

## Případová studie

### *Jak jsem shodila 32 kilo ve 12 letech – Příběh Dořina úspěšného hubnutí*

<https://youtu.be/t2pByeR32i0>

#### Popis případové studie

Dvanáctiletá dívka, Dora Cvetkovičová, vypráví ve videu o vlastní zkušenosti s hubnutím, díky kterému shodila 32 kilogramů. Video bylo natočeno v srbštině v Centru sportovní medicíny a pohybové terapie Lékařské fakulty Bělehradské univerzity. Dora ve své výpovědi věnuje pozornost několika aspektům, s nimiž se lidé s nadváhou a obezitou potýkají, a uvádí podrobnosti o svém postupném hubnutí. Nejprve vysvětluje, kdy si poprvé uvědomila, že má problém s váhou – tehdy vážila 107 kg. Dále vypráví o svém vnitřním boji, neustálých chutích na jídlo a běžných chybách, kterých se při dietě dopouštěla. Správnou cestou, jak zhubnout, se pro ni ukázalo být Centrum pro prevenci, léčbu a rehabilitaci obezity u dětí a dospívajících „Čigotica“ ve Speciální nemocnici „Čigota“ ve městě Zlatibor. Dora vypráví o třítydenním programu, které centrum organizuje, a popisuje způsob stravování a denní program aktivit, kterých se účastnila. V nahrávce často zdůrazňuje psychický aspekt účasti v programu, všechny těžkosti, které během pobytu v programu zažila, ale i některá pozitiva. Na konci videa se dozvídáme, že za tři týdny zhubla 11 kg a po návratu domů se rozhodla přihlásit do posilovny a shodit další kilogramy. Dora popisuje svůj denní cvičební plán v posilovně, kde čtyřikrát týdně cvičí s osobním trenérem. Říká, jaké druhy cvičení má předepsané a jak bojuje s chutěmi na jídlo, které ji stále čas od času přepadají. Nakonec se zmiňuje o plánu zhubnout dalších několik kilogramů a následně si držet váhu. Na konci videa přiznává, že se rozhodla zhubnout především proto, aby mohla nosit oblečení v požadované velikosti.



## Otázky

1. Podívejte se na video, ve které Dora mluví o své zkušenosti. Poznačte si největší výzvy, kterým musela čelit a největší odměny, které její cestu provázely.
2. Na základě pravidla FITT a SMART (specifické, měřitelné, proveditelné, realistické a časově ohraničené) navrhnete ukázkový týdenní cvičební program pro dospívající. Vysvětlete, proč jste se rozhodli zařadit konkrétní prvky.

