

# Knjiga grafičkih standarda - prilog Završnom radu VIZUALNI IDENTITET ZA UDRUGU ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE

---

Ledinščak, Julija

**Supplement / Prilog**

*Publication year / Godina izdavanja:* **2023**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:225:854782>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-27**



*Repository / Repozitorij:*

[Algebra University - Repository of Algebra University](#)



# VIZUALNI IDENTITET ZA UDRUGU ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE

# SADRŽAJ

---

01

OPIS SUBJEKTA  
CILJNA SKUPINA

02

KRATKA ANALIZA  
KONKURENCIJE

04

TON KOMUNIKACIJE  
JEDINSTVENE BREND  
VRIJEDNOSTI

05

KREATIVNI KONCEPT

06

SKICE I IDEJNA  
RJEŠENJA

07

LOGOTIP

14

TIPOGRAFIJA

16

PALETA BOJA

17

FINALNO RJEŠENJE

19

APLIKACIJE VIZUALNOG  
IDENTITETA

# OPIS SUPJEKTA

Udruga za prevenciju prekomjerne težine osnovana je u listopadu 2002. godine. Osnovni cilj Udruge je **podizanje svijesti o korisnijim i zdravijim prehrambenim navikama kako bi se prevenirala prekomjerna težina**. Time teže postizanju i održavanju zdravlja pojedinaca i cjelokupnog društva kroz edukaciju stanovništva o najvažnijim uzrocima nastanka prekomjerne težine te načinima kako ju spriječiti.

Njihova želja je **potaknuti svaku osobu na preuzimanje odgovornosti za vlastito zdravlje, jer se samo znanjem o ispravnom načinu življenja, pravilnom prehranom i fizičkom aktivnošću može raditi na osobnoj prevenciji**.

Predsjednica i osnivačica Udruge je gospođa Sonja Njunjić, koja se bori za podizanje svijesti o važnosti zdrave prehrane u očuvanju zdravlja i sprječavanju bolesti. Prvenstveno je Udruga osnovana kako bi pomogla ljudima da steknu potrebno znanje i razviju svijest o problemu kojeg imaju te preuzmu kontrolu kako bi poboljšali vlastito zdravlje. **Naglasak je prevenciji prekomjerne težine i na razvijanju svijesti o zdravom načinu života**.

# CILJNA SKUPINA

**Ciljnu skupinu**, u najvećem broju, čine ljudi u životnoj dobi između 30 i 60 godina. Što znači da je relativno široki raspon ciljne skupine. Osobe koje se pridružuju Udruzi su svi oni koji žele napraviti **pozitivne promjene u svojem životu**.

Korisnici koji se pridružuju Udruzi u najširem broju su **osobe loših životnih navika** koje su ih na kraju dovele do debljanja. Drugi dio polaznika koji se učlanjuje su oni koji se dodatno žele **educirati o zdravom načinu življenja**. To se odnosi na sve one kojima će pridruživanje Udruzi i/ili informiranje o Udruzi pozitivno utjecati na poboljšanje životnih navika.

Na predavanja koje provodi Udruga dolaze roditelji i djeca kako bi se educirali o zdravom načinu življenja i ispravne prehrane. Kod mlađe ciljne skupine poveznica s Udrugom su većinom njihovi roditelji.



logotip Udruge



# KRATKA ANALIZA KONKURENCIJE

## Škola mršavljenja endokrinologija Jelčić

U ovoj Školi pri liječenju debljine koriste se bihevioralnom kognitivnom metodom i holističkim pristupom kako bi utjecali na promjenu stila života, osnovnog pokretača debljine i s tim povezane promjene prehrane, tjelesne aktivnosti i spavanja. Liječenje provodi dr. sc. Jozo Jelčić, prim. endokrinolog.

U ovoj Školi mršavljenja pristup je individualan prema potrebama svakog pacijenta, gdje se bave analizom uzroka debljine, uočavaju prepreka u liječenju, a kroz zajednički razgovor pronalaze se najučinkovitija i najbolja rješenja u putu prema promjeni nezdravog načina života.



## Program Osječkog Smanjivanja Težine (POST)

Program su osnovala dvojica osječkih liječnika, doc. prim. dr. sc. Mario Ćurković i dr. med. spec. obiteljske medicine Dražen Gorjanski, koji su se pozabavili pitanjem debljine kao globalne pandemije.

Ovaj Program traje 6 mjeseci, a sastoji se od predavanja koja se održavaju jedanput tjedno, a na kraju programa predviđa se gubitak kilaže između 15 do 20 kilograma. Oni tretiraju debljinu kao bolest, te se u programu fokusiraju na smanjivanje kalorijskog unosa. Namijenjena svima bez obzira na spol, dob ili fizičko stanje.



## Škola mršavljenja by nutricionist Nenad Bratković

Projekt, Škola mršavljenja nastala je kao produkt jedanaestogodišnjeg rada nutricionista Nenada Bratkovića s mnogobrojnim klijentima u nutricionističkom savjetovalištu NutriKlinici.

Glavni ciljevi Škole su „smanjiti tjelesnu masu na zdrav i ispravan način, preoblikovati sastav tijela, promijeniti lošu prehranu, naučiti o pripremi zdravih i ukusnih obroka, poboljšati zdravstvene rezultate i pružiti dobar osjećaj u vlastitom tijelu.“ Program traje četiri tjedna u kojem se polaznici bave intenzivnim aktivnostima i poučavaju vještinama zdravog života (prehrana, vježbanje, kuhanja, zdravog načina razmišljanja).



# KRATKA ANALIZA KONKURENCIJE

## Udruga nordijskog hodanja i pješaćenja Drava

Udruga je osnovana 2018. godine u Varaždinu, a djeluje u sklopu Hrvatskog saveza nordijskog hodanja. Program koji ova Udruga nudi je nordijsko hodanje i pješaćenje koje je organizirano u sklopu svakodnevnih rekreacijskih i kondicijskih treninga, ali i treninga snage koji su namijenjeni za sve dobne skupine te osobe različitih fizičkih sposobnosti. Udrugu nordijskog hodanja i pješaćenja vode dvije certificirane voditeljice educirane u području nordijskog hodanja Vilena Gašparović i Katica Kalajđija.

Glavni ciljevi osnivanja udruge su radi okupljanja ljudi, zdravlja i boravka u prirodi. Ova Udruga između ostalog želi osvrnuti pažnju na važnost brige o vlastitom zdravlju, tijelu, ali i okolišu, a glavni cilj im je razvijati društveni život kroz druženja i kulturne sadržaje.



## The Obesity Action Coalition (OAC)

Američka je neprofitna organizacija osnovana 2005. godine na Floridi koja se bavi posvećivanjem velikom broju Amerikanaca koji bojuju od pretilosti i prekomjerne težine.

Ciljevi organizacije su poticanje oboljelih tijekom njihova puta prema boljem zdravlju, podizanje svijesti, unpređivanje pristupa prema prevenciji i tretmanu liječenja pretilosti i edukacija o kilaži i njezinom utjecaju na zdravlje. Nadalje, žele pružiti fizičku i mentalnu podršku ljudima koji pate od prekomjerne težine. Njihova misija je podizanje i jačanje onih koji su pretili putem edukacije, zagovaranja zdravlja i zdravog načina života.



# TON KOMUNIKACIJE

Mi se obraćamo našim članovima s **poštovanjem**.

Naš ton komunikacije **prijateljski** je nastrojen.

Naš ton komunikacije je **brižan** jer nam je iskreno stalo do naših članova Udruge, njihovom napretku i mišljenju.

Mi **educiramo** pojedinca i zajednicu o rizicima prekomjerne težine i zdravog načina života kako bi vi mogli živjeti kvalitetno, zdravo i sretno.

