



**AKTIVNA HRVATSKA**

**2017.**

SELECTPR





**«Kao pokroviteljica projekta Aktivna Hrvatska pozivam vas da se svi aktivno bavite vježbanjem i sportom, da brinete o svom zdravlju i životu. Vjerujte mi bit ćete sretniji, zdraviji i u punoj boljoj formi!»**

**KOLINDA GRABAR – KITAROVIĆ**

Nacionalni projekt Aktivna Hrvatska ulazi u petu jubilarnu sezonu pod visokim pokroviteljstvom Predsjednice Republike Hrvatske Kolinde Grabar – Kitarović. Više nego ikad čovjek je postao svjestan da je sam kreator vlastitog životnog puta te da ga može učiniti zdravijim i aktivnijim. Edukacija i promocija zdravog načina života primarni je cilj projekta u kojem je do sad vježbalo više od 9000 građana Hrvatske. Posljednji trening u sezoni 2016. u Zagrebu okupio je više od 550 vježbača te time postao najveće vježbanje ovakve vrste treninga na otvorenom u Hrvatskoj.

Stručnjaci s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu, Biotreninga i Definicije Hrane u sezoni 2017. predstaviti će mnoge novitete iz područja kineziologije i nutricionizma. Sezona počinje već u siječnju u Slavonskoj Požegi na treningu s adolescentima, a prve dane proljeća vježbat ćemo s osobama starije životne dobi u Murskom Središću.

Na bazenima u Rovinju predstaviti ćemo trening uz vodu te na njoj, vježbat ćemo na Pozdravu Suncu u Zadru, a na finalu u Zagrebu vježbat ćemo na stadionu uz vodstvo tima s Kineziološkog fakulteta. Asja Petersen održati će trening pilatesa na vodi te tvrđavi Lovrijenac u Dubrovniku, dok će trening yoge Sandre Petre Pintarić biti u Vodicama.

Uz trening u petoj jubilarnoj sezoni predstaviti ćemo izložbu fotografija iz prošle četiri sezone. Edukativna brošura projekta educirati će i u novoj sezoni.

# PR IZVJEŠTAJ 2016.

**421**

**OBJAVA ZA MEDIJE**

**319**

**OBJAVA  
NA WEB  
PORTALIMA**

**70**

**ČLANAKA  
U TISKU**

**32**

**TV  
PRILOG**

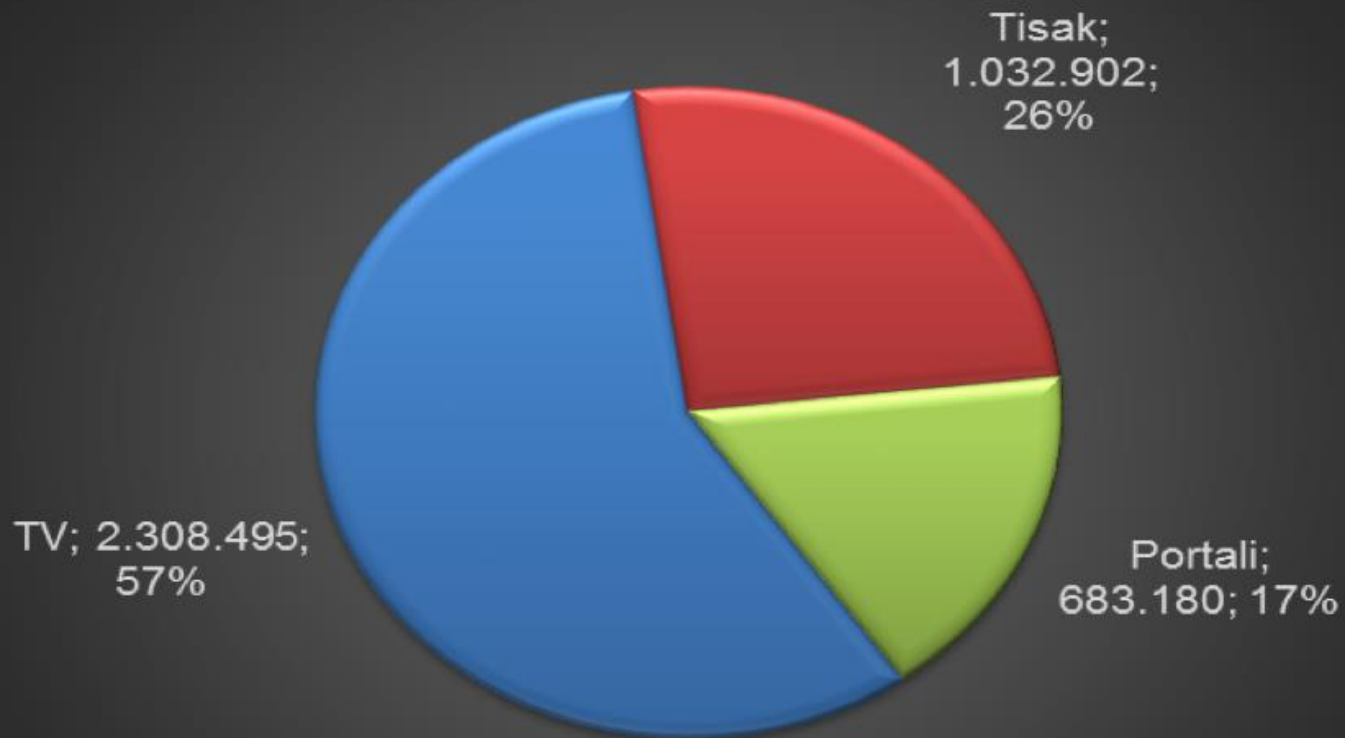
# PR IZVJEŠTAJ 2016.

