

Załącznik nr 2 do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w Programie „Żyj Zdrowo” –
harmonogram realizacji Programu „Żyj Zdrowo” w gminie Otwock



Mazowsze >> dla **zdrowia kobiety** >

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU „ŻYJ ZDROWO” W GMINIE OTWOCK

Lp.	DATA	GODZINA	OPIS SPOTKANIA	LICZBA GODZIN		Plan żywieniowy
				Dietetyk	Motywator	
Tydzień 1						
1.	09.09.2023	15:00-19:00	wykład dietetyka - "Zdrowy styl życia - klucz do zdrowia", ważenie początkowe uczestniczek Programu, warsztaty z gotowania - Koktajle jako źródło przeciwutleniaczy	4	4	
2.	11.09.2023	10:00-13:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 1	3		
3.	13.09.2023	14:00-17:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 2	3		
4.	14.09.2023	17:00-21:00	wprowadzenie do Programu „Żyj Zdrowo” wg 4 filarów zdrowia: DIETA, RUCH, SEN, RELAKS , aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem				10	8	

Tydzień 2						
5.	16.09.2023	15:00-19:00	bilans tygodnia uczestniczek, wykład nt. pierwszego filaru zdrowego stylu życia - DIETY , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - Surówki i sałatki źródłem witamin i przeciwutleniaczy		4	
6.	18.09.2023	10:00-13:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 3	3		
		13:00-14:30	omówienie planów żywieniowych dla grupy 1	1,5		3
7.	20.09.2023	14:00-17:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 4	3		
		17:00-18:30	omówienie planów żywieniowych dla grupy 2	1,5		3
8.	21.09.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu wg 4 filarów zdrowia, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem				9	8	6
Tydzień 3						
9.	23.09.2023	15:00-19:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu, wykład nt. drugiego filaru zdrowego stylu życia - RUCHU , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - Zupy jako pomysł na zwiększenie spożycia warzyw		4	
10.	25.09.2023	10:00-11:30	omówienie planów żywieniowych dla grupy 3	1,5		3
11.	27.09.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek według 4 filarów, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
12.	28.09.2023	14:00-15:30	omówienie planów żywieniowych dla grupy 4	1,5		3
Razem				3	8	6

Tydzień 4						
13.	30.09.2023	15:00-19:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu, wykład z trzeciego filaru zdrowego stylu - SNU , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania – Strączki jako alternatywne źródło białka		4	
14.	12.10.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem					8	
Tydzień 5						
15.	14.10.2023	14:00-18:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu, wykład z czwartego filaru zdrowego stylu - RELAKSU , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania – Danie główne		4	
16.	19.10.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem					8	
Tydzień 6						
17.	21.10.2023	15:00-19:00	ważenie końcowe uczestniczek, ankieta, warsztaty z gotowania - DESERY	4	4	
18.	24.10.2023	10:00-13:00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 1	3		
19.	26.10.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
20.	27.10.2023	15:00-18:00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 2	3		
21.	28.10.2023	14:00-18:00	podsumowanie ankiet wraz ze praktycznymi wskazówkami jak ciągle nie być na diecie	4	4	
Razem				14	12	
Całość				36	52	12