# JEDINSTVENE BREND VRIJEDNOSTI





# KREATIVNI KONCEPT

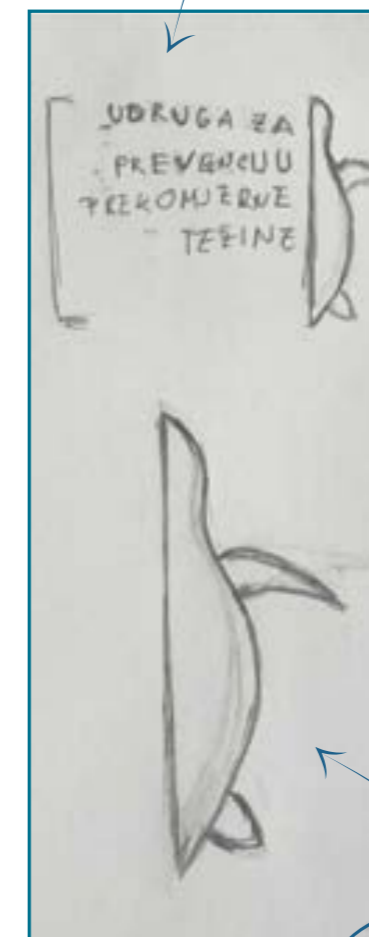
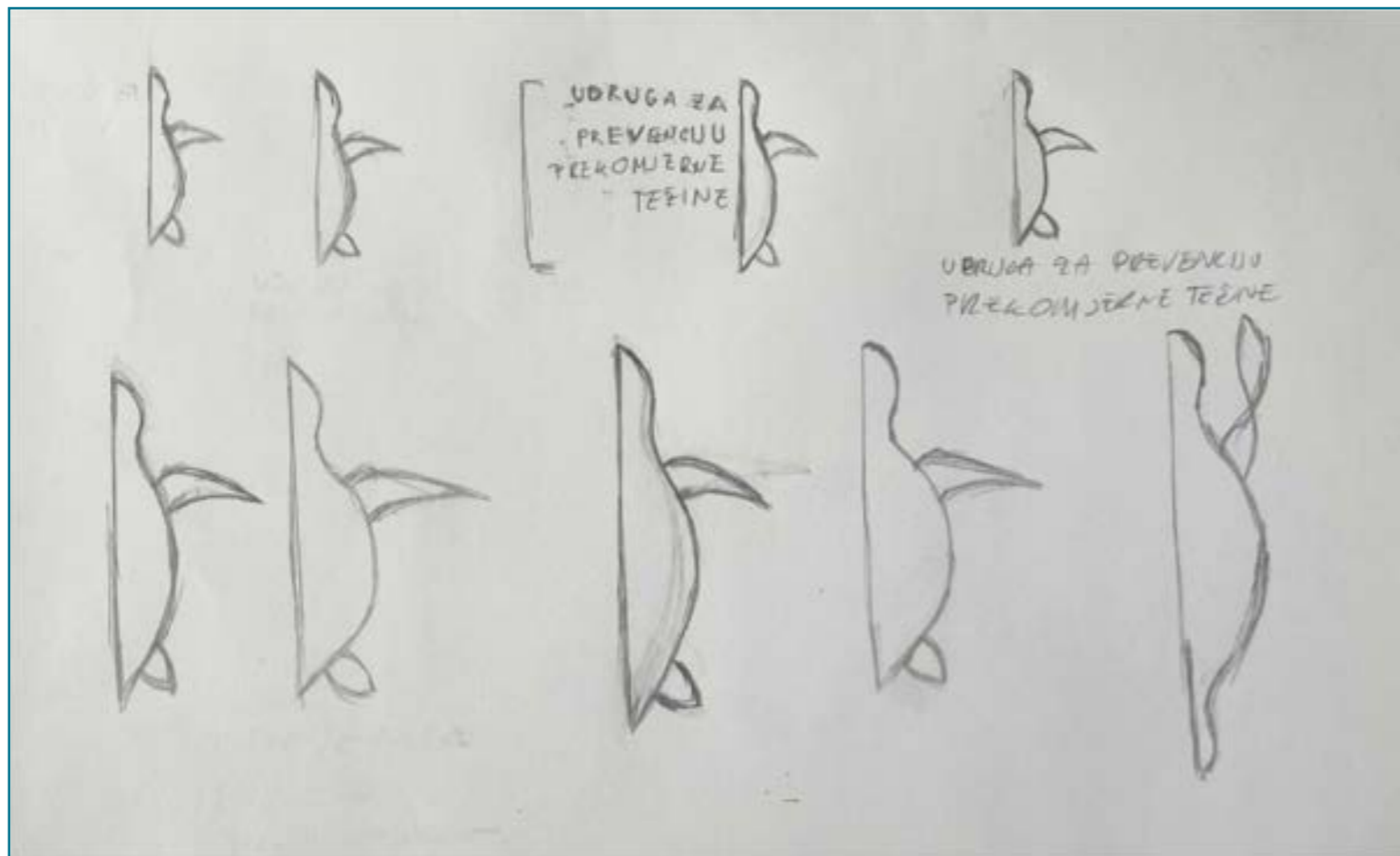


MOODBOARD

Kreativni koncept krenuo je od izrade moodboarda na kojem se nalaze vizuali, različiti stilovi tipografija i paleta boja koje su mi poslužile kao inspiracija za novo vizualno rješenje. Kornjača predstavlja intuitivni razvoj, odlučnost, strpljenje, hrabrost i snagu.

Inspiracija za vizualni identitet prvotno je bila vodena kornjača i njezino kretanje, koji se može prepoznati i u pokretima ljudskoga tijela kada osoba pliva. Ideja je bila stvoriti poveznicu između logotipa i fizičkog kretanja. Naglasak je stavljen na različite tonove plave boje, vodu i kretanje.

# SKICE I IDEJNA RJEŠENJA

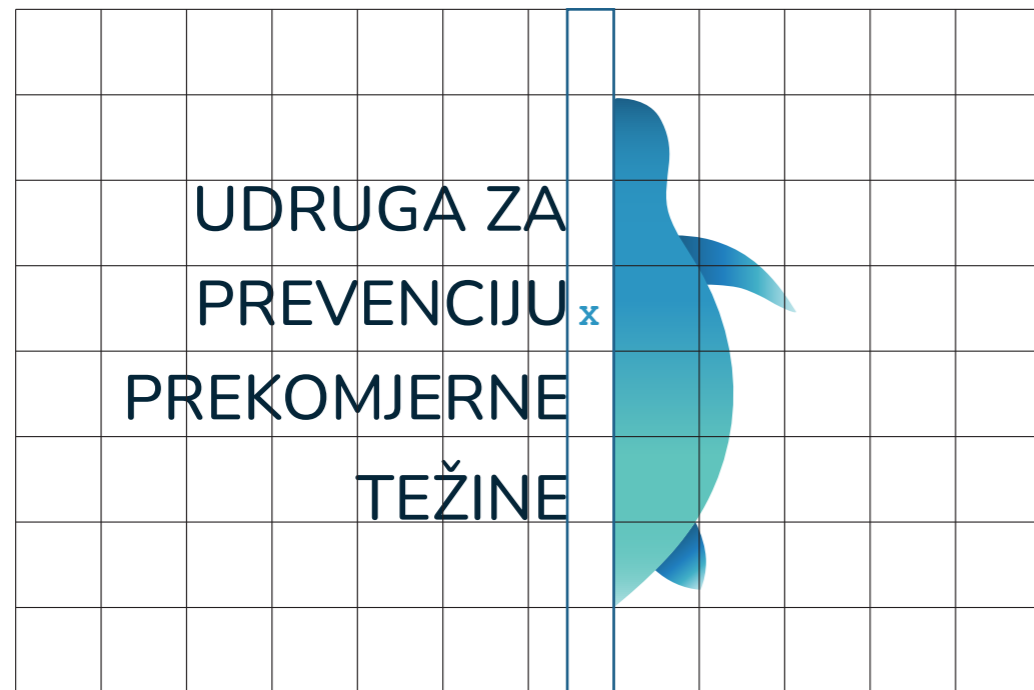


finalno rješenje (pozicija tipografije)

finalno rješenje (logotip)



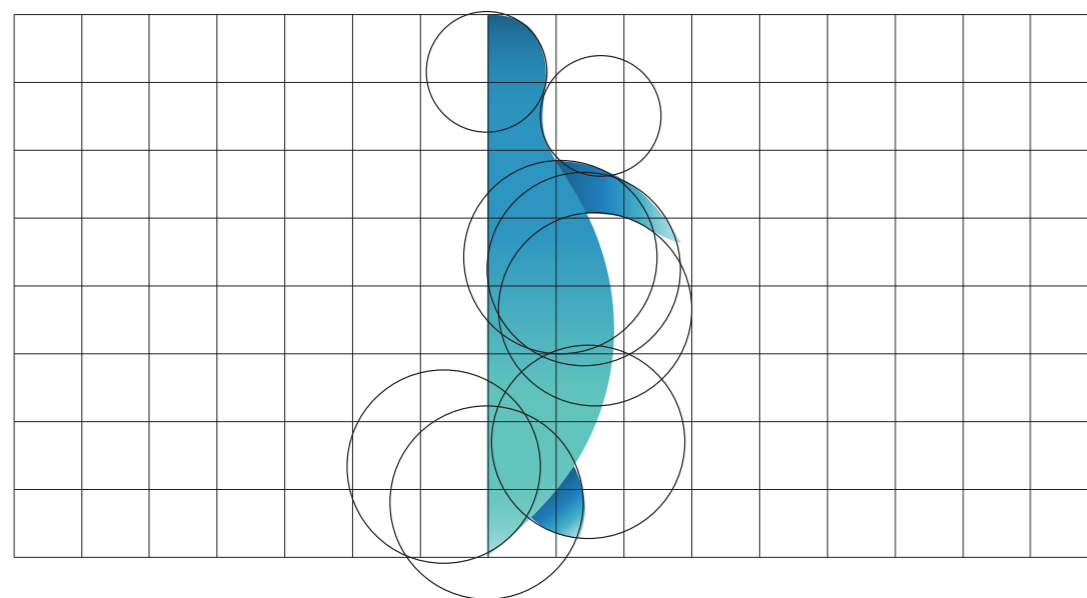
# LOGOTIP



## Konstrukcija logotipa

Znak predstavlja pojednostavljeni prikaz vodene kornjače koja se kreće prema naprijed. Glava je oblikovana tako da simbolizira strjelicu putem koje se želi stvoriti dodatna poveznica s kretnjom odnosno, zadanim ciljem. Simbol kornjače prepolovljen je radi stvaranja direktne veze sa smanjivanjem prekomjerne težine. Znak je konstruiran uz pomoć kružnica izvedenih iz zlatnog reza.

Tipografski dio vizualnog rješenja smješten je s lijeve strane znaka kako bi se osigurala lakoća čitljivosti imena Udruge i sa znakom tvorilo ujednačenu kompoziciju.



