

Aktivnosti in pogovorne ure za krepitev zdravja

- zdrav življenjski slog;
- dejavniki tveganja (zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, zvišan krvni sladkor);
- sladkorna bolezen;
- meritve telesne sestave;
- zdrava prehrana;
- zdrava izguba prekomerne telesne teže;
- zdravi odnosi;
- tehnike sproščanja;
- spoprijemanje s stresom; tesnobo; depresijo;
- telesna dejavnost;
- opuščanje kajenja;
- svetovanje o zmanjšanju pitja alkohola; in še mnogo več.



Lokacija:
Cesta
komandanta
Staneta 2, Litija

Izvajamo različna predavanja in delavnice za delovne organizacije, društva in institucije.



Rezerviraj si svoj termin



Telefon: 065/556-064
e-naslov: ckz@zd-litija.si