



Załącznik nr 2 do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w Programie „Żyj Zdrowo – edycja 2” w gminie Sobienie-Jeziory – Harmonogram realizacji Programu

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU „ŻYJ ZDROWO – EDYCJA 2” W GMINIE SOBIENIE-JEZIORY

Lp.	DATA	GODZINA	OPIS SPOTKANIA	LICZBA GODZIN		Plan żywieniowy
				Dietetyk	Motywator	
Tydzień 1						
1.	06.04.2024	9.00-13.00	wykład dietetyka - "Zdrowy styl życia - klucz do zdrowia", ważenie początkowe uczestników programu, warsztaty z gotowania - Koktajle jako źródło przeciwutleniaczy	4	4	
2.	09.04.2024	14.00-18.00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 1	4		
3.	12.04.2024	10.00-14.00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 2	4		
4.	13.04.2024	11:00-15:00	wprowadzenie do programu "Żyj Zdrowo - edycja 2" wg. 4 filarów zdrowia, tj. DIETA, RUCH, SEN, RELAKS , aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem				12	8	



Tydzień 2						
5.	14.04.2024	8.00-12.00	bilans tygodnia uczestników, wykład nt. pierwszego filaru zdrowego stylu życia - DIETY , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - Surówki i sałatki - źródło witamin i przeciwutleniaczy		4	
6.	16.04.2024	15:00-19:00	indywidualne konsultacje dietetyczne dla grupy 3	4		
		19:00-21:00	omówienie planów żywieniowych dla grupy 1	2		4
7.	19.04.2024	10.00-12.00	omówienie planów żywieniowych dla grupy 2	2		4
Razem				8	4	8
Tydzień 3						
8.	25.04.2024	10.00-12.00	omówienie planów żywieniowych dla grupy 3	2		4
		15:00-19:00	bilans tygodnia uczestników według 4 filarów, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
9.	26.04.2024	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 pomysły na zwiększenie spożycia warzyw		4	
10.	04.05.2024	11:00-15:00	bilans tygodnia uczestników według 4 filarów, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem				2	12	4



Tydzień 4						
11.	05.05.2024	8.00-12.00	bilans tygodnia uczestników, wykład z trzeciego filaru zdrowego stylu - SNU , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - STRĄCZKI jako alternatywne źródło białka		4	
12.	11.05.2024	11:00-15:00	bilans tygodnia uczestników oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem					8	
Tydzień 5						
13.	12.05.2024	8.00-12.00	bilans tygodnia uczestników, wykład z czwartego filaru zdrowego stylu - RELAKSU , aktywność fizyczna - ćwiczenia na macie (youtube), warsztaty z gotowania - DANIA GŁÓWNE		4	
14.	18.05.2024	14.00-18.00	bilans tygodnia uczestników oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
Razem					8	



Tydzień 6						
15.	19.05.2024	9.00-13.00	ważenie końcowe uczestników, ankieta, warsztaty z gotowania - DESERY	4	4	
16.	25.05.2024	11:00-15:00	bilans tygodnia klubowiczów oraz omówienie dzienniczka motywacji, aktywność fizyczna - nordic walking		4	
17.	27.05.2024	16.00-19.00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 1	3		
18.	05.06.2024	16.00-19.00	indywidualne omówienie rezultatów realizacji ustalonych zadań wraz ze wskazówkami do dalszych działań - grupa 2	3		
19.	08.06.2024	11:00-15:00	podsumowanie ankiet wraz z praktycznymi wskazówkami jak ciągle nie być na diecie	4	4	
Razem				14	12	
Całość				36	52	12