

»Zdrav življenjski slog«

V delavnici boste pridobili informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, nekajenja, opuščanja tveganega/škodljivega pitja alkohola, obvladovanja stresa ipd) za ohranjanje in krepitev zdravja. Pridobite motivacijo in podporo za spremembe. Srečanje je enkratno, traja 120min, napotitev ni potrebna.

Za dodatne informacije smo Vam na voljo na 03 56 54 474 ali na mail: zvc@zd-hrastnik.si

»Dejavniki tveganja (zvišan krvni sladkor, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor)«

Pridobite informacije o bioloških dejavnikih tveganja, ki vplivajo na nastanek kroničnih bolezni, povezanosti le- teh z življenjskih slogom in izvedljivih spremembah na bolje. Delavnica obsega eno srečanje ter traja 90 min, ter eno individualno srečanje na vsakega udeleženca. Na delavnico ne potrebujete napotitve.