## Broj i vrijednost priloga prema vrsti medija



# PR IZVJEŠTAJ 2016.

Udio vrijednosti (u Kn) priloga prema vrsti medija





**POŽEGA – SIJEČANJ 2017.**



**MURSKO SREDIŠĆE – OŽUJAK 2017.**



**ROVINJ – LIPANJ 2017.**



**VODICE – SVIBANJ 2017.**





**ZADAR – LIPANJ 2017.**



**DUBROVNIK – SRPANJ 2017.**



**ZAGREB – RUJAN 2017.**

Uz projekt *AKTIVNA HRVATSKA* u petoj sezoni vodeći su hrvatski stručnjaci:

**Kineziološki fakultet** Sveučilišta u Zagrebu vodeća je nastavna i znanstvena institucija iz područja kineziologije u široj regiji. Kineziolozi KIF-a voditelji su trenerskog tima *Aktivne Hrvatske*.

**Biotrening** je tvrtka koja nudi usluge kondicijskog treninga, zdravstvenog turizma te korporacijskog i zdravstvenog fitnesa. U svakom svom segmentu. Njihovi vrhunski stručnjaci nude rješenja za vrhunske sportaše, rekreativce i osobe sa zdravstvenim problemima, neovisno o dobi, spolu, razini tjelesnog stanja ili zdravstvenog statusa.

**Definicija hrane** je tvrtka koja daje kratke edukativno-informativne seminare koji se odnose na definiranje pojma i značenja hrane te pravilne prehrane, s naglaskom na osobitosti prehrane u osoba koje se rekreativno bave sportom i njihove individualne potrebe. Stručni su suradnik projekta posljednje tri godine.

**Asja Petersen** trenerica je *Fokus Point* jedinstvenog treninga koji će biti predstavljen u Dubrovniku, kao i *Dharma Yoga* **Sandre Petre Pintarić** u Zadru.

**Select PR** je agencija osnovana 2011. godine sa sjedištem u Zagrebu. Na listi klijenata agencije Select PR nalaze se najveća hrvatska drogerija *KOZMO*, *Hrvatski vaterpolski savez* i *Hrvatska vaterpolska reprezentacija*, *Zadar Dogus Basketball Tournament*, *Split Beach Festival*, *KnockOut Snow Festival*, *Midsummer Scene Festival* u Dubrovniku te mnogi drugi.



Slide over picture



Slide over picture



Slide over picture



Slide over picture

SELECTPR



**PROJEKT AKTIVNA HRVATSKA ZA ZDRAVIJE SUTRA**  
ACTIVE CROATIA FOR A HEALTHIER TOMORROW

**4** aktivnosti, kojima žive aktivnije

**4** načina da živite zdravije i aktivnije

Redovito vježbanje  
Pravilna prehrana  
Održavati životnu  
Dinamiku i drugim ljudima

Regular exercising  
Balanced diet  
Comfortable lifestyle  
Hanging out with people you like



TEXT // TONI DUBROVNIK PHOTOS // MATIJEVA ČVAB

**N**acionalni projekt Aktivna Hrvatska (Active Croatia) predvodi mladi trenerski tim koji se sastoji od 10 članova. Urednik i voditelj projekta je Anja Biježić, trenerica i psihologinja, a pomoćnici su joj treneri i psiholozi. Projekt je započeo 2015. godine i od tada je u potpunosti usmjeren na promicanje zdravog načina života i aktivnosti. Urednik i voditelj projekta je Anja Biježić, trenerica i psihologinja, a pomoćnici su joj treneri i psiholozi. Projekt je započeo 2015. godine i od tada je u potpunosti usmjeren na promicanje zdravog načina života i aktivnosti.

# Vježbanjem smanjujemo rizik od obolijevanja za trećinu

**'AKTIVNA HRVATSKA'** Veliki nacionalni projekt vježbanja i tjelesne aktivnosti nukleus je moguće uštedeti nekoliko milijardi kuna državnog novca

DEAN BAUER

**S**port definitivno nije samo HRV, NBA, ATP, Vantori, Barak i de la Kambij, Dinamo i Hajduk, Cibona i Zadar. To je samo vrh, ovaj elitni, profesionalno usmjeren i marketinški orakulski Sport je nešto daleko opsežnije, šira, konkretna i važnija. Pod vježbanjem se sport ne valja primarno misliti na klubove i igrače, već na našu običnu. To je već nešto što se mora činiti same države, već svakako od naših poduzetnika. Tada prije i lako se ulagalo je u vrh i lovače sprema na čep same. Uložiti? Bepredmetno je napće valjda generati u obična ljudi je zdravlje se pitajući, tako se i tu malo generati o nekim konkretnim medicinskim znanostima.

