

PROGRAM PROFILAKTYKI OTYŁOŚCI

Kogo obejmuje program?

Kierowany jest do osób z prawidłową masą ciała lub nadwagą, którzy w roku kalendarzowym, kończą 18 - 20 lat.

Cel programu

Zapobieganie rozwijaniu się otyłości i chorób z nią związanych. Propagowanie pozafarmakologicznych metod utrzymania zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej oraz poprawnej diety.



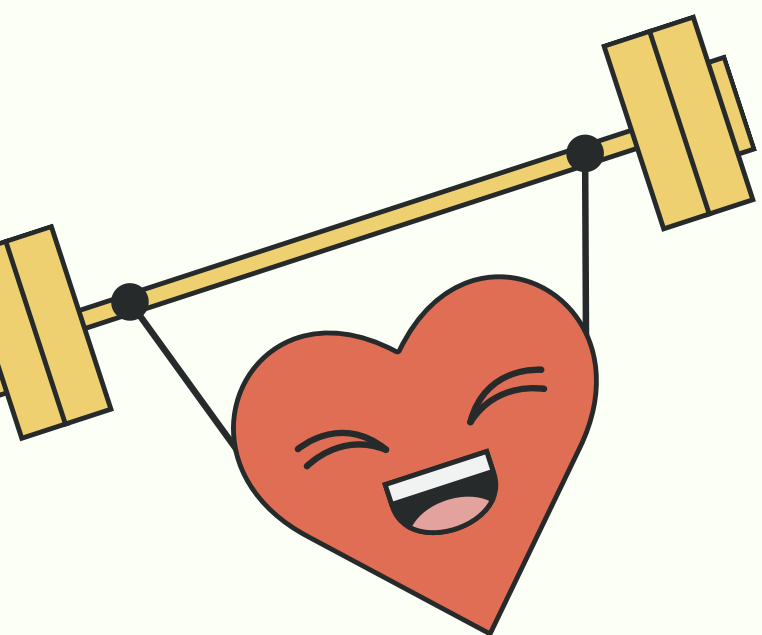
Co obejmuje program?

I wizyta

- pomiar masy ciała, wzrostu, BMI, ciśnienia,
- wywiad dotyczący diety i aktywności,
- obliczenie BMR i CPM, omówienie zapotrzebowania kalorycznego,
- edukacja: zdrowa dieta, aktywność fizyczna, skutki nadwagi,
- zlecenie badań: glikemia, AST, ALT, lipidogram, TSH.

II wizyta

- omówienie wyników badań,
- ocena masy ciała i postępów,
- zalecenia zdrowotne, ewentualne skierowania.



Dlaczego warto?

- mniejsze ryzyko cukrzycy i chorób serca,
- lepsze samopoczucie i kondycja,
- łatwiejsze utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- zdrowe nawyki na przyszłość.

Zapraszamy!

Zgłoś się do swojego lekarza POZ, pielęgniarki POZ lub umów się na wizytę profilaktyczną.

