

## BREZPLAČNA POMOČ PRI IZPOLNJEVANJU VAŠIH NOVOLETNIH ZAOBLJUB

Vsi, ki ste se zaobljubili, da boste v novem letu prenehali kaditi, shujšali ali na splošno izboljšali življenjski slog, ste vabljeni, da se udeležite aktivnosti, ki jih vodijo vrhunski strokovnjaki. Gre za programe, ki dokazano privedejo do zastavljenih ciljev. K sodelovanju vabimo tudi tiste, ki se še niste odločili, da boste v novem letu naredili nekaj več za svoje zdravje.

### 1.

#### OPUSTIL/A BOM KAJENJE

##### SKUPINSKO ALI INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

6 srečanj v skupini (8-12 oseb) po 90 min ali 6 individualnih srečanj po 30 min. Do tovrstne pomoči je upravičen vsak kadilec.

*Ne čakajte na 31. januar, na svetovni dan boja proti kajenju, odločite se prenehati kaditi že sedaj! V podjetju naj se nabere skupina oseb, ki želi opustiti kajenje, delavnico bomo organizirali v podjetju.*

Da, opuščam kajenje

Bi radi prenehali kaditi? Ste že večkrat poskušali, pa vam ni uspelo?



### 2.

#### NAUČIL/A SE BOM TEHNIK SPROŠČANJA, ki mi bodo pomagale pri soočanju s STRESOM

##### STRES, TEHNIKE SPROŠČANJA, KOMUNIKACIJA, VODENJE

Nudimo vam več vrst delavnic, v katerih se boste naučili tehnik sproščanja, kako se soočiti s stresom ali izboljšati komunikacijo s sodelavci. Delavnico organiziramo v podjetju.



### 3.

## SHUJŠAL/A BOM, VEČ SE BOM GIBAL/A IN SE URAVNOTEŽENO PREHRANJEVAL/A

Aktivnosti, namenjene zdravstveno ogroženim - izračunajte si indeks telesne mase in ugotovite ali ste zdravstveno ogroženi.

Delavnice potekajo v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji. Za vključitev v delavnice Zdravo hujšanje, Telesna dejavnost – gibanje in Zdrava prehrana je potrebna napotitev s strani osebnega zdravnika ali medicinske sestre iz referenčne ambulante. DELAVNICE SE LAHKO ORGANIZIRA V VAŠEM PODJETJU ali za več podjetij skupaj v lokalnem okolju, če se nabere dovolj velika skupina.

### Zdravo hujšanje

Ali imate zvišano telesno težo in ogroženo zdravje?



### ZDRAVO HUJŠANJE

32 srečanj – 16 90-minutnih srečanj v skupini in 16 45-minutnih srečanj telesne vadbe. Do delavnice je upravičen vsak, ki ima indeks telesne mase (ITM) 27,5 in je ogrožen za nastanek srčno žilnega obolenja in vsak, ki ima ITM 30 in več.

$$ITM = \text{teža v kg} / (\text{višina v m})^2$$



### TELESNA DEJAVNOST – GIBANJE

12 srečanj v skupini – aktiven življenjski slog, priporočila telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Do delavnice je upravičen vsak, ki je nezadostno telesno aktiven in, ki je ogrožen za razvoj srčno žilnega obolenja.

### Telesna dejavnost – gibanje

Ste že poskušali biti bolj telesno dejavni?



### ZDRAVA PREHRANA

4 srečanja v skupini po 90 minut in 1 15-minutno individualno svetovanje.

### Zdrava prehrana

Pogosto začnete dan brez zajtrka?



## 4.

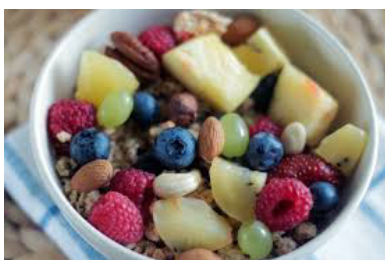
### ŽELIM (P)OSTATI FIT, ŽELIM BOLJ ZDRAVO ŽIVETI

V okviru projekta Zdravi na kvadrat lahko koristite različne aktivnosti za izboljšanje življenjskega sloga in počutja

#### GIBALNA VADBA

V podjetju oblikujte skupino, ki bo s pomočjo vaditelja izboljšala svoje gibalne navade. Glede na interes bomo skušali zagotoviti tudi prostor za izvajanje različne vadbe za moške in ženske.

Za Ljubljano in okolico so na voljo različne vadbe v telovadnicah (plavanje, pilates, tek, košarka, nogomet, odbojka, namizni tenis, fizioterapija...)



#### ZDRAVA, URAVNOTEŽENA PREHRANA

Zagotovimo lahko obisk strokovnjaka nutricionista v podjetju, ki bo nudil svetovanje glede zdrave prehrane!

#### OSTALE VAŠE ŽELJE IN ZAobljube

Potrudili se bomo izpolniti tudi druge vaše želje in cilje povezane z zdravjem, ki ste si jih zastavili v letu 2016!

Vpišite jih na prijavnico.



**Izpolnite priloženo prijavnico in jo najkasneje do 18. januarja 2016 pošljite na [zdрави2@gzs.si](mailto:zdрави2@gzs.si)!**

**Za kakršnakoli vprašanja pokličite: 01/ 5898 401**