Da se vani doktor primjer: po osnovu istraživanja dr. Thomea i njegovih kolega, dokazano je da ljudi koji vježbaju imaju 25% manje rizika da oboljeva od dijabetesa tipa 2. Kako bismo stigli do tog rezultata, moramo se baviti ne samo fizičkom aktivnošću, već i prehranom. U ovom slučaju, važno je istaknuti da vježbanje nije samo fizička aktivnost, već i mentalna. Vježbanje može pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju raspoloženja. Ovo su samo neke od brojnih prednosti vježbanja koje treba uzeti u obzir pri odlučivanju o tome koliko često i koliko dugo vježbati.



Deja i Radoja Džurinašević sportaški duha održavaju u Zagrebu



Deja i Radoja u Održavanju vježbanja i tjelesne aktivnosti u Zagrebu



Prof. dr. Dean Bauer

U tjelesna neaktivnost jedan je od najvećih rizika za obolijevanje od dijabetesa tipa 2. Vježbanje može pomoći u smanjenju rizika za obolijevanje od dijabetesa tipa 2 za oko 25%. Ovo istraživanje je provedeno na više od 100.000 ljudi u više od 100 zemalja. Rezultati su jasni: ljudi koji vježbaju imaju znatno niži rizik da oboljeva od dijabetesa tipa 2. Ovo istraživanje je posebno važno jer pokazuje da vježbanje nije samo fizička aktivnost, već i mentalna. Vježbanje može pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju raspoloženja. Ovo su samo neke od brojnih prednosti vježbanja koje treba uzeti u obzir pri odlučivanju o tome koliko često i koliko dugo vježbati.

## SLOBODNA DALMACIJA

NASLOVNICA | NOVOSTI | DALMACIJA | SPORT | SCENA | STIL | IZBORI

MODA | ZDRAVLJE | LIJEPIOTA | KVADRAT PO MOM | GASTRO | PUTOVANJA

VJEZBANJE POD ZIDINAMA | 28.06.2016. | 09:00

# Dubrovčanke pokazale koliko su aktivne



## Renata Sopek i Ivan Antunović aktivirali Slavoniju

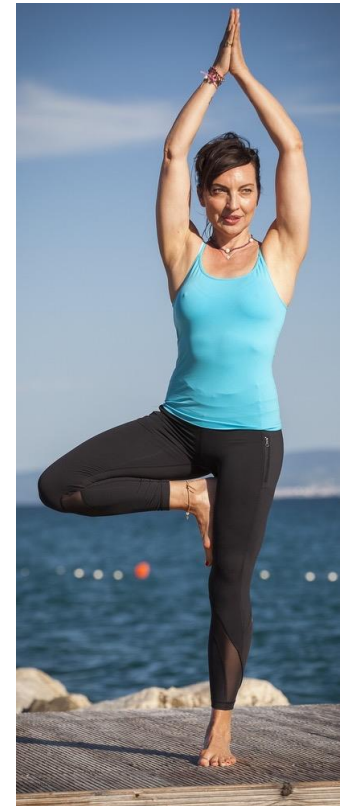
Nacionalni projekt Aktivna Hrvatska predvođen mladim trenerskim timom aktivirao je Slavoniju te je skrenuo pažnju na neaktivnu Hrvatsku i porazne statistike prema kojima ćemo sutra biti bolesna nacija. Sportska dvorana Vijaš u Slavonskom Brodu do posljednjeg je mjesta bila ispunjena vježbačima koji su pažljivo pratili upute trenerskog tima u kojem su Anja Biježić, Lukrecija Dragić i Marin Ivančić, a pod vodstvom Ivana Antunovića i Renate Sopek



Slavonci su zajedničkim treniranjem i do posljednjeg mjesta ispunjenom sportskom dvoranom poslali jasnu poruku kako su itekako svjesni ovog gorućeg nacionalnog problema. Od strane stručnjaka zamoljeni su da istaknu znanja prenesu svojim bližnjima, a sve u cilju aktivnije

SELECTPR





## KONTAKTI:

**SELECT PR**  
**Jaruščica 5**  
**10000 Zagreb**

T: +385 (0)1 61 41 680  
F: +385 (0)1 61 41 680

**Toni Dabinović**  
**PR Consultant**  
M: +385 (0)99 80 09 510  
@: [toni.dabinovic@selectpr.hr](mailto:toni.dabinovic@selectpr.hr)

**Anela Novina**  
**PR Consultant**  
M: +385 (0)98 573 841  
@: [anela.novina@selectpr.hr](mailto:anela.novina@selectpr.hr)