

# Harmonogram tříměsíčního programu „Hubneme do plavek“

(duben- červen 2022)

## 1. Setkání- individuální termín, **nejdéle do 14.4.**

- 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- 21.4., 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- 5.5., 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- 19.5., 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- 2.6., 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- 16.6., 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.**

**Mgr. Veronika Chládková**

nutriční terapeutka, laktační poradkyně

mail: chladkova.v@email.cz, tel: 724 254 515, web: [www.healthyplan.cz](http://www.healthyplan.cz)