

Harmonogram tříměsíčního programu „Strakoničtí XL Tlouštíci“

(leden- březen 2022)

1. Setkání- individuální termín, nejdéle do 20.1.

- 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- 27.1., 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- 10.2., 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- 3.3., 18.00-19.00

- 3. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
- **Téma: Živiny, které nejvíce zasytí a nebrání redukci váhy**

5. Setkání- 24.3., 18.00-19.00

- 4. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
- **Téma: Které tuky jsou ty zdravé?**

6. Setkání- 14.4., 18.00-19.30

- Závěrečné setkání
- Závěrečné zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení a **měření tělesných obvodů**
- **Téma: Cukry, které pomáhají hubnout**

V období trvání kurzu je ideální zapisovat jídelníček, který můžeme při společném setkání probrat a zhodnotit a neustále tak pracovat na zlepšování Vašeho stravování.

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

V případě nepříznivé covidové situace bude kurz realizov

Mgr. Veronika Chládková

nutriční terapeutka, laktační poradkyně

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