# LOGOTIP

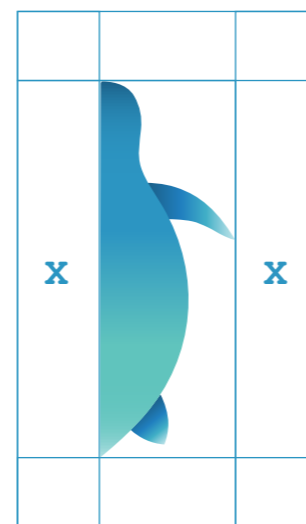
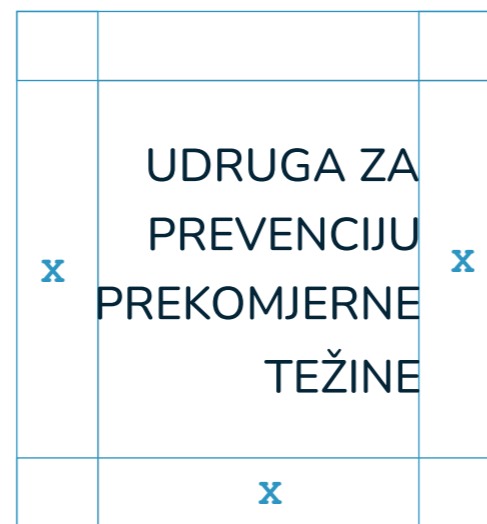
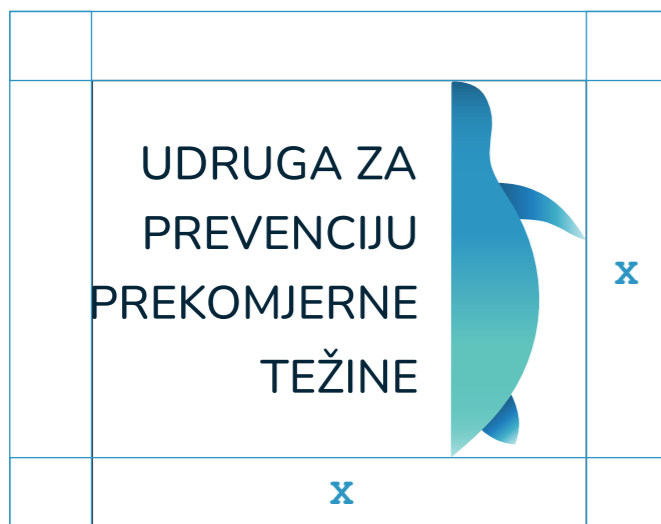
UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE



## Logotip finalno rješenje

Jedinstven vizualni identitet koji će obuhvaćati srž Udruge i njenog postojanja u samom dizajnu, tako da čini sveobuhvatnu cjelinu. Kako bi se izdvajao od konkurencije mora biti pamtljiv, atraktivan i simboličan.

# MINIMALNI PROSTOR OKO LOGOTIPA (znak i tipografija)



**Minimalni prostor** oko logotipa definiran je oznakom x. U taj prostor ne smiju ući nikakvi grafički elementi.

Ovo ograničenje služi za stvaranje vizualnog odmaka i razmaka kod apliciranja na digitalne medije i tiska.



# DOZVOLJENA MINIMALNA VELIČINA



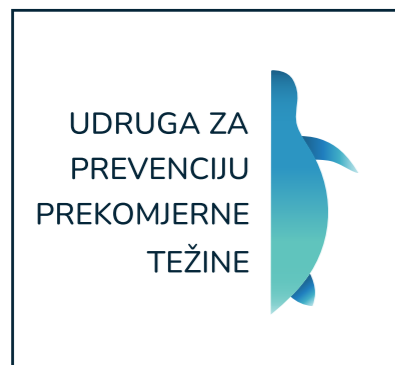
Kako bi se osigurala čitljivost i preglednost definirana je **minimalna veličina** logotipa koja iznosi **17,74 mm** (1,8 cm) u visinu **H** i širinu **23,34 mm** (2,4 cm) **W**.

**Nije dozvoljeno** umanjeње ispod definirane veličine.

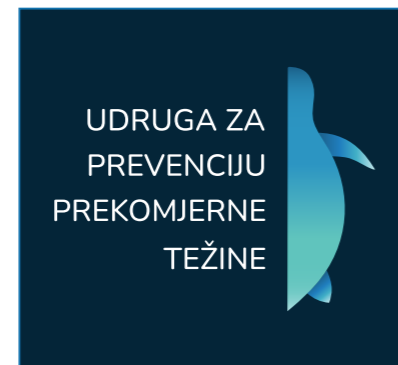
# DOZVOLJENA UPOTREBA LOGOTIPA

Logo UPPT-a na pozadinama u boji

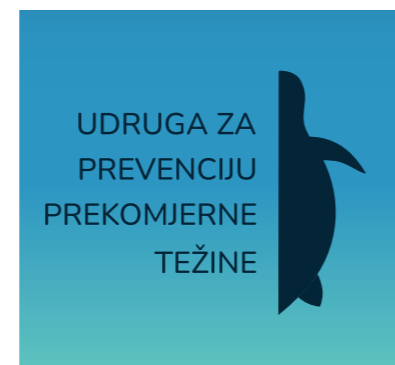
01 ✓



02 ✓



03 ✓



04 ✓



Dozvoljena je uporaba logotipa na specificirane podloge. Prilikom upotrebe logotipa na tamnijim pozadinama, tipografski element mora biti prikazan u bijeloj boji.

Logo UPPT-a na fotografijama

05 ✓

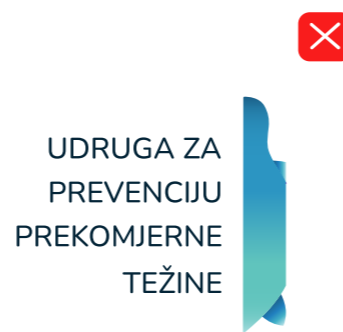
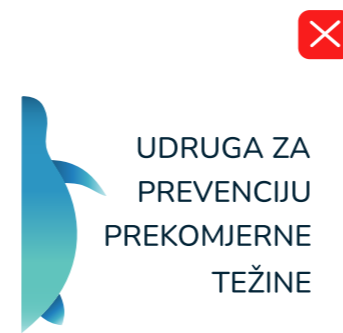
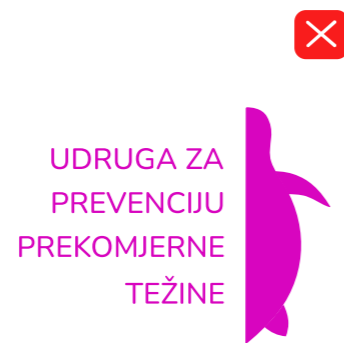


06 ✓



Kod uporabe logotipa na fotografijama, njegova pozicija mora se nalaziti na mjestu gdje je osigurana čitkost.

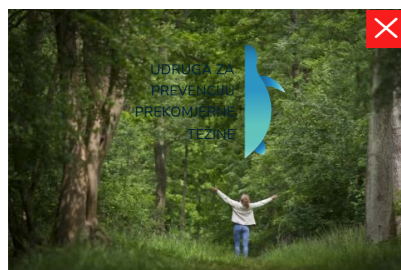
# NEDOZVOLJENA UPOTREBA LOGOTIPA



Nije dozvoljeno rotiranje, mijenjanje boje u nedozvoljene, mijenjanje položaja tipografije, rastezanje, dodavanje sjene i izrezivanje logotipa.

Nije dozvoljena upotreba logotipa na fotografijama gdje je kontrast niski ili na nedozvoljenim podlogama.

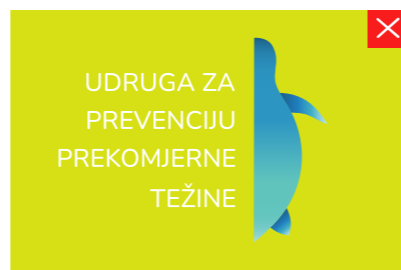
01



02



03



# CRNO BIJELA VERZIJA LOGOTIPA



pozitiv

negativ

Crno bijela verzija logotipa koristi se u situacijama kada nije moguće aplicirati u boji

# TIPOGRAFIJA

## Nunito Medium

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Nunito Regular

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Nunito Regular

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Nunito Regular

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Primarna tipografija

Za primarnu tipografiju izabran je font Nunito, rez medium.

Riječ je o sans serifnoj tipografiji koja je moćna i čitljiva.

A a B b

# TIPOGRAFIJA

## Roboto Bold

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Inter Medium

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Inter Thin

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Inter Regular

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Inter Light

ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW

abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw

0123456789!?"#\$%

## Rosario Medium Italic

*ABCČĆDĚFGHIJKLMNOPRSŠTUVZŽQXYW*

*abccčćdđefghijklmnoprsštuvzžqxw*

*0123456789!?"#\$%*

## Sekundarna tipografija

Sekundarna tipografija koristi se za isticanje naslova, podnaslova te ostalih informacija.

Za naslove izabran je font Roboto, rez bold, dok je za podnaslove izabran font Inter, različitih rezova.

## Tercijarna tipografija

Za tercijarnu tipografiju izabran je font Rosario, rez medium italic.

Koristi se isključivo za pisanje citata.

