

II. DALJŠE DELAVNICE

1. ZDRAVA PREHRANA

Je pomemben varovalni dejavnik zdravja. Delavnica je namenjena vsem, ki so zdravstveno ogroženi in »morajo« spremeniti prehranske navade.

V petih srečanjih se bomo v skupini preko seznanitve z načeli zdrave prehrane posvetili možnostim, kako ugotovljene slabosti in nepravilnosti v prehrani posameznika spremeniti in vtakati v vsak dan.



2. ZDRAVO HUJŠANJE

Debelost v zadnjih desetletjih skokovito narašča in ogroža zdravje tudi velikemu številu Slovencev. Če imate prekomerno telesno težo (ITM nad 25 / 27.5 s priključeno srčno – žilno ogroženostjo) ali ste debeli (ITM nad 30) se vključite v štirimesečni program zdravega hujšanja.

Skupina Vam bo štiri mesece nudila možnost, da s spremembami neustreznih in oblikovanjem dobrih prehranskih in gibalnih navad, ki jih boste postopoma vnesli v svoj življenjski slog, za 5 % - 10% znižate svojo telesno težo.

Srečanja skupine potekajo dvakrat tedensko. Enkrat tedensko se udeleženci srečajo z namenom, da v skupini pridobijo nova znanja, podporo, razrešijo morebitne dileme in težave, predajo dobre izkušnje,

Enkrat tedensko pa so srečanja organizirana v obliki vodene telesne dejavnosti, ki poteka v telovadnici, naravi ali v bazenu zdravstvenega doma.



3. TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE

Pretežno sedeč način življenja in telesna neaktivnost spadata med pomembna dejavnika tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, rakasta obolenja, ...).

Slovenci pri tem nismo izjema. Večina se s telesno dejavnostjo ne ukvarja toliko in na takšen način, da bi s tem koristila svojemu zdravju.

V delavnici bomo skupaj izdelali vaš osebni program telesne vadbe in spoznali koristnost gibanja in varno in učinkovito vadbo.



4. »DA, OPUŠČAM KAJENJE«

Kajenje ni naravna, ampak škodljiva, umetna človekova potreba; ena najbolj množičnih in pogubnih odvisnosti sodobnega človeka. V Sloveniji pripisujemo kajenju okrog 20% smrti letno.

Izkušnje kažejo, da več kot 75% kadičev želi opustiti kajenje, vsaj 60% je tudi že kdaj poskusilo opustiti kajenje. Večina kadičev pa kajenja ne more opustiti brez ustrezne strokovne pomoči in podpore.

Če ste morda tudi vi kadilec in bi želeli kajenje opustiti vas vabimo, da se vključite v delavnico »DA, OPUŠČAM KAJENJE«. Program je dostopen vsem, ki bi želeli opustiti kajenje.

V skupini boste v šestih srečanjih dobili pomoč in podporo, da vam bo, ta spoštovan korak v življenju, lažji. Prednost programa je v tem, da zajame več metod odvajanja od kajenja, kar vam bo omogočilo, da si poiščete najustreznejšo obliko.

Na voljo vam bodo tudi pisna gradiva (pripomočki), ki bodo v pomoč tudi kasneje, ko zaključite program.

