

Harmonogram kurzu „Ovládni své chutě!“

(leden- duben 2023)

1. Setkání- individuální termín, do 17.1.

- 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- úterý 24.1., 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- úterý 7.2., 18.00-19.00

- 2. společná schůzka- analýza tělesného složení a zhodnocení změn tělesného složení
- zhodnocení jídelníčku
- **téma: Jak tepelně upravovat potravin v rámci jídelníčku**

4. Setkání- úterý 21.2., 18.00-19.00

- 3. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
- **Téma: Živiny, které nejvíce zasytí a „zabaví trávení“**

5. Setkání- úterý 14.3., 18.00-19.00

- 4. společná schůzka- zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení
- **Téma: Jak s tuky v jídelníčku?**

6. Setkání- čtvrtek 4.4., 18.00-19.00

- Závěrečné setkání
- Závěrečné zhodnocení jídelníčku a analýza tělesného složení i zhodnocení změn tělesného složení a **měření tělesných obvodů**
- **Téma: Cukry, po kterých se nepřibírá**

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