

Predstavitve ZVC programov

• ŽIVLJENSKI SLOG

- Spoznamo zdrav način življenja
- Pomen prehrane za zdravje
- Pomen gibanja
- Motivacija in podpora za spremembo vedenja
- **1 srečanje**, ki se izvaja **1x/mesec** (cca 2 uri)

• DEJAVNIKI TVEGANJA

- Spoznamo dejavnike, ki ogrožajo vaše zdravje (povišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor, zvišane maščobe v krvi)
- Spoznamo pomen zdravih navad zdrav življenjski slog
- **1 srečanje**, ki se izvaja **1x/mesec** (cca 2 uri)

• TEST HITRE HOJE

- Merjenje telesne zmogljivosti posameznika
- Hitra hoja na 2 km prilagojena vašim zmožnostim
- Individualno svetovanj o telesni dejavnosti za krepitev zdravja
- Traja **cca 1 uro**

• ZDRAVA PREHRANE

- Motivacija, podpora in pomoč pri spreminjanju nezdravih prehranskih navad
- Informacije o pomenu prehrane za zdravje
- Spoznamo načela zdrave prehrane
- **4 srečanj** po 90 minut

• ZDRAVO HUJŠANJE

- Motivacija, podpora in pomoč pri zdravi izgubi telesne teže
- Spoznamo načela zdrave prehrane
- Spoznamo enoto živil
- Sestavljamo jedilnike
- Spoznamo pomen gibanja pri hujšanju
- Tedensko tehtanje na maščobnem analizatorju

- 16 srečanj
- 16x rekreacija s fizioterapevtom (ob sredah)
- **GIBANJE ali TELESNA DEJAVNOST**
 - Poiskati in premagati ovire za telesno nedejavnost
 - Osvojiti principe varne in učinkovite vadbe
 - Poiskati mehanizme za vzdrževanje redne telesne dejavnosti
 - Spoznamo osnove Nordijske hoje
 - **12 srečanj** po 90 minut
- **OPUŠČANJE KAJENJA**
 - Cilj je opustitev kajenja ali zmanjšati število pokajenih cigaret
 - Nudenje strokovne pomoči, kako prenehati telesno in duševno zasvojenost
 - Kako premagati stres in postati in ostati nekadilec
 - **6 individualnih srečanj ali 6 srečanj v skupini**
- **SPOPRIJEMANJE S STRESOM**
 - Spoznamo odziv telesa na stres, da ga lažje prepoznamo in zmanjšamo.
 - Spoznamo pasti v katere se lahko ujamemo ob zdravljenju ter kako si lahko sami pomagamo.
 - Naučimo se pravočasno prepoznati simptome ter ukrepati, preden nam stres škodi.
 - **4 srečanj** po 90 min
- **SPOPRIJEMANJE S TESNOBO**
 - Spoznamo kaj tesnoba je, kako jo prepoznamo in njene simptome.
 - Spoznamo pasti v katere se lahko ujamemo ob zdravljenju ter kako si lahko sami pomagamo.
 - Naučimo se pravočasno prepoznati simptome tesnobe ter zmanjšati simptome tesnobe.
 - **4 srečanj** po 90 min
- **SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO**
 - Spoznamo depresijo, prepoznamo vzrok in njene simptome.
 - Spoznamo pasti v katere se lahko ujamemo ob zdravljenju ter kako si lahko sami pomagamo.
 - Naučimo se pravočasno prepoznati simptome ter ukrepati, preden se nas depresija dotakne.



- **4 srečanj** po 90 min