

# GLASILO SRČANE

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju,  
Zagreb

## Kako kontrolirati tjelesnu težinu u uvjetima pandemije

Zabrinutost i strah normalne su ljudske emocije i kao takve treba ih prihvatiti. One su proizvod tijela, odnosno našeg uma, i ovoj situaciji moramo ih preusmjeriti da smanjimo osjećaj bespomoćnosti pred višom silom (kardiološka bolest, pandemija, potres, gubitak drage osobe, otkaz...). Ono što sami možemo napraviti je slijediti upute Stožera civilne zaštite, promijeniti način prehrane, redovito se kretati i vježbati, osmisliti novu rutinu i naspavati se. Trebamo biti strpljivi i kriza će proći, ali prekomjerna tjelesna težina ili pretilost, kao jedna od njezinih posljedica, može se zadržati do kraja života.

### PROČITAJTE VIŠE


Za ovo izdanje glasila pripremili smo priloge o zdravom kuhanju, mršavljenju, ali i nove setove vježbi. U prilogu podsjećamo na pravila zdrave prehrane (pravilan odabir hrane, ispravna količina, pravilna priprema i optimalan raspored; opširnije na <https://www.srcana.hr/data/public/original/doc/12/Pravilna-prehrana-kardiovaskularnih-bolesnika.pdf>). U prirodnom i dinamičkom okruženju, u dvorištu i vrtu, moguće je aktivirati razne grupe mišića i tako poboljšati ravnotežu, koordinaciju, snagu i izdržljivost te prevenirati ozljede. Pogledajte stoga naše osnove funkcionalnog treninga za kardiovaskularne bolesnike.


## VJEŽBE U DVORIŠTU I VRTU

Lagane popodnevne vježbe u dvorištu – dostupne su u video materijalu na <https://www.youtube.com/watch?v=mkJvEcP7P4>

Proletne radove za kardiovaskularne bolesnike možete pogledati na <https://www.youtube.com/watch?v=lvyxcpaiz0A>

# ZDRAVO KUHANJE

 Povezana slika se ne može prikazati. Datoteka je

 Povezana slika se ne može prikazati. Datoteka je

Travanj 2020.

Travanj 2020.

**Zdravi kolač od jabuka**

**Zdrava grickalica**

**KUHAJTE S NAMA**

## KONTROLA TJELESNE TEŽINE

Prekomjerna tjelesna težina i pretilost su rezultat naučenog pogrešnog ponašanja. Svjesni smo činjenice da ništa ne ide odjednom, stoga predlažemo da pročitate naše savjete o zdravoj ishrani, tjelesnoj aktivnosti, obuzdavanju stresa, kontroli nezdravog ponašanja kako bi u koordiniranoj i kompleksnoj akciji stabilizirali svoju tjelesnu težinu i postigli željeni napredak. Preporuke psihologa o mršavljenju pročitajte na

<https://www.srcana.hr/data/public/original/doc/12/mrsavljenje.pdf>

**KONTAKT S NAMA**

[Naslovnica](#)

[Novosti](#)

[Usluge](#)

[Kontakt](#)



## **Poliklinika Srčana**

Draškovićeva 13, Zagreb

Av. Većeslava Holjevca 22 (SIGET), Zagreb

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

Ako više ne želite primati obavijesti o našim novostima i aktivnostima, kliknite dolje na odjavu s liste i brisat ćemo vaše osobne podatke s liste primatelja obavijesti o novostima i aktivnostima Poliklinike Srčana.

[Odjava s liste](#)

mailer lite