A a B B b

# PALETA BOJA



CYMK: 76 28 10 0  
RGB: 44 149 194  
HEX: #2C95C2



CYMK: 91 61 26 7  
RGB: 29 96 138  
HEX: #1D608A



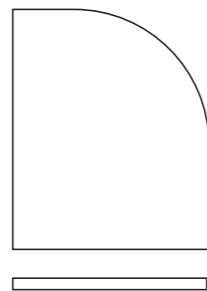
CYMK: 59 0 31 0  
RGB: 96 196 189  
HEX: #60C4BD



CYMK: 23 0 7 0  
RGB: 192 229 234  
HEX: #C0E5EA



CYMK: 96 76 51 58  
RGB: 4 37 56  
HEX: #042538



CYMK: 0 0 0 0  
RGB: 255 255 255  
HEX: #FFFFFF



CYMK: 10 28 100 0  
RGB: 231 182 32  
HEX: #E7B620

**Primarna paleta** boja koja se koristi u dizajnu logotipa. Izabrana paleta boja uključuje različite nijanse plave koje se pretapaju u definirani gradijent. Općenito, plavu boju povezujemo s morem, nebom, slobodom i otvorenim prostorima, ali ona također predstavlja samopouzdanje, odanost, vjeru i mudrost.

**Primarne boje** pojavljuju se kao različite podloge kroz sve ostale dodatne, ali i tipografske elemente.

**Sekundarna paleta** boja proteže se kroz gotovo sve elemente te se koristi kao podloga za mapu, posjetnicu i kuvertu. Bijela boja koristi se za tekstualne elemente koji se nalaze na podlogama kako bi se osigurala čitljivost tamo gdje plava boja ne može dobro funkcionirati. Žuta je topla boja koja u specificiranom tonu zaokuplja pozornost i poboljšava uočljivost. Zbog toga je izabrana za određene klikabilne elemente i navigaciju na web stranici prema kojima se želi usmjeriti pažnja korisnika.



# FINALNO RJEŠENJE

UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE





UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE



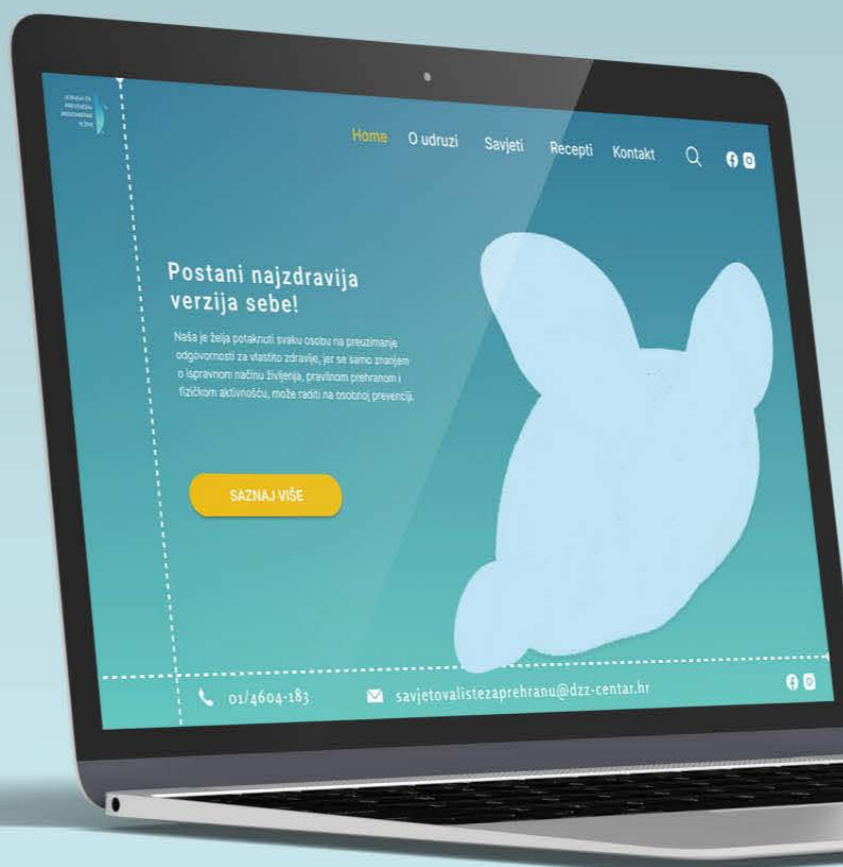
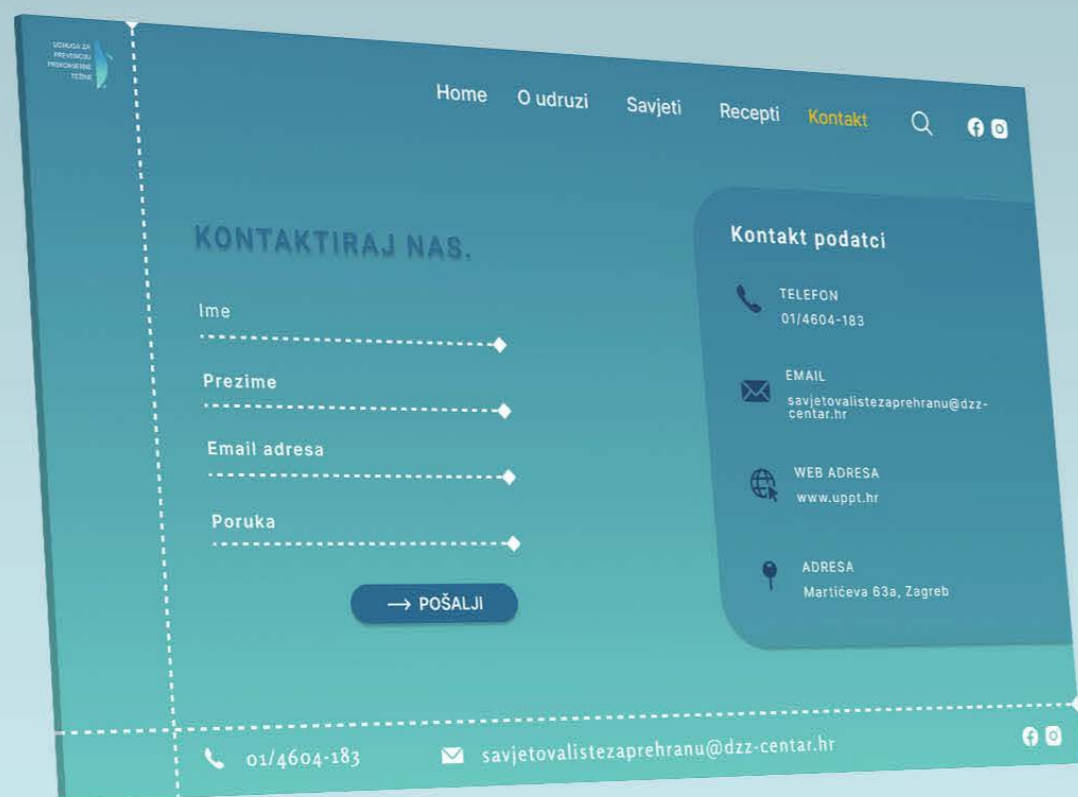


