

PR2.F – Studiu de caz**Cum am slăbit 32 de kilograme la vârsta de 12 ani – Povestea de succes a Dorei (videoclip original)**

<https://youtu.be/t2pByeR32i0>

Descrierea studiului de caz

Dora Cvetković, o fată de 12 ani, ne vorbește despre cum a slăbit 32 de kilograme. Videoclipul a fost înregistrat în limba sârbă la Centrul de Medicină Sportivă și Terapie prin Exerciții Fizice, Facultatea de Medicină, Universitatea din Belgrad. În mărturia ei, Dora acordă atenție mai multor aspecte cu care se confruntă persoanele supraponderale și obeze și dă detalii despre pierderea treptată în greutate. Ea începe prin a explica cum a observat prima dată că are o problemă când a cântărit 107 kg și apoi continuă să vorbească despre lupta ei interioară, poftele constante și greșelile frecvente pe care le făcea în timp ce ținea dietă. Spitalul special „Čigota”, cu Centrul său de prevenție, tratament și reabilitare a obezității la copii și adolescenți – „Čigotica” din Zlatibor, s-a dovedit a fi soluția potrivită pentru Dora. Ea ne povestește despre programul de trei săptămâni al centrului, descrie mesele pe care le-a servit acolo și activitățile fizice pe care trebuia să le facă zilnic. În această înregistrare, Dora subliniază adesea aspectul psihologic al participării la program, toate dificultățile pe care le-a întâmpinat, dar și câteva laturi pozitive. La sfârșitul acestei părți, aflăm că a slăbit 11 kg în trei săptămâni, dar a decis să se înscrie la sală când s-a întors acasă și să slăbească mai mult. Ne informează despre rutina ei zilnică în sala de sport, unde face exerciții cu un antrenor personal de patru ori pe săptămână. Aflăm ce tipuri de exerciții i se prescriu și cum luptă cu pofta de mâncare pe care o mai simte din când în când. La final, ne vorbește despre planurile ei de viitor, în care își dorește să mai slăbească câteva kilograme și apoi să-și mențină greutatea. Își încheie povestea recunoscând că a decis să slăbească în primul rând pentru a putea purta hainele care-i plac în mărimea dorită.



Întrebări

1. Ascultați experiența Dorei. Luați notițe despre cele mai mari provocări și cele mai mari mulțumiri care i-au marcat călătoria.
2. Pe baza principiului FITT și a obiectivelor SMART (specifice, măsurabile, realizabile, realiste, pe o durată determinată), elaborați un exemplu de regim de exerciții pentru adolescenți. Explicați de ce ați decis să includeți anumite elemente.

