

**Imate premalo energije? Slabo regeneracijo po športu?
Si želite zmanjšati željo po sladkem, prigrizkih?
Težave s prebavo? Slabo spite?
Želite na pameten način shujšati do poletja - brez vrnitve izgubljenih kg?
Se želite enostavno bolje počutiti?**

VABILO

Aktivno varovanje zdravja – Šola dobrega počutja

Kaj je Šola dobrega počutja?

Šola dobrega počutja je delavnica pametnega prehranjevanja, ki sloni na enostavnih informacijah. Pridobljeno znanje boste brez težav prakticirali v svojem vsakdanjem življenju in na ta način dosegli in dolgoročno vzdrževali svoje prehranske rezultate in dobro počutje vas in vaše družine.

Namenjena je vsem, ki želijo na enostaven in zabaven način pridobiti informacije kako odpraviti napake v prehranjevanju, poskrbeti tudi za svojega otroka in družino, kontrolirati svoj apetit, kako uspešno nadzirati telesno težo, zmanjšati potrebo po nezdravih prigrizkih, oblikovati svojo postavo (zgubiti telesno maščobo in centimetre), izboljšati športne rezultate ali pa se enostavno bolje počutiti.

Vsebina: beljakovine, zdrav zajtrk, presnova in prigrizki, odvisnost od sladkorjev, branje nalepk na artiklih in nakupovanje, pomen vlaknin in zdrava prebava, prehranjevanje izven doma, pomen gibanja, maščobe v prehrani, sol, zdravo srce in ožilje, zdravje na dolgi rok...

**Program bomo izvajali v prostorih DU Kranj
Vsak ponedeljek ob 10.00**

Uvodna info ura ponedeljek, 24.4.2017 ob 10.

**Mogoče je to prvi korak v smeri boljšega počutja vas in vaše družine.
Tematika je primerna za vsakogar, ne glede na starost, spol,
izobrazbo.**

Delavnica traja 8 tednov (2 meseca). Program obsega 8 tematskih delavnic v trajanju 60 minut.

Cena udeležbe: 30 Eur/osebo/za 2 meseca (ob prijavi se plača akontacija 10 Eur)

Mnenja udeležencev programa:



Tatjana Kolar, 58 let, specialistka ginekologije in porodništva.

Končno sem ozavestila pomembnost zdravega zajtrka. Počutim se odlično, ne boli me več želodec, imam spremenjeno telesno strukturo in manj boleče sklepe. Pridobljena teorija je šla v 10-tedensko prakso in nov način prehranjevanja na neboleč način.

Judita Podgornik Zaletelj, 49 let, učiteljica zgodovine in sociologije.

Naučila sem se veliko novega o zdravi prehrani in načinu življenja. Počasi uvajam nova znanja v vsakdanje življenje.

Kilogrami se počasi pospravljajo (-7kg), znižal se je odstotek telesne maščobe (-6%), povečala hidracija telesa, metabolizem mojega telesa je 11 let mlajši od moje realne starosti.



Šola dobrega počutja ni namenjena samo društvenim članom ampak tudi članom drugih društev upokoјencev. ZATO tisti prijavljeni, ki boste s seboj pripeljali še 2 udeležence, boste prejeli posebno darilo!

Prijave zbira: pisarna društva DU Kranj, Tomšičeva 4, Kranj (ob prijavi potrebna akontacije 10 Eur/os.)

Program bo izvajala: Andreja Pestotnik, osebna svetovalka za prehrano, zdrav in aktiven način življenja, Wellness Klub Fit4Life