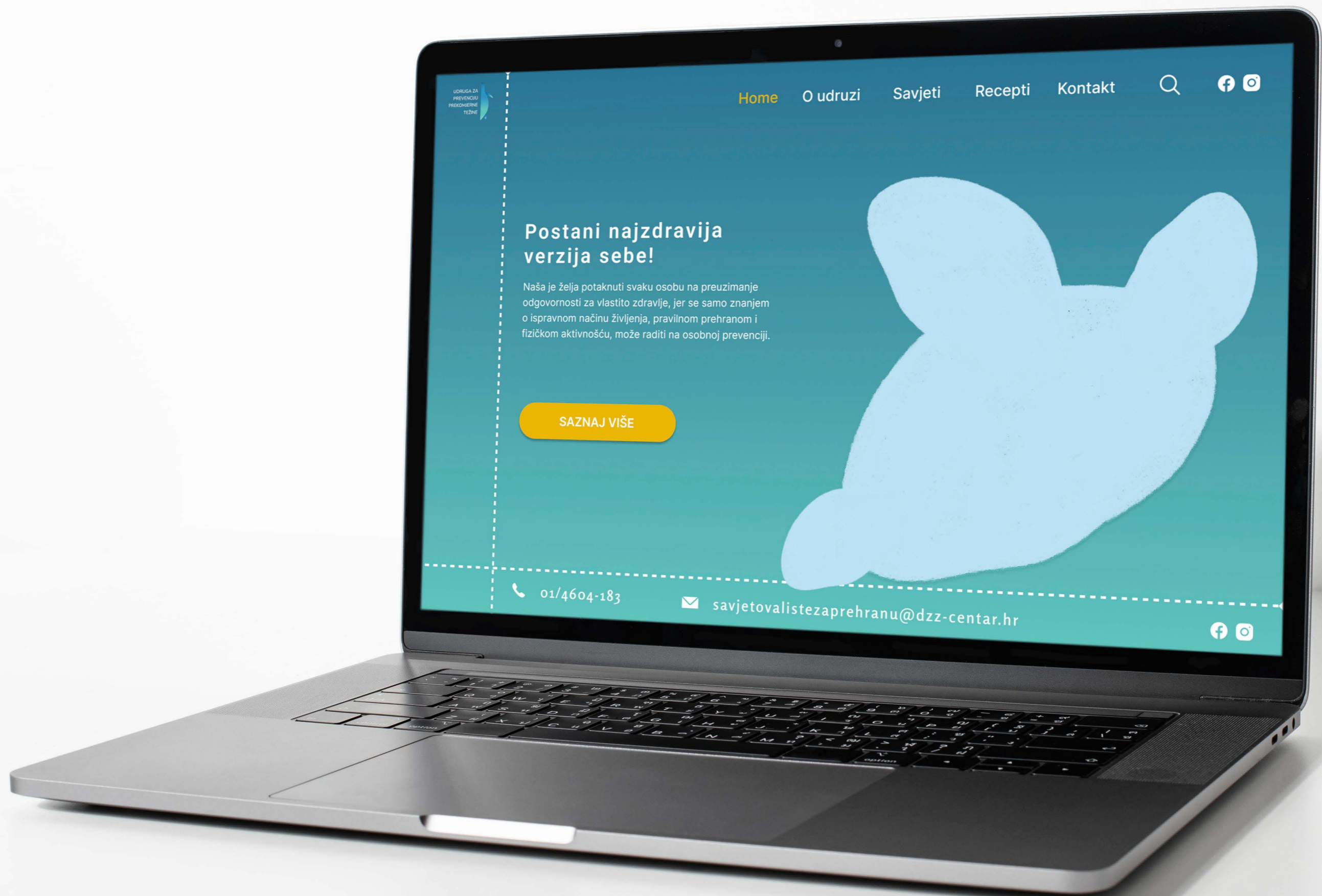
# APLIKACIJE VIZUALNOG IDENTITETA

---

Aplikacije vizualnog identiteta uključuju redizajn mrežne stranice, dizajn kataloga, promotivnih materijala (vrećica, blok za pisanje, boca za vodu), objava i identiteta na društvenim mrežama (Facebook, Instagram) i kuverte, mape i posjetnice.

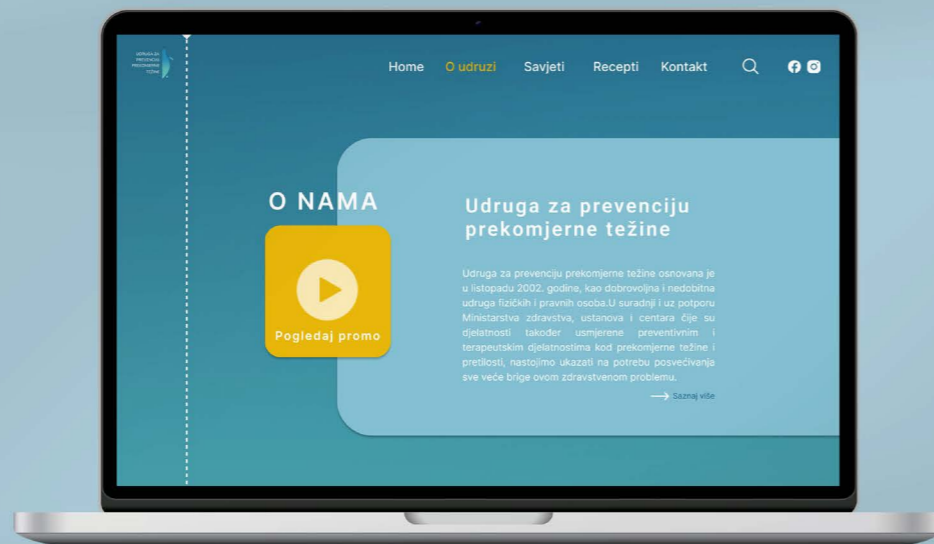
Svi elementi stvoreni su na način da čine sveobuhvatnu cjelinu i dizajnom odgovaraju novostvorenom vizualnom identitetu Udruge.











### OSNIVAČICA UDRUGE

Predsjednica i osnivačica Udruge je gospođa Sonja Njunjić, ustrajna aktivistica civilnog društva koja se bori za podizanje svijesti o važnosti zdrave prehrane u očuvanju zdravlja i sprječavanju bolesti. Udrugu je osnovala kako bi pomogla ljudima da steknu potrebno znanje i podršku potrebnu za preuzimanje kontrole i poboljšanja vlastitog zdravlja, ali i zdravlja svoje uže obitelji. Godine 2008/2009 nagrađena je sa nagradom „Šampion zdravlja“, a od 2007. godine do danas izvršna je producentica i voditeljica TV talk showa "Čovjek i zdravstvena kultura."

[SAZNAJ VIŠE](#)

#### MISIJA

Misija Udruge je da djeluje edukativno kroz sve svoje metode aktivnosti, to znači putem medija, predavanja, radionica, na široku populaciju (studenti, radni ljudi, ljudi treće životne dobi, djeca, ljudi različite školske naobrazbe...). Na taj način se pomaže razumijevanju što je zdravlje, kako ga očuvati, kako ga osnažiti, koji su rizici svakodnevnog života za oboljele, što je i koje rizike nosi debljina djece i odraslih za kvalitetu života pojedinca i cijele nacije.

#### CILJ

Temeljni cilj Udruge je širenje spoznaje o korisnijim i zdravijim prehranbenim navikama u prevenciji prekomjerne težine, postizanju i održavanju zdravlja pojedinca i cjelokupnog društva. Osnova svih aktivnosti Udruge je edukacija stanovništva o najvažnijim uzrocima nastanka prekomjerne težine i načinima kako ju spriječiti, a namjeravamo ju provoditi kroz sve ugrožene skupine, naročito kroz edukaciju roditelja i djece, kroz obitelj, školu i cjelokupnu zajednicu.



Home
**Udruzi**
Savjeti
Recepti
Kontakt
Search
Facebook
Instagram

## O NAMA

▶

### Udruga za prevenciju prekomjerne težine

Udruga za prevenciju prekomjerne težine osnovana je u listopadu 2002. godine, kao dobrovoljna i nedobitna udruga fizičkih i pravnih osoba. U suradnji i uz potporu Ministarstva zdravstva, ustanova i centara čije su djelatnosti također usmjerene preventivnim i terapijskim djelatnostima kod prekomjerne težine i pretilosti, nastojimo ukazati na potrebu posvećivanja sve veće brige ovom zdravstvenom problemu.

[→ SAZNAJ VIŠE](#)

### OSNIVAČICA UDRUGE

Predsjednica i osnivačica Udruge je gospođa Sonja Njunjić, ustrajna aktivistica civilnog društva koja se bori za podizanje svijesti o važnosti zdrave prehrane u očuvanju zdravlja i sprječavanju bolesti. Udrugu je osnovala kako bi pomogla ljudima da steknu potrebno znanje i podršku potrebnu za preuzimanje kontrole i poboljšanja vlastitog zdravlja, ali i zdravlja svoje uže obitelji. Godine 2008/2009 nagrađena je sa nagradom „Šampion zdravlja“, a od 2007. godine do danas izvršna je producentica i voditeljica TV talk showa "Čovjek i zdravstvena kultura."

[SAZNAJ VIŠE](#)

#### MISIJA

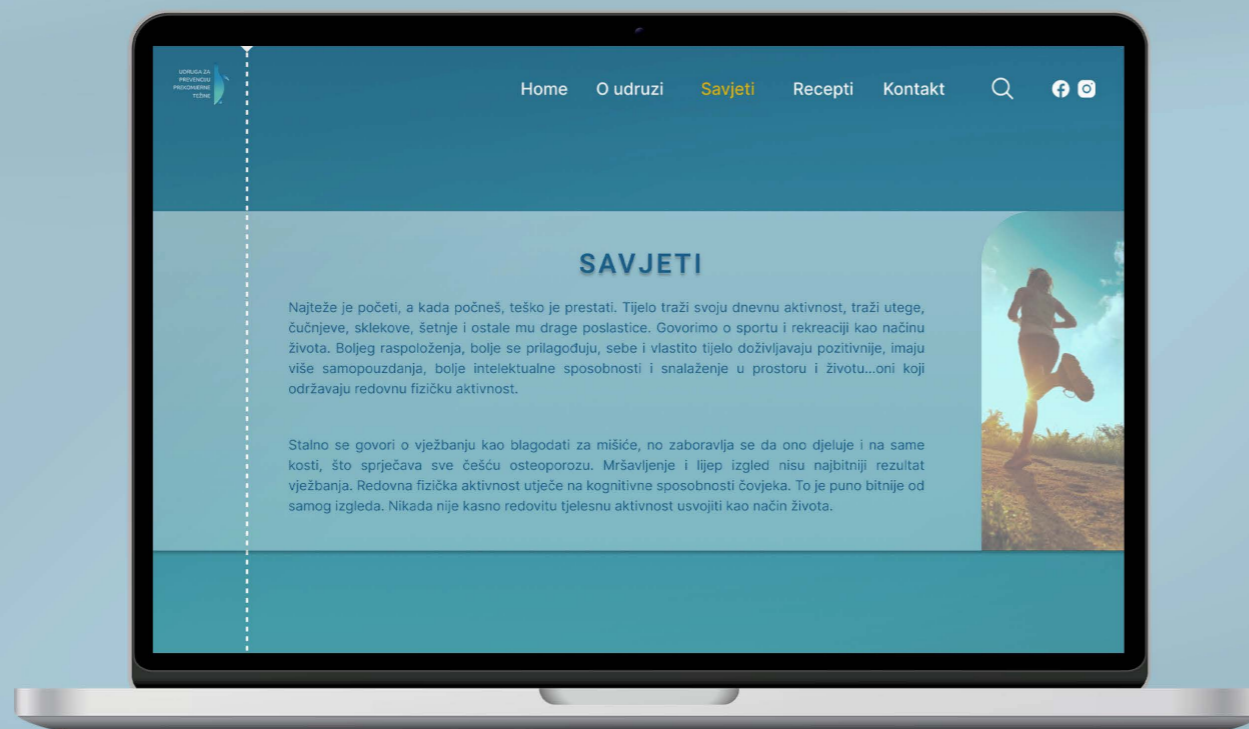
Misija Udruge je da djeluje edukativno kroz sve svoje metode aktivnosti, to znači putem medija, predavanja, radionica, na široku populaciju (studenti, radni ljudi, ljudi treće životne dobi, djeca, ljudi različite školske naobrazbe...). Na taj način se pomaže razumijevanju što je zdravlje, kako ga očuvati, kako ga osnažiti, koji su rizici svakodnevnog života za oboljele, što je i koje rizike nosi debljina djece i odraslih za kvalitetu života pojedinca i cijele nacije.

