

Za Snažnije Mišice živimo Aktivno



Poštovani,

Drago nam je da Vas možemo pozvati na sastanak na kome će se razmijeniti iskustva osoba sa spinalnom mišićnom atrofijom i onih koji brinu

Virtualni sastanak, 16.11.2023 u 15:30 sati

[LINK ZA SPAJANJE](#)

#### PROGRAM

Moderator: Prof. dr sc Ervina Bilić

15:30 - 15:45 Ervina Bilić: Važnost disanja i istezanja u fizičkoj aktivnosti

15:45- 16:00 Andreja Klokočki: Kako procijeniti svoju fizičku aktivnost?

16:00- 16:15 Andrea Zemba Čilić: Koje su masnoće zdrave za naše mišice?

16:15-16:30 Snježana Švedi: Možemo li vježbati dok sjedimo?

16:30-16:45 Marina Petrović: Kako čitati deklaracije na hrani, što su kalorije?

16:45- 17:00 Barbara Sitaš: Jesu li kućni poslovi fizička aktivnost?

17:15-17:30 Hrvoje Bilić: Kako kretanje utječe na mozak?

17:30-17:45 Mirea Hančević: Zašto je važno vježbati uz terapiju za SMA

17:45 - 18:30 Pitanja i diskusija

Pitaj, podijeli iskustvo, pošalji dobru energiju...

Sastanak u organizaciji Saveza društava distrofičara Hrvatske, Referalnog centra Ministarstva zdravstva RH za neuromuskularne bolesti i kliničku elektromioneurografiju te tvrtke Roche

*Veselimo se skorom druženju!*

