Schudnij pod okiem specjalistów



[1]

Po raz kolejny mieszkańcy Torunia mający problem z otyłością mogą podjąć wyzwanie i spróbować zredukować masę ciała pod opieką specjalistów tj. psychologa, dietetyka i trenera rekreacji ruchowej.

W ramach przedsięwzięcia organizowane będą grupy wsparcia dla:

- osób dorosłych w wieku produkcyjnym – 2 grupy,

- dzieci i młodzieży w wieku 7-13 lat przy wsparciu rodziców – 1 grupa.

Spotkania grup (prowadzone przez psychologa/dietetyka) będą się odbywały dwa razy w miesiącu w okresie od marca 2020 r. do listopada 2020r. Przewidziano także indywidualne spotkania z dietetykiem, w trakcie których dokonywana będzie analiza składu ciała, omawiana stosowana dieta, korygowane ewentualne błędy żywieniowe.

W celu utrzymania odpowiedniego poziomu motywacji uczestnika dietetyk/psycholog, którzy będą nadzorować przebieg realizacji programu planu żywieniowego, wspierać w przypadku problemów i w dążeniu do założonego celu. Dla uczestników projektu stworzona zostanie oferta wspomagająca odchudzanie-zajęcia aktywizujące, których intensywność dostosowana będzie do możliwości danej grupy. Przewiduje się także zajęcia na basenie. Ćwiczenia będą odbywały się 2 razy w tygodniu.

Dla osób, które wykażą się systematycznością i zaangażowaniem przewidziano konsultacje z fizjoterapeutą, a także zabiegi wspomagające utratę nadmiernych kilogramów np. masaż limfatyczny. Nagrodą dla osób, które wykażą się największą determinacją w dążeniu do celu będą treningi EMS, które pobudzają do pracy mięśnie poprzez ich elektrostymulację. Każdorazowo podobne przedsięwzięcia organizowane przez tut. Urząd cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców ze względu na atrakcyjność oferty i spektakularne efekty osiągnięte m.in. dzięki determinacji uczestników. Przeciętna utrata masy ciała to 10-15 kg, rekordziści chudną nawet 30 kg.

Przedsięwzięcie skierowane jest do osób spełniających następujące kryteria:

- wskaźnik BMI wyższy niż 30,

- wiek w przypadku dzieci 7-13 lat, w przypadku osób dorosłych wiek produkcyjny,

- miejsce zamieszkania Toruń.

Aby wziąć udział w przedsięwzięciu należy złożyć w Wydziale Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia ul. Fałata 39 do dnia 28 lutego 2020r. formularz zgłoszeniowy podpisany przez lekarza lub pielęgniarkę poz.

W przypadku liczby zgłoszeń większej niż liczba miejsc decydować będzie data wpływu formularza zgłoszeniowego.

Zadanie finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

Formularz zgłoszeniowy [2].

fot. Małgorzata Litwin

Kategoria: torun.pl [3]
Zdrowie [4]
Miejskie programy zdrowotne [5]

Odnośniki:
[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/walaka_otylosc_m_litwin.jpg
[2] https://www.torun.pl/sites/default/files/pliki/formularz_zgloszeniowy_otylosc.doc
[3] https://www.torun.pl/pl/torunpl
[4] https://www.torun.pl/pl/torunpl/zdrowie
[5] https://www.torun.pl/pl/torunpl/zdrowie/miejskie-programy-zdrowotne