#### CILJ

Temeljni cilj Udruge je širenje spoznaje o korisnijim i zdravijim prehranbenim navikama u prevenciji prekomjerne težine, postizanju i održavanju zdravlja pojedinca i cjelokupnog društva. Osnova svih aktivnosti Udruge je edukacija stanovništva o najvažnijim uzrocima nastanka prekomjerne težine i načinima kako ju spriječiti, a namjeravamo ju provoditi kroz sve ugrožene skupine, naročito kroz edukaciju roditelja i djece, kroz obitelj, školu i cjelokupnu zajednicu.







## KOMPONENTE

Najteže je početi, a kada počneš, teško je prestati. Tijelo traži svoju dnevnu aktivnost, traži utege, čučnjeve, sklekove, šetnje i ostale mu drage poslastice.



**Prehrana**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više



**Zdravlje**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više



**Tjelesna aktivnost**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više



**Djeca**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više

## NOVA SAZNAJNA O ZDRAVLJU

Debljanje je loše za vaše srce čak i ako niste pretili. Naime šanse da imate srčanih smetnji povećavaju se, ne samo s godinama, već i s povećanjem indeksa tjelesne mase, pokazala su najnovija istraživanja Sveučilišta Oxford.

Istraživanja su pokazala da to vrijedi i za osobe koje inače nemaju problema s težinom.

Naime svakih pet jedinica povećanja indeksa tjelesne mase ženama povećava rizik od srčanih smetnji za čak 23 posto, što je ekvivalent starenju za čak dvije i pol godine.

→ Saznaj više

## SAVJETI

Najteže je početi, a kada počneš, teško je prestati. Tijelo traži svoju dnevnu aktivnost, traži utege, čučnjeve, sklekove, šetnje i ostale mu drage poslastice. Govorimo o sportu i rekreaciji kao načinu života. Boljeg raspoloženja, bolje se prilagođuju, sebe i vlastito tijelo doživljavaju pozitivnije, imaju više samopouzdanja, bolje intelektualne sposobnosti i snalaženje u prostoru i životu...oni koji održavaju redovnu fizičku aktivnost.

Stalno se govori o vježbanju kao blagodati za mišiće, no zaboravlja se da ono djeluje i na same kosti, što sprječava sve češću osteoporozu. Mršavljenje i lijep izgled nisu najbitniji rezultat vježbanja. Redovna fizička aktivnost utječe na kognitivne sposobnosti čovjeka. To je puno bitnije od samog izgleda. Nikada nije kasno redovitu tjelesnu aktivnost usvojiti kao način života.

## KOMPONENTE

Najteže je početi, a kada počneš, teško je prestati. Tijelo traži svoju dnevnu aktivnost, traži utege, čučnjeve, sklekove, šetnje i ostale mu drage poslastice



**Prehrana**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više



**Zdravlje**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više



**Tjelesna aktivnost**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više



**Djeca**

Da vam je lakše odabrati zdravu prehranu, pokušajte pronaći zdrave namirnice koje vam se sviđaju. Tako ćete lakše nastaviti sa prehranom.

→ Saznaj više

## NOVA SAZNAJNA O ZDRAVLJU

Debljanje je loše za vaše srce čak i ako niste pretili. Naime šanse da imate srčanih smetnji povećavaju se, ne samo s godinama, već i s povećanjem indeksa tjelesne mase, pokazala su najnovija istraživanja Sveučilišta Oxford.

Istraživanja su pokazala da to vrijedi i za osobe koje inače nemaju problema s težinom.

Naime svakih pet jedinica povećanja indeksa tjelesne mase ženama povećava rizik od srčanih smetnji za čak 23 posto, što je ekvivalent starenju za čak dvije i pol godine.

→ Saznaj više

01/4604-183    savjetovalistezaprehranu@dzz-centar.hr



01/4604-183 savjetovalistezaprehranu@dzz-centar.hr

Home O udruzi Savjeti **Recepti** Kontakt

## RECEPTI

Glad ne pita, pa često na brzaka nešto strpamo u usta i ne razmišljajući o tome što će to zapravo napraviti našem tijelu. Kako ima hrane koja nam daje energiju, ima i one koja nam je zapravo oduzima ili nam radi probleme.

Ako želite dobiti energije, jedite zdrave masnoće koje se mogu naći u maslinovom ulju, orašastim plodovima ili avokadu, jer one olakšavaju probavu i ne napuhuju nas. Naravno, bilo bi dobro ne pretjerivati, jer i najbolje stvari mogu štetiti u prevelikim količinama.

### ISPROBAJ UKUSNA JELA

Hrana je vaš prijatelj i oruđe kojim postižete više ciljeva: održavate zdravlje, gradite tijelo kakvo želite i omogućavate postizanje željenih rezultata u sportskom aspektu.

**Najpopularnije** Predjela Glavno jelo Desert

**JELO: Salata od povrća i plitene**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

**JELO: Namaz od slanutka**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

**JELO: Salata s tjesteninom i avokadom**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

**JELO: Jaje za doručak**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

01/4604-183 savjetovalistezaprehranu@dzz-centar.hr

01/4604-183 savjetovalistezaprehranu@dzz-centar.hr

Home O udruzi Savjeti **Recepti** Kontakt

## RECEPTI

Glad ne pita, pa često na brzaka nešto strpamo u usta i ne razmišljajući o tome što će to zapravo napraviti našem tijelu. Kako ima hrane koja nam daje energiju, ima i one koja nam je zapravo oduzima ili nam radi probleme.

Ako želite dobiti energije, jedite zdrave masnoće koje se mogu naći u maslinovom ulju, orašastim plodovima ili avokadu, jer one olakšavaju probavu i ne napuhuju nas. Naravno, bilo bi dobro ne pretjerivati, jer i najbolje stvari mogu štetiti u prevelikim količinama.

### ISPROBAJ UKUSNA JELA

Hrana je vaš prijatelj i oruđe kojim postižete više ciljeva: održavate zdravlje, gradite tijelo kakvo želite i omogućavate postizanje željenih rezultata u sportskom aspektu.

**Najpopularnije** Predjela Glavno jelo Desert

**JELO: Salata od povrća i plitene**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

**JELO: Namaz od slanutka**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

**JELO: Salata s tjesteninom i avokadom**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

**JELO: Jaje za doručak**  
Kuhani slanutak možete koristiti i za razne salate te kao dodatak ostalom povrću u varivima. Slanutak, bogat izvor bjelančevina, kalcija i željeza (čak i kuhani slanutak sadrži dvostruko više željeza od jednake količine mesa), neizmjerljivo je važna namirnica za ljudsku prehranu → Saznaj više

01/4604-183 savjetovalistezaprehranu@dzz-centar.hr







# O NAMA

Udruga za prevenciju prekomjerne težine osnovana je u listopadu 2002. godine, kao dobrovoljna i nedobitna udruga fizičkih i pravnih osoba. U suradnji i uz potporu Ministarstva zdravstva, ustanova i centara čije su djelatnosti također usmjerene preventivnim i terapijskim djelatnostima kod prekomjerne težine i pretilosti, nastojimo ukazati na potrebu posvećivanja sve veće brige ovom zdravstvenom problemu.

Pretilost, kao posljedica prekomjerne težine, postaje jedan od vodećih zdravstvenih problema u svijetu. Uzrokuje veliki broj bolesti, kao što su dijabetes, bolesti jetre, artritis, poremećaji disanja, problemi metabolizma i slično. Već 1948. godine Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je prekomjernu težinu bolešću, a nedavno je objavila da je prekomjerna težina najveći svjetski kronični zdravstveni problem ...

Kroz predavanja, seminare i radionice koje vode stručnjaci i zdravstveni djelatnici, djelujemo u smjeru postizanja i održavanja optimalne individualne težine svakog pojedinca, što je preduvjet osobnog i kolektivnog zdravlja zajednice. Najvažnija je senzibilizacija javnosti da je briga za vlastito zdravlje, kroz prehrambenu, tjelesnu i zdravstvenu kulturu, imperativ svakog pojedinca i cijelog društva uopće!



