



**LECZNICTWO, TERAPIA, PROWADZENIE ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA  
- PROFILAKTYKA I ZDROWE ODŻYWIENIE 08-14.04.2024**

**ZDROWY TRYB ŻYCIA- CO O NIM WIEM?**

Pracując na co dzień, z młodymi pacjentami borykającymi się z nadwagą i otyłością wiemy, że złe nawyki żywieniowe, które przyczyniły się do ich obecnego stanu, są z nimi najczęściej na całe życie, ponieważ ukształtowały się właśnie w okresie dzieciństwa. Otyłość jest chorobą cywilizacyjną, która dotyka coraz więcej osób- jej występowanie zwiększa się w przerażającym tempie. Dotyczy ona osób dorosłych, jak i dzieci. Naszą misją jest zaszczepienie w młodym społeczeństwie umiejętności i chęci propagowania zdrowego stylu życia, dając im cenne wskazówki żywieniowe i motywację do zmiany długofalowej.

Podczas prelekcji omawiane będą m.in.:

- podstawy żywienia, omówienie składników pokarmowych
- przykłady zbilansowanych posiłków i nauka komponowania ich samodzielnie
- zdrowsze zamienniki słodkości
- omówienie produktów bogatobiałkowych odżywczych i szczególnie istotnych przy regularnej aktywności fizycznej
- profilaktyka nadwagi i otyłości
- rola wsparcia i motywacji w trwałej zmianie nawyków żywieniowych