

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



Mazowsze >> dla **zdrowia kobiety** >

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU „ŻYJ ZDROWO” W GMINIE KARCZEW

Lp.	DATA	GODZINA	OPIS SPOTKANIA	LICZBA GODZIN		Plan żywieniowy
				Dietetyk	Motywator	
Tydzień 1						
1.	15.07.2023	09:00-13:00	wykład dietetyka - "Zdrowy styl życia - klucz do zdrowia", ważenie początkowe uczestniczek Programu, warsztaty z gotowania - Koktajle jako źródło przeciwutleniaczy	4	4	
2.	18.07.2023	17:00-21:00	wprowadzenie do Programu „Żyj Zdrowo” wg 4 filarów zdrowia: DIETA, RUCH, SEN, RELAKS , aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem				4	8	
Tydzień 2						
3.	19.07.2023	17:00-21:00	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	
4.	21.07.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem					8	

Tydzień 3						
5.	24.07.2023	10:00-13:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 1	3		
6.	26.07.2023	14:00-17:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 2	3		4
		17:00-21:00	bilans tygodnia klubowiczów, 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	4
7.	28.07.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek według 4 filarów, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem				6	8	8
Tydzień 4						
8.	31.07.2023	10:00-13:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 3	3		
		13:00-14:00	omówienie planów żywieniowych dla grupy 1	1,5		3
9.	01.08.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek, wykład z trzeciego filaru zdrowego stylu - SNU, aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania – STRĄCZKI jako alternatywne źródło białka		4	
10.	02.08.2023	14:00-17:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 4	3		
		17:00-18:30	omówienie planów żywieniowych dla grupy 2	1,5		3
11.	04.08.2023	17:00-18:30	bilans tygodnia klubowiczów oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	3
Razem				9	8	9

Tydzień 5						
12.	07.08.2023	10:00-11:30	omówienie planów żywieniowych dla grupy 3	1,5		3
13.	08.08.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu, wykład z czwartego filaru zdrowego stylu - RELAKSU , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania – Dania główne		4	
14.	09.08.2023	14:00-15:30	omówienie planów żywieniowych dla grupy 4	1,5		3
15.	12.08.2023	15:00-19:00	bilans tygodnia uczestniczek Programu oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem				3	8	6
Tydzień 6						
16.	14.08.2023	17:00-21:00	bilans tygodnia uczestniczek oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
17.	22.08.2023	17:00-21:00	ważenie końcowe uczestniczek, ankieta, warsztaty z gotowania - DESERY	3	4	
18.	29.08.2023	14:00-17:00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 1	3		
19.	01.09.2023	10:00-13:00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 2	4		
20.	02.09.2023	15:00-19:00	podsumowanie ankiet wraz ze praktycznymi wskazówkami jak ciągle nie być na diecie	4	4	
Razem				14	12	
Całość				36	52	12