

11. - 13. TRAVANJ 2025
SPLIT



Craft, science & art of lifestyle medicine

**3. MEĐUNARODNI KONGRES MEDICINE
ŽIVOTNOG STILA**

11.4.2025

16:00-17:00 **Registracija sudionika**

17:00 **Otvorenje**

17:20 **Stres i kardiovaskularno zdravlje (Stress and Cardiovascular Health)**
Davor Miličić

17:40 **Sustavna kronična upala i MŽS (Systematic Chronic Low Grade Inflammation)**
Stjepan Gamulin

18:00 **Izgradnja zdravijeg života: Snaga suradnje u promicanju zdravlja (Building Healthier Lives: The Power of Collaboration in Health Promotion)**
Sanja Musić Milanović

18:20 **Sušтина promjene ponašanja (The Skill and Craft of Behavioral Change in Lifestyle Medicine: Bridging the Gap Between Knowing and Doing)**
Simon Matthews

18:40 **Aktivna pauza**

18:45 **Okrugli stol**

19:15 **Piće dobrodošlice**

12.4.2025

KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

09:00	MŽS: Rizici kardiovaskularnih bolesti (The Role of Lifestyle Medicine in Reducing Cardiovascular Risk) <i>Daniel Sliz</i>
09:15	Panel <i>Daniel Sliz, Slaven Krtalić, Dragana Olujić, Gorana Jerković</i>
09:45	ON LINE - Prehrambena promjena tijekom KVB (Nutritional Reversal of Cardiovascular Diseases) <i>Mladen Golubić</i>
10:00	Panel <i>Mladen Golubić, Vanessa Ivana Peričić, Damir Sekulić</i>
10:30	Aktivna pauza
10:35	Word Cafe radionice <i>Dijabetes II, Upalne bolesti crijeva, Depresija, Hipertenzija, Zdrava djeca, Zdravi zdravstveni djelatnici, Veteranski centar</i>
11:35	Pauza za kavu

ODRŽIVO ZDRAVLJE I DUGOVJEČNOST

12:00	Prehrana u službi najboljih prediktora dugovječnosti-mišićni i kardiorespiratorni fitnes (Nutrition in the Service of the Best Predictors of Healthy Longevity in Human-Muscular and Cardiorespiratory Fitness) <i>Sebastijan Orlić</i>
12:15	Panel <i>Sebastijan Orlić, Neda Pleić, Ana Bošnjak</i>
12:45	ON LINE - Planetarno zdravlje (Planetary Health) <i>Bojan Jelaković</i>

12.4.2025

13:00	ON LINE - Od tanjura do planeta: Uloga održive prehrane u globalnom zdravlju (From Plate to Planet: The Role of Sustainable Diets in Global Health) <i>Hellas Cena</i>
13:15	Panel <i>Hellas Cena, Anamarija Jurčev Savičević, Simon Matthews</i>
13:45	Moderna fitoterapija - Učinkovitost i sigurnost kroz inovaciju (Modern Phytoteraphy-Effectivness and Safety Through Innovation) <i>Samir Rizk - Damasalis Consult</i>
14:00	Ručak
PRETILOST I METABOLIČKO ZDRAVLJE	
14:45	Tjelovježba kao terapija za dijabetes tip II (Physical Activity as Theraphy for Diabetes Type II) <i>Barbara Gilić</i>
15:00	Panel <i>Barbara Gilić, Marija Selak, Darko Modun</i>
15:30	Kako bismo trebali definirati pretilost? (How Should we Define Obesity?) <i>Anela Novak, Ivana Kraljević</i>
15:45	Panel <i>Anela Novak, Dora Bućan Nenadić, Bruno Majić, Antonia Peroš</i>
16:15	Aktivna pauza
16:20	Aktivne radionice <i>Hrana kao lijek, Prehrana za dugovječnost, Pilates, Mindfulness, Sat pjevanja, Primjena mobilne aplikacije, Tekuće zeleno zlato</i>
17:20	Poster sekcija
17:20	Skupština HUMŽiS (samo za članove)
20:30	Domjenak (restoran SCa, Kopilica ul. 5)

13.4.2025

MENTALNO ZDRAVLJE

10:00	Odgovor na stres: Uloga mikrobioma, prehrane i životnog stila (Stress Response Modulation: The Role of Microbiota, Nutrition and Lifestyle) <i>Jelena Helene Cvejić</i>
10:15	Panel <i>Jelena Helene Cvejić, Orjena Žaja, Lea Milutinović Murn</i>
10:45	Melatonin is not only chronobiotic <i>Josip Čulig</i>
11:00	Panel <i>Josip Čulig, Zoran Đogaš, Darija Šurić, Renata Pecotić</i>
11:30	Aktivne radionice <i>Sat plesa, Hrana kao lijek, Prehrana za dugovječnost, Art terapija, Mindfulness, Sat pjevanja, Primjena mobilne aplikacije</i>
12:30	Pauza za ručak

ŽENSKO ZDRAVLJE

13:30	ON LINE - Više od tableta i recepata: Kako Mydreams™ pristup transformira žensko zdravlje kroz sve faze (Beyond pills & prescriptions: How Mydreams™ approach can transform women's health across all life stages) <i>Ifeoma Monye</i>
13:45	Panel <i>Ifeoma Monye, Sandra Čanić, Iva Tokić</i>
14:15	Aktivna pauza
14:20	Misterij menopauze (Mystery of menopause) <i>Jelena Marušić</i>
14:35	Panel <i>Jelena Marušić, Lidija Vuljanić Rizk, Nika Jukić</i>
15:05	Zatvaranje

Radionice

WORLD CAFE

SUBOTA:

Dijabetes tip II

Upalne bolesti crijeva

Depresija

Hipertenzija

Zdrava djeca

Zdravi zdravstveni djelatnici

Veteranski centar - Medicina životnog stila u praksi

AKTIVNE RADIONICE

SUBOTA:

Hrana kao lijek: Ukusna transformacija

Prehrana za dugovječnost: od 25 do 85

Pilates za svaki dan

Mindfulness: Kako biti prisutan?

Sat pjevanja: Nova vještina

Primjena mobilne aplikacije u medicini životnog stila

Tekuće zeleno zlato: Koliko je maslinovo ulje dobro?

NEDJELJA:

Sat Plesa: Osjeti ritam

Hrana kao lijek: Ukusna transformacija

Prehrana za dugovječnost: od 25 do 85

Art terapija

Mindfulness: Kako biti prisutan?

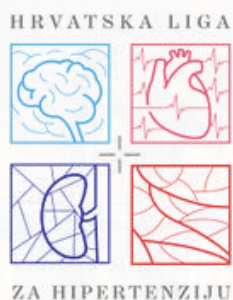
Sat pjevanja: Nova vještina

Primjena mobilne aplikacije u medicini životnog stila

POKROVITELJI



PARTNERI



CERTITUDO PARTNER
WWW.CERTITOUR.COM



SPONZORI

