

## Studija slučaja

Kako sam izgubila 32 kilograma kada sam imala 12 godina - Priča o Dorinom uspehu (originalni video) <https://youtu.be/t2pByeR32i0>

### Opis studije slučaja

Dora Cvetković, 12-godišnja devojčica, prenosi svoje iskustvo o tome kako je izgubila 32 kilograma. Video je snimljen na srpskom jeziku u Centru za sportsku medicinu i fizikalnu terapiju Medicinskog fakulteta Univerziteta u Beogradu. U svom svedočenju, Dora obraća pažnju na nekoliko stvari sa kojima se suočavaju gojazni ljudi i osobe sa prekomernom telesnom težinom i iznosi detalje o tome kako je postepenom gubila na težini. Počinje objašnjavajući kako je prvi put primetila da ima problem kada je imala 107 kilograma, a zatim nastavlja da priča o svojoj unutrašnjoj borbi, stalnoj želji za hranom i uobičajenim greškama koje je pravila dok je bila na dijeti. Specijalna bolnica „Čigota“ sa Centrom za prevenciju, lečenje i rehabilitaciju gojaznosti kod dece i adolescenata „Čigotica“ na Zlatiboru pokazala se kao pravo rešenje za Doru. Ona nam priča o tronedeljnom programu u ovom centru, opisuje obroke koje je tamo jela, kao i fizičke aktivnosti koje je trebalo da radi svakodnevno. Na ovom snimku Dora često ističe psihološki aspekt učešća u programu, sve poteškoće koje je iskusila dok je bila učesnik programa, ali i neke pozitivne strane. Na kraju ovog dela saznajemo da je za tri nedelje izgubila 11 kg, ali je odlučila da se upiše u teretanu kada se vrati kući i da smrša još više. Obaveštava nas o svojoj dnevnoj rutini u teretani gde vežba sa ličnim trenerom četiri puta nedeljno. Saznajemo koje vrste vežbi su joj propisane i kako se bori protiv žudnje za hranom koju još uvek oseća s vremena na vreme. Na kraju, govori o svojim budućim planovima koji uključuju gubitak još nekoliko kilograma, a zatim i održavanje težine. Ona završava priču priznanjem da je odlučila da smrša kako bi pre svega mogla da nosi odeću koju je želela u željenoj veličini.



## Pitanja

1. Poslušajte priču o Dorinom iskustvu. Zapišite koji su to najteži izazovi i najveće nagrade koji su obeležili njen put.
2. Na osnovu FITT principa i SMART (specifičnog, merljivog, dostižnog, realnog, vremenski ograničenog) postavljanja ciljeva, osmislite jednonedeljni uzorak režima vežbanja za tinejdžere. Objasnite zašto ste odlučili da uključite određene elemente.