“Čovjek jedino sam mora stati ispred ogledala, pogledati sebe i ne kriviti druge za ono što je, treba početi favorizirati zdravlje. Jedino mi znamo što želimo i hoćemo i samo mi to možemo realizirati. Svi smo odgovorni za sebe, i kada to ozbiljno shvatimo, i shvatimo i prihvatimo ozbiljnost debljine koju mi možemo rješavati bilo to uz pomoć doktora, endokrinologa, nutricionista to je onda rješenje, naša odluka je naša odluka i nitko nam je ne smije pobrkati ili govoriti što bi trebali ili ne jer samo mi to znamo.”

Sonja Njunjić, predsjednica Udruge



# EDUKACIJA

Djelatnosti Udruge odvijaju se kroz sljedeće programe:

1 PROGRAM EDUKACIJE ŠIROKE JAVNOSTI  
KROZ JAVNA PREDAVANJA

2 PROGRAM EDUKACIJE U ODGOJNO OBRAZOVNIM  
USTANOVAMA (VRTIĆI, ŠKOLE)

3 PROGRAM EDUKACIJE ZA ČLANOVE UDRUGE

4 PROGRAM EDUKACIJE U TVRTKAMA I JAVNIM  
USTANOVAMA

5

## KAKO JE SVE KRENULO

Prilikom osnivanja Udruge posavjetovala sam se sa strukom. Sljeme je bila moja ideja, 10 dana odvojiti ljude od obitelji, posla, prijatelja. I jednostavno ih učiti da oni mogu jesti 7 obroka dnevno, kretati se umjereno, plivati, veseliti se, inicirat svoj obrok sam. I dalje se silno bave debljinom ljudi koji uzimaju novac, izuzetak endokrinologa i doktora koji imaju svoje klinike. Oni svi rade i zarađuju, kod mene svrha nije zarada, već duboka povezanost sa svojim problemom, ja se služim strukom, ja kroz Udrugu promoviram sve. Ljudi moraju prihvatiti da nema čuda, već osoba mora 2, 3, 4 godine raditi na sebi, postepeno, redovito, bez šoka i to prihvatiti.

6





## CILJ ...

Temeljni cilj Udruge je širenje spoznaje o korisnijim i zdravijim prehrambenim navikama u prevenciji prekomjerne težine, postizanju i održavanju zdravlja pojedinca i cjelokupnog društva.

Osnova svih aktivnosti Udruge je edukacija stanovništva o najvažnijim uzrocima nastanka prekomjerne težine i načinima kako ju spriječiti, a namjeravamo ju provoditi kroz sve ugrožene skupine, naročito kroz edukaciju roditelja i djece, kroz obitelj, školu i cjelokupnu zajednicu.



## MISIJA ...

Misija Udruge je da djeluje edukativno kroz sve svoje metode aktivnosti, to znači putem medija, predavanja, radionica, na široku populaciju (studenti, radni ljudi, ljudi treće životne dobi, djeca, ljudi različite školske naobrazbe...).

Na taj način se pomaže razumijevanju što je zdravlje, kako ga očuvati, kako ga osnažiti, koji su rizici svakodnevnog života za oboljele, što je i koje rizike nosi debljina djece i odraslih za kvalitetu života pojedinca i cijele nacije.

*Postani najzdravija verzija sebe!*

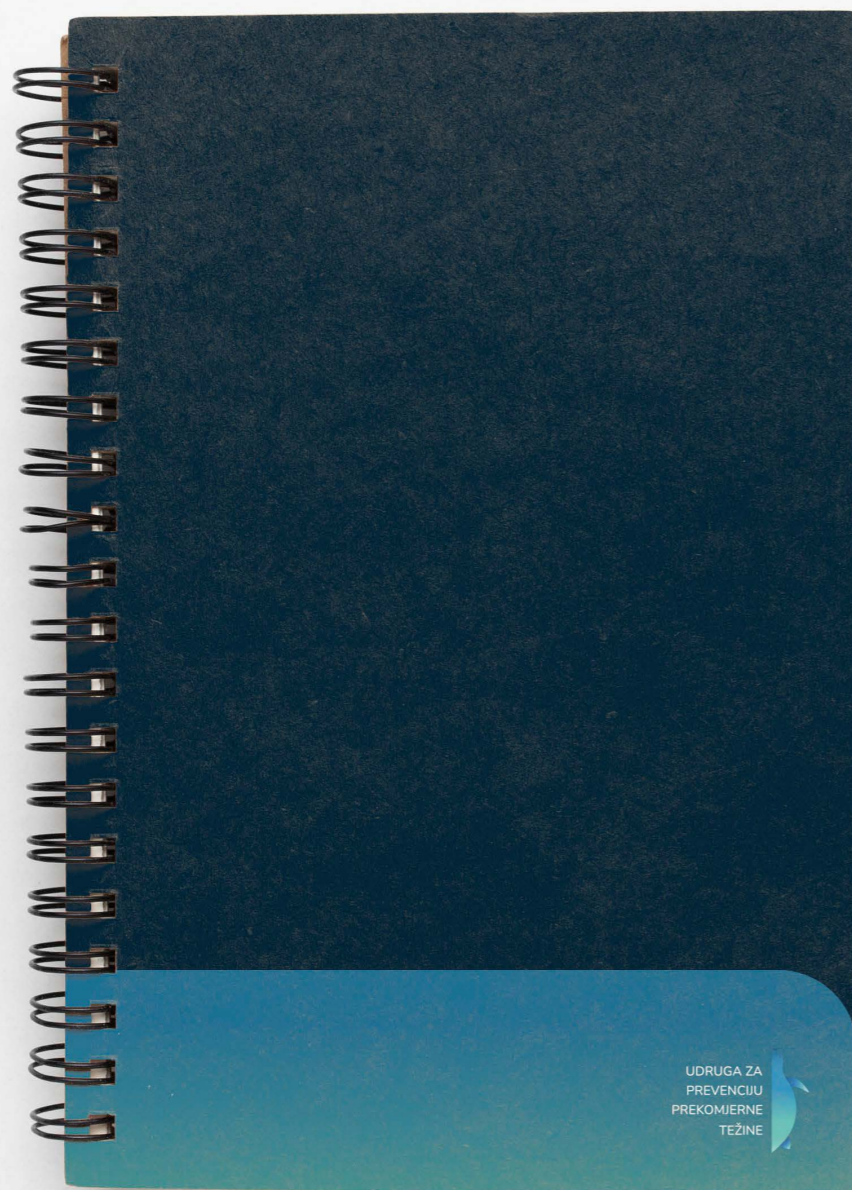


UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE

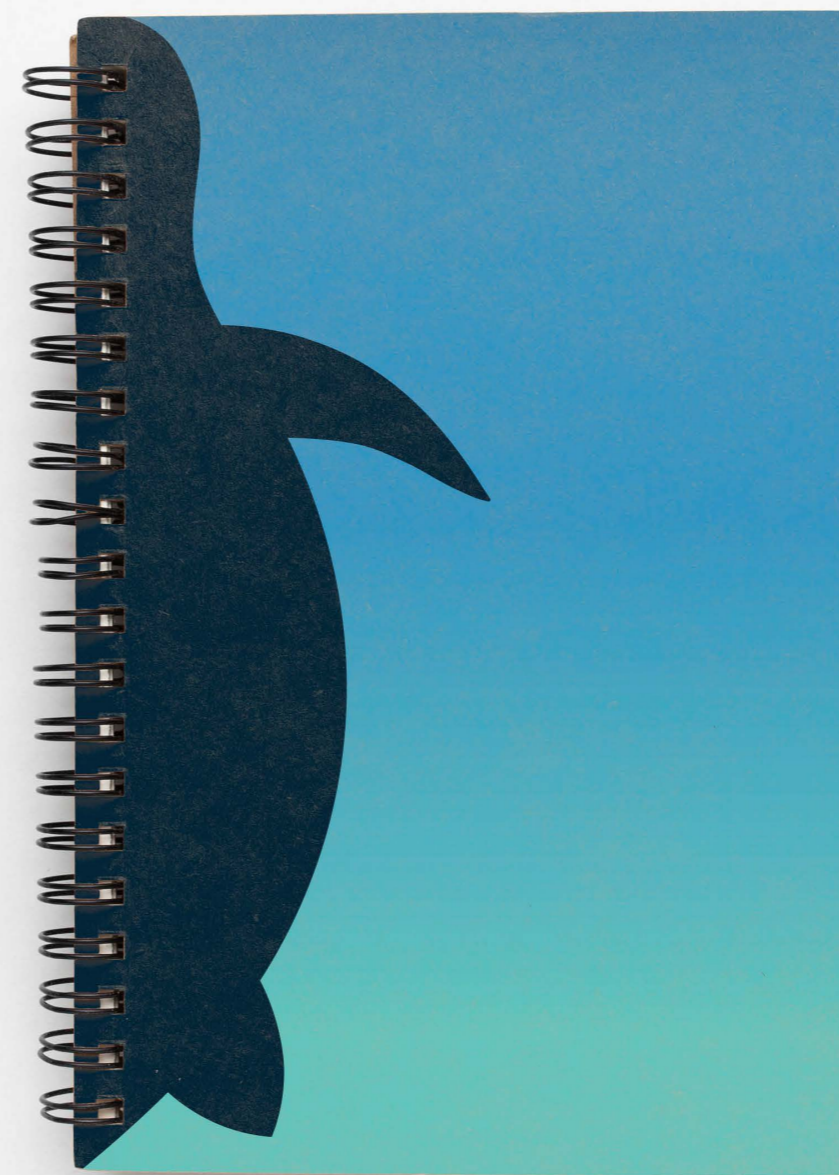


















Awesome

Home

Find Friends



**PRIDRUŽI SE UDRUZI I POSTANI  
NAJZDRAVIJA VERZIJA SEBE.**

UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE



Usmjerite svoj život u pravom smjeru !

