

SZOBI EFI

MINDEN, AMIT A CUKORBETEGSÉGRŐL TUDNI KELL!

A program időpontja: 2019. március 29. 15-18 óráig.

Helyszín: 2628 Szob, Szent Imre u. 12. Szobi EFI foglalkoztató helyisége



Minden programunk a betegség megelőzésről és az egészség megőrzésről szól.

Így jelen programunkat is, nem csak cukorbetegnek ajánljuk. Sosem tudhatjuk, hogy ki lesz cukorbeteg, akár családtagjaink, barátaink, ismerőseink köréből. Bár senki ne legyen az!

De azt tudnunk kell, hogy a cukorbetegség nem csak kezelhető, hanem meg is előzhető egy kis odafigyeléssel. Ebben nyújt segítséget Rác-Virga Nikolett dietetikus.

Minden alkalommal 3 egymást követő program, egy helyszínen, összesen 6 egymásra épülő alkalom, ami megtartásra kerül.

A 2. alkalom 2019. március 29-én 15 órától kerül megtartásra.

Ha nem vett részt az első programon, az sem baj. Jöjjön el, ne maradjon le róla! Tegyen Ön is velünk együtt az egészségéért!

Amit kínálunk:

15 órától 15:45-ig: Tények és tévhitek: egészséges táplálkozás kicsiknek és nagyoknak. Szemléletváltás a táplálkozásban, ismerkedés a legújabb irányelvekkel! Egészséges étel/élelmiszer bemutatása, kóstolása.

16 órától 17 óráig: Diabetes klub. A cukorbetegségről általában, tünetek, a betegség étrendi-, és gyógyszeres kezelése, a mozgás fontossága a cukorbeteg életében, szövődmények, illetve azok megelőzése.

17:15-től 18 óráig: Cukorbeteg diétás tanácsadás. Beszélgetés a cukorbetegség étrendi kezeléséről, a diéta alapjairól, hogyan diétázzunk, mérési-, számolási gyakorlatok dietetikus vezetésével. Betegek kérdései a cukorbetegséggel-, illetve annak étrendi kezelésével kapcsolatban.

A 2. alkalom témája: a mesterséges édesítőszeres és a divatdiéták.

A programot más járási településen is megtartjuk!

A programra nincs előzetes regisztráció, így bejelentkezés nem szükséges.

A program INGYENES!

A programok aktuális időpontjaival és helyszíneivel kapcsolatban bővebb információt a <https://www.facebook.com/efiszob/> oldalon olvashatnak, vagy keressék irodánkat az alábbi elérhetőségek bármelyikén.

Szobi Egészségfejlesztési Iroda

Cím: 2628 Szob, Szent Imre u. 12.

Telefonszám: 27/570-690 29-es mellék

E-mail cím: efi.iroda@szob.hu