

ZD LJUBLJANA

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA MOSTE - POLJE

Prvomajska ulica 5, 1000 Ljubljana

Za otroke in mladostnike nudimo brezplačne individualne posvete pri naših strokovnjakih s področja prehrane, gibanja in duševnega zdravja

Kontakti

Dietetik: sara.recek@zd-lj.si

Kineziolog: anemari.kosak@zd-lj.si

Psiholog: blaz.skocaj-skok@zd-lj.si



- IZBIRČNOST
- NEJEŠČNOST
- NEUSTREZNE PREHRANSKE NAVADE
- NEPOZNAVANJE URAVNOTEŽENEGA NAČINA PREHRANJEVANJA
- PREKOMERNA TELESNA MASA
- PREHRANA PRI POTRJENIH INTOLERANCAH, CELIAKIJI, GASTROINTESTINALNIH TEŽAVAH
- PREHRANA PRI OTROKU ŠPORTNIKU

- NEUSTREZNA TELESNA DRŽA
- TELESNA NEAKTIVNOST
- PLOSKA STOPALA
- OBRAVNAVA GIBALNIH TEŽAV (ASIMETRIJE)
- POMOČ PRI IZBIRI USTREZNE TELESNE AKTIVNOSTI
- BOLEČINA V KOLENIH, RAMENIH
- PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI



- VZPOSTAVITEV ZDRAVIH IN PREKINITEV NEZDRAVIH NAVAD
- PREPOZNAVANJE IN URAVNAVANJE ČUSTEV
- UČENJE TEHNIK SPROŠČANJA
- KREPITEV SAMOPODOBE IN SAMOZAVESTI
- RAZBREMENILNI POGOVOR OB STRESNIH DOGODKIH