

Sveikatos stipinimo **programa skirta suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizika**, taip pat suaugusiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi ir turi vieną ar keletą žemiau išvardintų veiksnių:

- ✓ Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas;
- ✓ Padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje;
- ✓ Turintys antsvorį ar nutukimą;
- ✓ Turintys riziką susirgti cukriniu diabetu;
- ✓ Rūkantieji.

**Programos teorinių ir praktinių užsiėmimų metu suteikiama informacija šiomis temomis:**

- ✓ Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas;
- ✓ Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai;
- ✓ Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai;
- ✓ Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai;
- ✓ Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.

Programos metu užsiėmimus veda: **gydytojas kardiologas, dietologas, kineziterapeutas/sporto treneris, psichologas, visuomenės sveikatos specialistai.**

**Programą sudaro 18 ak. val. Mokymai:**

- ✓ Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų įtaka – 2 val.
- ✓ Mitybos reikšmė ligų atsiradimui – 6 val.
- ✓ Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai – 2 val.
- ✓ Fizinio aktyvumo įtaka sveikatai – 4 val.
- ✓ Streso reikšmė ligų atsiradimui – 2 val.

**Programos trukmė 1 – 2 mėn.** (užsiėmimai vyksta du kartus per savaitę).

Dalyvavimas programoje yra **SAVANORIŠKAS IR NEMOKAMAS**

**DAUGIAU INFORMACIJOS:**

---

 +370 659 67552, +370 659 67579

 [www.elektrenuvsb.lt](http://www.elektrenuvsb.lt)