

Program „FITÍĆI 2023.“

Koliko traje program?	Početak 15.2.2023. - kraj 15.6.2023.
Tko su sudionici?	Punoljetne osobe koje imaju želju unaprijediti svoje zdravlje, prehrambene navike i imaju prekomjernu tjelesnu težinu, odnosno indeks tjelesne mase (ITM) > 30 kg/m ² . Po ovom pozivu u programu može sudjelovati najviše 30 osoba. Provjerite ITM: https://zivjetizdravo.eu/2020/02/14/itm-kalkulator/
Što je cilj programa?	Postaviti realan cilj gubitka tjelesne mase i nastojati ga postići do 15.6.2023., uz pridržavanje odabranih promjena životnog stila u najvećoj mogućoj mjeri.
Kako se prijaviti?	Svatko tko želi sudjelovati popunjava prijavnicu na poveznici i dobiva termin za dolazak u Centar zdravlja u Zavodu za javno zdravstvo (Županijska 9, Požega). Sudjelovanje je besplatno. <i>Link na prijavnicu:</i> https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4Y6oFDMtkyRWMYy-xkGQY0kUT2B8H_SNs3oXFWRAJHe8zw/viewform
Što nakon prijave?	Nakon što se popuni i pošalje prijavnica, osobu ćemo nazvati i dogovoriti termin dolaska. Termini dostupni uz prethodnu narudžbu su od 6.2.2023. do 10.2.2023. (ponedjeljak - petak) od 7.30 do 9.30 sati i ponedjeljkom od 15 do 16 sati.
Kako izgleda prvi posjet?	Prijavljena osoba se važe na vagi InBody 270 (pametna vaga) te se određuje ITM i procjenjuje je li osoba kandidat za program. Sve osobe koje ispunjavaju kriterije popunjavaju osobni karton, mjeri se krvni tlak, određuju vrijednosti šećera i masnoće vađenjem krvi iz prsta, dogovaraju se ciljevi i željene promjene životnog stila te dobivaju daljnje upute i drugi termin dolaska u Centar zdravlja. Osobe koje imaju ITM manji od 30 kg/m ² , iako neće sudjelovati u programu dobivaju upute i mogućnost ponovnog besplatnog vaganja na pametnoj vagi u lipnju.
Što se prati u programu?	Uz druge parametre, jednom u dva tjedna prati se (1) gubitak masnog tkiva (%), (2) gubitak tjelesne mase (%), (3) udio mišićne mase (%) uz mogućnost usporedbe napretka sudionika.
Koje su obaveze sudionika?	Pratiti napredak dolaskom u Centar zdravlja jednom u dva tjedna u određenim terminima. Svakodnevno unositi podatke o pridržavanju odabranih promjena životnog stila vezano uz prehranu i tjelesnu aktivnost. Svi sudionici odabiru i prate od 15.2. (1) promjenu dvije izabrane prehrambene navike, (2) povećanje konzumacije povrća dnevno, (3) povećanje konzumacije voća dnevno, (4) unos vode, (5) tjelesnu aktivnost.
Što je nagrada?	Bolje zdravlje i bolji životni stil.

Dodatne informacije na telefon 034/311 563 ili na e-mail javno.zdravstvo.sestra@zjz-pozega.hr