

## ZDRAVO HUJŠANJE

Pridobili boste znanja, veščine ter spodbudo za dolgoročne spremembe v vašem življenjskem slogu.

S pridobljenimi veščinami boste spreminjali nezdrave prehranjevalne in gibalne navade, skozi celotno obdobje delavnice pa vam bo na voljo tudi psihološka podpora in motiviranje s strani usposobljenih strokovnjakov.

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, ki imajo indeks telesne mase (ITM):

- nad 30,
- nad 27,5 ob sočasni 20 % srčno-žilni ogroženosti ter
- nad 27,5 z urejeno in kontrolirano kronično boleznijo.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerita vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulate družinske medicine.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica je razdeljena na dva dela.

Prvi del delavnice poteka štiri mesece in obsega:

- petnajst tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo od ure in pol do dveh ur,
- šestnajst tedenskih vadbenih srečanj, ki trajajo eno uro,
- enajst individualnih posvetov z različnimi strokovnjaki ter
- dve testiranji telesne pripravljenosti.

Drugi del delavnice je namenjen vzdrževanju zdrave telesne mase in zajema:

- tri skupinska srečanja, ki trajajo po uro in pol (prvo srečanje je po 3., drugo po 6. in tretje po 12. mesecih po zaključnem prvem delu delavnice),
- v drugem delu imate možnost udeležbe na treh individualnih posvetih z različnimi strokovnjaki ter na ponovnem testiranju telesne pripravljenosti in osebne napredka v delavnici.

Udeleženci delavnice imajo tudi možnost individualnih srečanj v okviru pogovornih ur s strokovnjaki iz centra za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnega centra, ki so na voljo za strokovno podporo.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju in kartico zdravstvenega zavarovanja. Pri vadbenih srečanjih boste potrebovali udobna športna oblačila in športno obutev.

