

Kviečiame dalyvauti **NEMOKAMOJE** sveikatos stiprinimo programoje „**SVEIKATA – MANO GYVENIMAS**“. Tai šviečiamoji-mokomoji programa, padedanti žmonėms gyventi sveikiau.

**Dalyvavimas programoje yra  
SAVANORIŠKAS ir  
NEMOKAMAS.**

***Programos trukmė – 2 mėn.  
(1 kartas per savaitę)***

Programoje, kuri skirta 40–65 m. amžiaus asmenims, gali dalyvauti asmenys, priklausantys širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupei, arba turintys šiuos rizikos veiksnius:

- padidėjusį arterinį kraujo spaudimą;
- padidėjusią cholesterolio ir gliukozės koncentraciją kraujyje;
- turintys antsvorio ar nutukimą;
- rūkantys.

Programos metu užsiėmimus ves gydytojas kardiologas, dietologas, kineziterapeutas ir psichologas. Programos metu dalyviai bus supažindinami su:

- ŠKL ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais, jų korekcijos ir prevencijos galimybėmis;

- sveikos mitybos reikšme;

- fizinio aktyvumo reikšme;

- streso įtaka ŠKL ir cukriniam diabetui (dalyviai bus supažindinami su streso valdymo metodikomis).

Vyks praktiniai užsiėmimai (mankštos ant gimnastikos kamuolių).

Surinkus žmonių grupę, apie tiksliai užsiėmimų datas būsite informuojami asmeniškai.

Dėl išsamesnės informacijos ir noro dalyvauti programoje kreipkitės į savo šeimos gydytoją arba Akmenės r. sav. visuomenės sveikatos biurą **tel. 8 425 37541**.



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS