

UPRAVLJANJE STRESOM

Lakše suočavanje s izazovima

Zbog ubrzanog tempa suvremenog života mnogi se suočavaju sa sve većim izazovima na osobnom i profesionalnom planu. Sve su izloženiji stresu, raznim psihičkim opterećenjima kao i bujici vizualnih i slušnih podražaja. "Ako se uz sve to nedovoljno krećemo i neuredno hranimo, postajemo privlačna meta raznih poremećaja. Sve to s vreme-

je i opuštanja, vođene relaksacije. "Na ovom seminaru na zabavan i svima pristupačan način, kroz puno praktičnih vježbi i međusobnu interakciju, možete se upoznati s nekim od jednostavnih načina očuvanja zdravlja i nadvladavanja stresa.

Seminar se sastoji od tri scjeline: zajednički ćemo pokušati definirati stres te se upoznajemo s osnovnim



POLAZNICI radionica koje vodi Dijana Zorić

nom može dovesti do trajnog osjećaja zamora i iscrpljenosti, pa nažalost i do kroničnih poremećaja, a ako osoba ništa ne poduzme, dugotrajna izloženost stresu može dovesti do ozbiljnih oboljenja", objasnila je Dijana Zorić, aromaterapeutkinja i učiteljica joge.

U sklopu svog obrta MIRABAI održava radionice "Upravljanje stresom" te pruža tretmane aromaterapi-

vrstama stresa, obrađujemo teoretski model općeg adaptacijskog sindroma, osvrćemo se na simptome stresa i spominjemo bolesti povezane sa stresom, a sudionici imaju priliku primijeniti neke od tehnika i načina prevencije stresa kroz praktične vježbe", tvrdi Dijana Zorić. Više informacija o radionicama "Upravljanje stresom" može se dobiti na broj telefona 091 793 1450.

Sve tajne našeg mladolikog izgleda i zdravlja



Poznati Zagrepčani otkrivaju kako se nose sa stresom, kako održavaju kondiciju, kojim se sportovima bave, čime se hrane te kako održavaju zdravo stanje duha.

MIRO UNGAR, Lela Margitić i Aleksandar Saša Zalepugin

Tijekom života nije se lako othrvati brojnim bolestima, prehladama i raznim boljkama. Stil života, životne navike, odgovornost prema sebi, svojem tijelu i psihi uvelike može utjecati na duševno i psihičko stanje osoba u kasnijoj životnoj dobi. Kako bismo dokazali da je moguće živjeti napornim životom, biti izložen oku javnosti, kritikama, živjeti životom u kojem je teško pravilno se hraniti, stvoriti nekakav red, a u starijoj životnoj dobi i dalje biti vitalan, veseo i pun života, porazgovarali smo sa Zagrepčanima, glumicom Lelom Margitić, pjevačem Mirom Un-

MIRO UNGAR

Zadnjih deset godina svaki dan perem kosu jer me to osvježava. Zbog toga mi se suši koža lica pa koristim hidratantnu kremu

rom te novinarom i televizijskim voditeljem Sašom Zalepuginom.

Miro Ungar, pjevač i osnivač nekad iznimno popularnog sastava 4M, i u 72. godini radi i aktivno se bavi sportom. Ungar kaže da svoju vitalnost može zahvaliti upravo sportskom načinu života i optimizmu.

"Zbog prirode mog posla nisam oduvijek vodio uredan život kao danas. Često jedem ribu jer je volim, a svaki dan popijem bar čašu crnog vina. Nisam fanatik zdrave prehrane i ne slušam baš slijepo savjete liječnika. Tenis

LOGOPEDSKA DIJAGNOSTIKA
i terapija za djecu mladež i odrasle

jezik glas govor

IVANA BANJAN BAKETIĆ, prof. logoped
ZRINKA MIKOLIĆ, prof. logoped

MARTIĆEVA 18, ZAGREB
tel.: 46 18 600, Fax: 46 18 603
logotherapia@zg.t-com.hr

Savjetovanište za roditelje • Priprema djece za školu (predvježbe za usvajanje čitanja i pisanja, grafomotoričke vježbe...) • Nerazvijen govor • Nepravilan izgovor glasova (dyslalia) • Teškoće čitanja, pisanja i računanja (dyslexia, dysgraphia i dyscalculia) • Teškoće učenja • Smetnje pažnje, koncentracije i hiperaktivnost (ADD, ADHD) • Nefluentan govor (mucanje, brzopletost); Jezične poteškoće • Poremećaj glasa (dysphonia)

dr. Mladen Frntić

STOMATOLOŠKA ORDINACIJA

- ESTETSKA STOMATOLOGIJA
- ZUBNI IMPLANTATI
- KERAMIČKE LJUSKICE
- STOMATOLOŠKA PROTETIKA - KERAMIČKE KRUNICE
- ENDODONCIJA
- LJEČENJE ZUBNIH KANALA
- IZBJELJIVANJE ZUBI
- ORTODONCIJA
- POPRAVAK ZUBA

Preselili smo u ekskluzivni centar za estetsku medicinu, u sklopu Poliklinike dr. Tončić

Tel. 01-4637 912, Fax. 01-463 7801
Mlinovi 159 A, Zagreb
Email: info@studio-dental.com, www.studio-dental.com

Poliklinika Etela

U poliklinici nudimo usluge iz:

- ortopedije, fizikalne medicine i rehabilitacije, neurologije
- preglede, UZV dijagnostiku
- operativne zahvate iz područja ortopedije: artroskopske operacije koljena, ramena, lakta, gležnja, kuka
- ugradnje parcijalnih i totalnih proteza kuka, koljena i ramena
- korekcije hallux valgusa
- fizikalne medicine i rehabilitacije bolesti i ozljeda lokomotornog sustava
- postoperativnu rehabilitaciju
- terapiju udarnim valovima (shock wave terapija)
- reumatologiju
- terapiju boli
- autolognu terapiju artroze - infiltracije zglobova ORTHOKIN metodom

Palmotičeva 22, 10 000 Zagreb
tel: 4921 100, 4921 141, fax: 4921161
GSM: 099 492 1100
www.etela.hr, poliklinika@etela.hr