress među liječnicima opće prakse tijekom pandemije Prof. dr. sc. Milena Šantrić Miličević (Institut za socijalnu medicinu, Medicinski fakultet Sveučilišta u Beogradu)
15:05-15:20	Odgovor kortizola na buđenje, oksidativni stres i mentalno zdravlje roditelja djece s teškoćama u razvoju i dijabetesom tipa 1 Doc. dr. sc. Marija Ljubičić (Odjel za zdravstvene studije, Sveučilište u Zadru)
15:20-15:35	Mentalno zdravlje - luksuz modernog doba Marina Jotić Ivanović, spec. porodične medicine, mag. nutr. (Javna zdravstvena ustanova Dom zdravlja Doboj)
15:35-15:50	Kako živjeti u stilu KBT-a? Prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić (Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu)

**15:50-16:05 Rasprava**

**16:05-16:25 Pauza za kavu ili čaj**

## Sekcija: Alati u medicini životnog stila

Veliki amfiteatar Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

### VRIJEME TEMA / PREDAVAČ

16:25-16:40	Remisija dijabetesa tipa 2 u kliničkoj praksi: realnost ili znanstvena fantastika? Dr. sc. Ivana Kraljević (Klinički bolnički centar Zagreb), Doc. dr. sc. Anela Novak (Klinički bolnički centar Split)
16:40-16:55	Lifestyle medicine - personal journey and lessons learned Dr.sc. Adriana Jadranka Pavletić (National Institutes of Health)
16:55-17:10	Koraci medicine životnog stila u zajednici Dr.sc. Tanja Ilić Begović (Klinički bolnički centar Split, Udruga Zdravi dan)
17:10-17:25	Savjetovalište za prehranu - od osnutka do danas Nina Penezić Blažević, mag. nutr. (Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije)

**17:25-17:40 Rasprava**

**17:40-18:00 Ceremonija zatvaranja**

# 1. HRVATSKI KONGRES MEDICINE ŽIVOTNOG STILA S MEĐUNARODNIM SUDJELOVANJEM

“ Najstariji  
liječnik u  
novom ruhu ”

## Pokrovitelji:



## Partneri:





# 1. HRVATSKI KONGRES MEDICINE ŽIVOTNOG STILA S MEĐUNARODNIM SUDJELOVANJEM

“ Najstariji  
liječnik u  
novom ruhu ”

## Sponzori:

bio&bio

Biotrening

nutricionizam.hr

PROJEKAT ZAŠTITA I PROMICANJE  
ZDRAVOSTI I ŽIVOTNOG  
STILA  
**DRUŠTVO**

ESTD 2000  
**EKIPA**  
KOMBUCHA

nutty by Maja

**A**  
AGENTIUS

CERTITUDO  
PARTNERIA

FEED  
THE BEAST!  
**STB**  
NUTRITION

Mentalni **Trening**

## Medijski partneri:

**Medix** Specijalizirani  
medicinski  
dvo-mjesecnik

**J** JOURNAL

## Tehnički organizator:

CERTITUDO  
PARTNERIA

**A**  
AGENTIUS

**K** Kreni Zdravo

**Z**natko



[www.crolma.net](http://www.crolma.net)



### Tehnički organizator konferencije:

Certitudo Partner d.o.o

✉ [partner@certitour.com](mailto:partner@certitour.com)

☎ 01 5802532

📍 Ivanićgradska 64,  
10000 Zagreb

OIB:41358203921, MBS: 4141067

Privredna Banka Zagreb

IBAN: HR44 2340 0091 1106 2576 9, SWIFT: PBZGHR2x

