

Harmonogram půlročního programu „Strakoničtí XXXL+ Tlouštíci“

(leden- červen 2022)

- 1. Setkání-** individuální termín, **nejdéle do 18.1.**
 - osobní a rodinná anamnéza
 - donesení Vašeho zapsaného jídelníčku, určení cíle redukce váhy
 - stanovení míry a cíle pohybové aktivity; analýza tělesného složení, měření tělesných proporcí

- 2. Setkání-** 26.1., 18.00-19.00
 - 1. společná schůzka- analýza tělesného složení
 - **Předání individuálního jídelníčku na míru** +vysvětlení základů zdravého redukčního jídelníčku, doporučení vhodných potravin, jejich kombinací a celého jídelního harmonogramu dne

- 3. Setkání-** 8.2., 18.00-19.00
 - 2. společná schůzka- analýza tělesného složení a zhodnocení změn tělesného složení
 - zhodnocení jídelníčku
 - **téma: Jak tepelně upravovat potravin v rámci redukčního jídelníčku**

- 4. Setkání-** 1.3., 18.00-19.00
 - 3. společná schůzka- analýza tělesného složení a zhodnocení změn tělesného složení
 - zhodnocení jídelníčku
 - **téma: Pohybová aktivita a hubnutí**

- 5. Setkání-** 22.3., 18.00-19.00
 - 4. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
 - **Téma: Živiny, které nejvíce zasytí a nebrání redukci váhy**

- 6. Setkání-** 12.4., 18.00-19.00
 - 5. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
 - **Téma: Které tuky jsou ty zdravé?**

- 7. Setkání-** 3.5., 18.00-19.00
 - 6. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
 - **Téma: Cukry, které pomáhají hubnout**

- 8. Setkání-** 24.5., 18.00-19.00
 - 7. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
 - **Téma: Glykemický index, praktický pomocník**

- 9. Setkání-** 14.6., 18.00-19.30
 - Závěrečné setkání
 - zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení a **měření tělesných obvodů**
 - **Téma: „Když“ aneb řešení rizikových situací, Co dál?**

Setkání budou probíhat na adrese **Chelčického 391, Strakonice**

Mgr. Veronika Chládková

nutriční terapeutka, laktační poradkyně

mail: chladkova.v@email.cz, tel: 724 254 515, web: www.healthyplan.cz