

11. - 13. TRAVANJ 2025  
**SPLIT**

**Craft,  
science & art  
of lifestyle medicine**

**3. MEĐUNARODNI KONGRES MEDICINE  
ŽIVOTNOG STILA**

**11.4.2025**

16:00-17:00	<b>Registracija sudionika</b>
17:00	<b>Otvorenje</b>
17:20	<b>Stres i kardiovaskularno zdravlje (Stress and Cardiovascular Health)</b> <i>Davor Miličić</i>
17:40	<b>Sustavna kronična upala i MŽS (Systematic Chronic Low Grade Inflammation)</b> <i>Stjepan Gamulin</i>
18:00	<b>Izgradnja zdravijeg života: Snaga suradnje u promicanju zdravlja (Building Healthier Lives: The Power of Collaboration in Health Promotion)</b> <i>Sanja Musić Milanović</i>
18:20	<b>Sušтина promjene ponašanja (The Skill and Craft of Behavioral Change in Lifestyle Medicine: Bridging the Gap Between Knowing and Doing)</b> <i>Simon Matthews</i>
18:40	<b>Aktivna pauza</b>
18:45	<b>Okrugli stol</b>
19:15	<b>Piće dobrodošlice</b>

12.4.2025

**KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE**

09:00	<b>MŽS: Rizici kardiovaskularnih bolesti (The Role of Lifestyle Medicine in Reducing Cardiovascular Risk)</b> <i>Daniel Sliz</i>
09:15	<b>Panel</b> <i>Daniel Sliz, Slaven Krtalić, Dragana Olujić, Gorana Jerković</i>
09:45	<b>ON LINE - Prehrambena promjena tijekom KVB (Nutritional Reversal of Cardiovascular Diseases)</b> <i>Mladen Golubić</i>
10:00	<b>Panel</b> <i>Mladen Golubić, Vanessa Ivana Peričić, Damir Sekulić</i>
10:30	<b>Aktivna pauza</b>
10:35	<b>Word Cafe radionice</b> <i>Dijabetes II, Upalne bolesti crijeva, Depresija, Hipertenzija, Zdrava djeca, Zdravi zdravstveni djelatnici, Veteranski centar</i>
11:35	<b>Pauza za kavu</b>

**ODRŽIVO ZDRAVLJE I DUGOVJEČNOST**

12:00	<b>Prehrana u službi najboljih prediktora dugovječnosti-mišićni i kardiorespiratorni fitnes (Nutrition in the Service of the Best Predictors of Healthy Longevity in Human-Muscular and Cardiorespiratory Fitness)</b> <i>Sebastijan Orlić</i>
12:15	<b>Panel</b> <i>Sebastijan Orlić, Neda Pleić, Ana Bošnjak</i>
12:45	<b>ON LINE - Planetarno zdravlje (Planetary Health)</b> <i>Bojan Jelaković</i>

12.4.2025

13:00	<b>ON LINE - Od tanjura do planeta: Uloga održive prehrane u globalnom zdravlju (From Plate to Planet: The Role of Sustainable Diets in Global Health)</b> <i>Hellas Cena</i>
13:15	<b>Panel</b> <i>Hellas Cena, Ivana Kolčić, Anamarija Jurčev Savičević, Simon Matthews</i>
13:45	<b>Moderna fitoterapija - Učinkovitost i sigurnost kroz inovaciju (Modern Phytoteraphy-Effectivness and Safety Through Innovation)</b> <i>Samir Rizk - Damasalis Consult</i>
14:00	<b>Ručak</b>
<b>PRETILOST I METABOLIČKO ZDRAVLJE</b>	
14:45	<b>Tjelovježba kao terapija za dijabetes tip II (Physical Activity as Theraphy for Diabetes Type II)</b> <i>Barbara Gilić</i>
15:00	<b>Panel</b> <i>Barbara Gilić, Marija Selak, Darko Modun</i>
15:30	<b>Kako bismo trebali definirati pretilost? (How Should we Define Obesity?)</b> <i>Anela Novak, Ivana Kraljević</i>
15:45	<b>Panel</b> <i>Anela Novak, Dora Bućan Nenadić, Bruno Majić, Antonia Peroš</i>
16:15	<b>Aktivna pauza</b>
16:20	<b>Aktivne radionice</b> <i>Hrana kao lijek, Prehrana za dugovječnost, Pilates, Mindfulness, Sat pjevanja, Primjena mobilne aplikacije, Tekuće zeleno zlato</i>
17:20	<b>Poster sekcija</b>
17:20	<b>Skupština HUMŽiS (samo za članove)</b>
20:30	<b>Domjenak (restoran SCa, Kopilica ul. 5)</b>