[www.uppt.hr](http://www.uppt.hr)

Timeline

About


Friends

Photos


More ▾



UPPT

 **Udruga za prevenciju prekomjerne težine** 5 h

Pridruži nam se na Sljemenu i postani najzdravija verzija sebe !

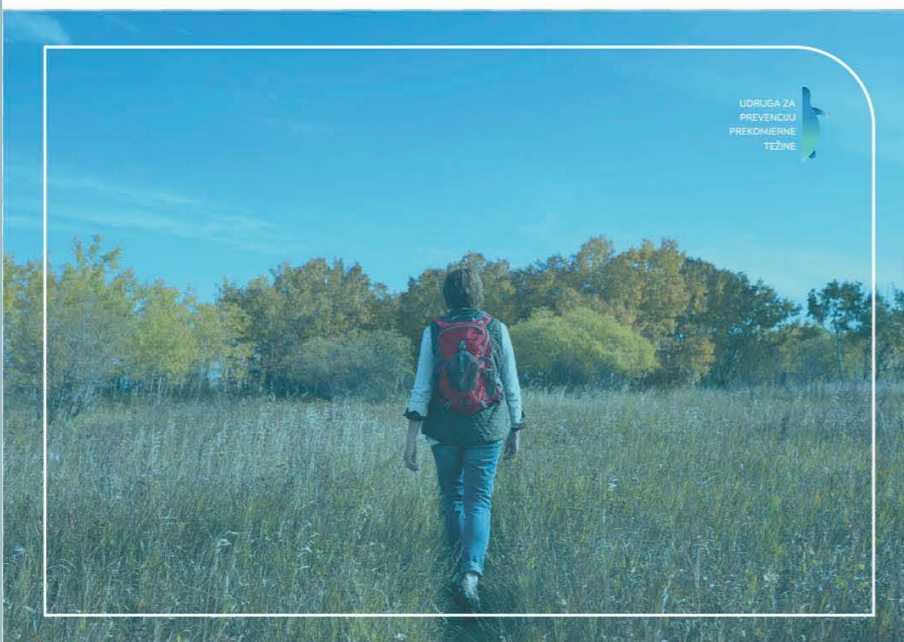


Vi i 260 drugih 55 komentara

Lajk Komentar Podijeli



udrugazaprevencijuprekomjernetezine  
Zagreb, Hrvatska



“Čovjek jedino sam mora stati ispred ogledala, pogledati sebe i ne kriviti druge za ono što je, treba početi favorizirati zdravlje. Jedino mi znamo što želimo i hoćemo i samo mi to možemo realizirati. Svi smo odgovorni za sebe.”

- SONJA NJUNJIĆ, PREDSEDNICA UDRUGE



♥ 532 Likes

udrugazaprevencijuprekomjernetezine “Svi smo odgovorni za sebe.”  
#zdravlje #zdravzivot “vjerujusebe



udrugazaprevencijuprekomjernetezine  
Zagreb, Hrvatska



“Čovjek jedino sam mora stati ispred ogledala, pogledati sebe i ne kriviti druge za ono što je, treba početi favorizirati zdravlje. Jedino mi znamo što želimo i hoćemo i samo mi to možemo realizirati. Svi smo odgovorni za sebe.”

- SONJA NJUNJIĆ, PREDSEDNICA UDRUGE



♥ 532 Likes

udrugazaprevencijuprekomjernetezine “Svi smo odgovorni za sebe.”  
#zdravlje #zdravzivot “vjerujusebe











Za  
Ivo Ivić

**UDRUGA ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignis-sim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, cons ectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo con-sequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignis-sim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

*Sonja Njunjić*

Sonja Njunjić, predsjednica Udruge

✉ [sonja.njunjic@gmail.com](mailto:sonja.njunjic@gmail.com)

☎ +385 91 5441 722

🌐 [www.uppt.hr](http://www.uppt.hr)

📍 Martićeva 63a, Zagreb

UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE



UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE



**SONJA NJUNJIĆ**  
Predsjednica Udruge

sonja.njunjic@gmail.com   
+385 91 5441 722   
www.uppt.hr   
Martićeva 63a, Zagreb 



**SONJA NJUNJIĆ**  
Predsjednica Udruge

sonja.njunjic@gmail.com   
+385 91 5441 722   
www.uppt.hr   
Martićeva 63a, Zagreb 



UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE



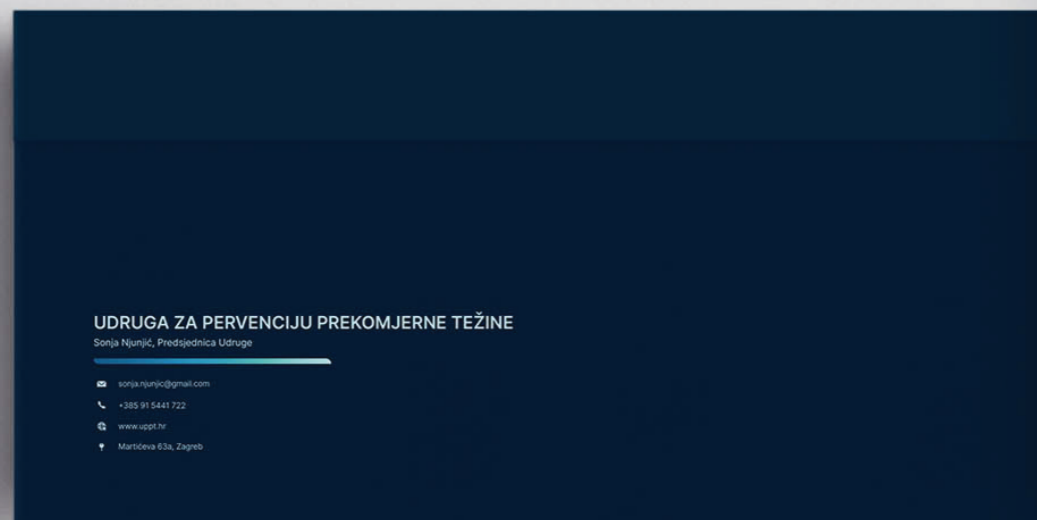
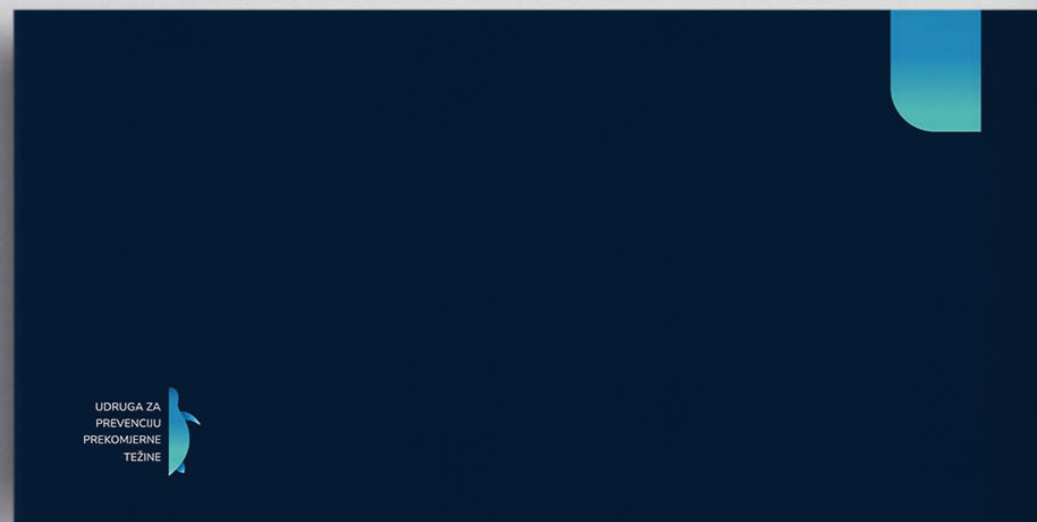
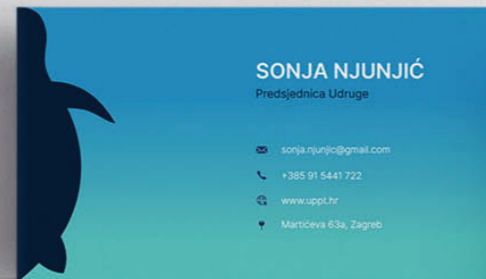
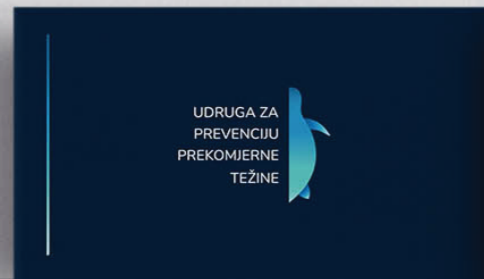
UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE



**SONJA NJUNJIĆ**  
Predsjednica Udruge







UDRUGA ZA  
PREVENCIJU  
PREKOMJERNE  
TEŽINE

