

Załącznik 2 do Regulaminu rekrutacji
i uczestnictwa w programie „Zdrowe Serce”

HARMONOGRAM SPOTKAŃ PROGRAM „ZDROWE SERCE” – grupa 1

Lp.	Termin	Godz.	Opis spotkania
1.	01.03.2025	09.00-11.00	wykład nt. profilaktyki chorób układu krążenia
2.	03.03.2025	17.00-20.00	wykład „Jedz świadomie – dieta wspierająca ochronę przed chorobami układu krążenia”, regulamin grupy, nordic walking
3.	04.03.2025	14.00-18.00	spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 1
4.	05.03.2025	17.00-20.00	warsztaty kulinarne – koktajle, warsztaty motywacyjne
5.	07.03.2025	10.00-14.00	spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 2
6.	11.03.2025	14.00-18.00	spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 3
		18.00-20.00	omówienie planów żywieniowych, grupa 1
7.	13.03.2025	17.00-20.00	wykład „Ruch to zdrowie: jak regularna aktywność pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia?”, bilans wyznaczonych celów, nordic walking
8.	14.03.2025	10.00-12.00	omówienie planów żywieniowych, grupa 2
9.		17.00-20.00	warsztaty kulinarne – surówki i sałatki, warsztaty motywacyjne
10.	18.03.2025	16.00-18.00	omówienie planów żywieniowych, grupa 3
11.	19.03.2025	17.00-20.00	wykład „Jak radzić sobie ze stresem, by chronić się przed chorobami układu krążenia?”, bilans wyznaczonych celów, trening relaksacyjny
12.	21.03.2025	17.00-20.00	warsztaty kulinarne – desery, warsztaty motywacyjne, nordic walking
13.	26.03.2025	17.00-20.00	wykład „Śpij dobrze, żyj zdrowo: rola snu w profilaktyce chorób układu krążenia”, bilans wyznaczonych celów, nordic walking
14.	28.03.2025	17.00-20.00	warsztaty kulinarne – strączki, podsumowanie programu, ankieta