



Załącznik nr 2 do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w Programie „Żyj Zdrowo – edycja 2” – Harmonogram realizacji Programu

**HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU „ŻYJ ZDROWO – EDYCJA 2” W OTWOCKU**

Lp.	DATA	GODZINA	OPIS SPOTKANIA	LICZBA GODZIN		Plan żywieniowy
				Dietetyk	Motywator	
<b>Tydzień 1</b>						
1.	14.09.2024	9.00-13.00	wykład dietetyka - "Zdrowy styl życia - klucz do zdrowia", ważenie początkowe uczestników programu, warsztaty z gotowania - Koktajle jako źródło przeciwutleniaczy	4	4	
2.	17.09.2024	14.00-18.00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 1	4		
3.	18.09.2024	17.00-21.00	wprowadzenie do programu "Żyj Zdrowo - edycja 2" wg. 4 filarów zdrowia, tj. <b>DIETA, RUCH, SEN, RELAKS</b> , aktywność fizyczna - nordic walking		4	
4.	19.09.2024	10.00-14.00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 2	4		
<b>Razem</b>				<b>12</b>	<b>8</b>	



Tydzień 2						
5.	20.09.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników, wykład nt. pierwszego filaru zdrowego stylu życia - <b>DIETY</b> , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - Surówki i sałatki - źródło witamin i przeciwutleniaczy		4	
6.	24.09.2024	14.00-18.00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 3	4		
		18.00-20.00	omówienie planów żywieniowych dla grupy 1	2		4
7.	25.09.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników według 4 filarów, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
8.	26.09.2024	10.00-12.00	omówienie planów żywieniowych dla grupy 2	2		4
<b>Razem</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Tydzień 3						
9.	27.09.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników, wykład nt. drugiego filaru zdrowego stylu życia - <b>RUCHU</b> , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - ZUPY jako pomysł na zwiększenie spożycia warzyw		4	
10.	01.10.2024	16.00-18.00	omówienie planów żywieniowych dla grupy 3	2		4
11.	02.10.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników według 4 filarów, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
<b>Razem</b>				<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>



Tydzień 4						
12.	04.10.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników, wykład z trzeciego filaru zdrowego stylu - <b>SNU</b> , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - STRĄCZKI jako alternatywne źródło białka		4	
13.	05.10.2024	9.00-13.00	bilans tygodnia uczestników oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem					8	
Tydzień 5						
14.	07.10.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników, wykład z czwartego filaru zdrowego stylu - <b>RELAKSU</b> , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - DANIA GŁÓWNE		4	
15.	16.10.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem					8	



Tydzień 6						
16.	18.10.2024	17.00-21.00	ważenie końcowe uczestników, ankieta, warsztaty z gotowania - DESERY	4	4	
17.	22.10.2024	16.00-19.00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 1	3		
18.	23.10.2024	17.00-21.00	bilans tygodnia uczestników oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
19.	24.10.2024	10.00-13.00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 2	3		
20.	25.10.2024	17.00-21.00	podsumowanie ankiet wraz z praktycznymi wskazówkami jak ciągle nie być na diecie	4	4	
<b>Razem</b>				<b>14</b>	<b>12</b>	
<b>Całość</b>				<b>36</b>	<b>52</b>	<b>12</b>