13.4.2025

**MENTALNO ZDRAVLJE**

10:00	<b>Odgovor na stres: Uloga mikrobioma, prehrane i životnog stila (Stress Response Modulation: The Role of Microbiota, Nutrition and Lifestyle)</b> <i>Jelena Helene Cvejić</i>
10:15	<b>Panel</b> <i>Jelena Helene Cvejić, Orjena Žaja, Lea Milutinović Murn</i>
10:45	<b>Melatonin is not only chronobiotic</b> <i>Josip Čulig</i>
11:00	<b>Panel</b> <i>Josip Čulig, Zoran Đogaš, Darija Šurić, Renata Pecotić</i>
11:30	<b>Aktivne radionice</b> <i>Sat plesa, Hrana kao lijek, Prehrana za dugovječnost, Art terapija, Mindfulness, Sat pjevanja, Primjena mobilne aplikacije</i>
12:30	<b>Pauza za ručak</b>

**ŽENSKO ZDRAVLJE**

13:30	<b>ON LINE - Više od tableta i recepata: Kako Mydreams™ pristup transformira žensko zdravlje kroz sve faze (Beyond pills &amp; prescriptions: How Mydreams™ approach can transform women's health across all life stages)</b> <i>Ifeoma Monye</i>
13:45	<b>Panel</b> <i>Ifeoma Monye, Sandra Čanić, Iva Tokić</i>
14:15	<b>Aktivna pauza</b>
14:20	<b>Misterij menopauze (Mystery of menopause)</b> <i>Jelena Marušić</i>
14:35	<b>Panel</b> <i>Jelena Marušić, Lidija Vuljanić Rizk, Nika Jukić</i>
15:05	<b>Zatvaranje</b>

# Radionice

## **WORLD CAFE**

### **SUBOTA:**

Dijabetes tip II

Upalne bolesti crijeva

Depresija

Hipertenzija

Zdrava djeca

Zdravi zdravstveni djelatnici

Veteranski centar - Medicina životnog stila u praksi

## **AKTIVNE RADIONICE**

### **SUBOTA:**

Hrana kao lijek: Ukusna transformacija

Prehrana za dugovječnost: od 25 do 85

Pilates za svaki dan

Mindfulness: Kako biti prisutan?

Sat pjevanja: Nova vještina

Primjena mobilne aplikacije u medicini životnog stila

Tekuće zeleno zlato: Koliko je maslinovo ulje dobro?

### **NEDJELJA:**

Sat Plesa: Osjeti ritam

Hrana kao lijek: Ukusna transformacija

Prehrana za dugovječnost: od 25 do 85

Art terapija

Mindfulness: Kako biti prisutan?

Sat pjevanja: Nova vještina

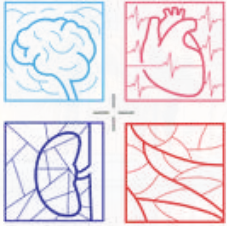
Primjena mobilne aplikacije u medicini životnog stila

## POKROVITELJI



## PARTNERI

HRVATSKA LIGA



ZA HIPERTENZIJU



Sentinel Uma



Split  
Tours & Board of Split  
TURISTIČKA ZADRUŽICA

Obala Hrvatskog  
narodnog preporoda 9  
HR – 21000 Split  
CROATIA  
www.visitsplit.com



CERTITUDO PARTNER  
WWW.CERTITOUR.COM

UDRUGA MOST



KoHOM  
koordinacija hrvatske  
obiteljske medicine

CATERING



## SPONZORI



DAMASALIS  
consult d.o.o.

PHARMATHEKA  
CONSULT

ULTRAX



METABELLY™

