

## Caso di Studio

Come ho perso 32 chili a 12 anni - La storia di successo di Dora (video originale)

<https://youtu.be/t2pByeR32i0>

### Descrizione del caso di studio

Dora Cvetković, una ragazzina di 12 anni, condivide la sua esperienza di perdita di 32 chili. Il video è stato registrato in serbo presso il Centro di medicina sportiva e terapia dell'esercizio fisico della Facoltà di Medicina dell'Università di Belgrado. Nella sua testimonianza, Dora pone l'attenzione su diversi aspetti che le persone in sovrappeso e obese devono affrontare e fornisce i dettagli della sua graduale perdita di peso. Inizia spiegando come si sia accorta per la prima volta di avere un problema quando pesava 107 chili e prosegue parlando della sua lotta interiore, delle continue voglie di cibo e degli errori comuni che commetteva mentre era a dieta. L'ospedale speciale "Čigota" con il suo Centro per la prevenzione, il trattamento e la riabilitazione dell'obesità nei bambini e negli adolescenti "Čigotica" a Zlatibor si è rivelato la soluzione giusta per Dora. Ci racconta il programma di tre settimane del centro, descrive i pasti che consumava e le attività fisiche che doveva svolgere quotidianamente. In questa registrazione, Dora sottolinea spesso l'aspetto psicologico dell'appartenenza al programma, tutte le difficoltà che ha incontrato mentre partecipava al programma, ma anche alcuni aspetti positivi. Alla fine di questa parte, scopriamo che ha perso 11 kg in tre settimane, ma ha deciso di iscriversi a una palestra quando è tornata a casa e di perdere altro peso. Ci racconta la sua routine quotidiana in palestra, dove si allena con un personal trainer quattro volte alla settimana. Scopriamo quali tipi di esercizi le vengono prescritti e come combatte le voglie di cibo che ancora sperimenta di tanto in tanto. Infine, ci parla dei suoi progetti futuri, che prevedono la perdita di altri chili e il mantenimento del peso forma. Conclude la storia ammettendo di aver deciso di perdere peso in primo luogo per poter indossare i vestiti che voleva nella taglia che desiderava.



## Domande

1. Ascoltate l'esperienza di Dora. Prendete appunti sulle principali sfide e sulle maggiori soddisfazioni che hanno segnato il suo viaggio.
2. Sulla base del principio FITT e della definizione di obiettivi SMART (specifici, misurabili, raggiungibili, realistici e limitati nel tempo), ideate un esempio di regime di esercizi per adolescenti della durata di una settimana. Spiegate perché avete deciso di includere determinati elementi.

