

Den zdraví

se Zdravotním ústavem
se sídlem v Ústí nad Labem

Úterý 17. října 2017

Bezplatné měření a poradenství u příležitosti Mezinárodního dne výživy

8–16 hod.

Pracoviště Zdravotního ústavu
se sídlem v Ústí nad Labem,
Moskevská 15 (u Hraničáře)

- obvod pasu, hmotnost, BMI index
- tělesný tuk, krevní tlak
- hladina cholesterolu
- nutriční konzultace, poradenství k pohybové aktivitě

Zdarma budou k dispozici také zdravotně-výchovné materiály

PORADNA PODPORY ZDRAVÍ



ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SE SÍDLEM V ÚSTÍ NAD LABEM
ODBOBNÉ PORADENSTVÍ V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

ZÁKLADNÍ PORADENSTVÍ

měření BMI, krevního tlaku, % tuku
přístrojem **OMRON**

zhodnocení výživových
a pohybových zvyklostí

zhodnocení rizikových faktorů
životního stylu
(alkohol, kouření, stres)

informační materiály

obecná doporučení
(výživa, pohyb, životní styl)

KURZ ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU

podrobné vyhodnocení
stravovacích zvyklostí
pomocí nutričního software

vypracování individuálního
zdravého jídelníčku

návod na úpravu
pohybových zvyklostí

přirozená a trvalá úprava
životního stylu
(bez jo-jo efektu)

informační materiály
pro lepší orientaci
ve zdravé výživě

1. návštěva
ZDARMA!

ZMĚNA ZAČÍNÁ V HLAVĚ!!!

1000 Kč
4 návštěvy

Sídlíme:

budova Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí n.L.
Moskevská 15
Ústí nad Labem
(budova vedle kina Hraničář)

Kontakt:

721 949 260
poradna@zuusti.cz
www.zuusti.cz

Otevřeno: úterý od 7:30 - 16:30 pouze po předchozím objednání



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Činnost poradny podpory zdraví je v roce 2017 podpořena MZČR – Dotační program Národní program zdraví - projekty podpory zdraví, projekt č. 10702 „Poradna podpory zdraví v Ústí nad Labem“