

I. KRAJŠE DELAVNICE

1. OHRANJANJE ZDRAVJA – PROMOCIJA ZDRAVJA

Namen delavnice je pomoč pri spreminjanju življenjskih navad.

Seznani Vas bomo s pomenom in osnovnimi načeli zdrave prehrane, telesne dejavnosti, telesne teže in neugodnim in škodljivim vplivom tobaka in alkohola na zdravje in počutje.

Pomenili se bomo kakšne spremembe v načinu življenja so za Vaše zdravje in dobro počutje pomembne in potrebne in kako jih doseči udejanjiti.



2. DEJAVNIKI TVEGANJA

Zvišan krvni tlak, holesterol, krvni sladkor ogrožajo zdravje srca in ožilja.

Koliko in kaj vemo o dejavniki tveganja, kako jih obvladujemo, kaj je pomembno pri zdravljenju, ... ?

Odgovore bomo poskušali oblikovati v delavnici, v katero ste toplo vabljeni vsi, ki tovrstne težave imate ali pa Vas te vsebine zanimajo.



3. TEST HOJE – preizkus hoje na 2 km

Če Vas zanima kolikšna je Vaša telesna zmogljivost se udeležite preizkusa hoje na 2 km. Teste običajno izvajamo na rolkarski progi na Kokrici pri Kranju (stara cesta Kokrica –Naklo ob uvozu oz. izvozu avtoceste Kranj zahod). Enkrat ali dvakrat letno pa tudi v nekaterih lokalnih skupnostih (Šenčur, Naklo, ...). Informacije poiščete v knjižici , kjer so objavljeni vsi datumi testov hoje v Sloveniji za leto dni ali pa v dopoldanskem času pokličite na tel.: 031 425 687 ali 04 2082 286.

S podatki o starosti, spolu, telesni teži in višini, času hoje in doseženem srčnem utripu Vam bomo izmerili telesno zmogljivost (v primerjavi z ženskami oz. moškimi vaših let) in Vam svetovali ustrezno telesno dejavnost in vadbo.

