



# Radionica za ishranu i zdrav način života

- Neka vaša hrana bude lek, a vaš lek vaša hrana

Hipokrat



# Donesite odluku koja će promeniti vaš život!

---



Donesite odluku da u naredna četiri meseca posvećeno učite i primenjujete stečeno znanje uz podršku mentora. Promenite svoje navike i želje, sagledajte istinu da je nepravilna ishrana uzrok bolesti, lošeg psihičkog stanja te da je za kvalitetan život neophodna hrana koja telu prija i aktivnosti koje ga stimulišu.

# Program počinje 1. marta 2019. godine i obuhvata:

---

1 prvi pregled i izradu dijete

2 7 kontrolnih pregleda

3 16 treninga prilagođenih potrebama polaznika

4 4 edukativne radionice Psihološkog savetovališta

5 4 predavanja/interaktivne radionice na temu pravilne ishrane uz izrađene pojedinačne jelovnike i mentorsku podršku

# Cena četvoromesečnog promotivnog paketa

---

10 000 rsd

Uplata se vrši na žiro račun  
Škole: 840-446666-88

Iznos je moguće uplatiti u 2  
rate



# Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera (nutricionista i strukovnih medicinskih sestara)

Banijska 67, Subotica, Serbia



024/547-870



prmarketing@vsovsu.rs



<https://www.facebook.com/vsovsu.subotica/?fref=>



[www.vsovsu.rs](http://www.vsovsu.rs)

Radionica je namenjena zdravom stanovništvu sa poremećenom uhranjenošću uzrasta od 17 do 65 godina

---



Poslednjih 20 godina u Srbiji je procenat gojaznih stanovnika porastao za 60 odsto, što je posebno alarmantno kod dece školskog uzrasta među kojima je 20% sa viškom kilograma, a 8% gojazno.

**Nepravilna ishrana i gojaznost su faktori rizika za nastanak raznih poremećaja zdravlja već kod dece predškolskog uzrasta.**

Radionica je namenjena zdravom stanovništvu sa poremećenom uhranjenošću uzrasta od 17 do 65 godina

---



Ishrana je jedan od najvažnijih činilaca koji uslovljavaju dobro ili loše zdravlje i utiče na radnu sposobnost i dužinu ljudskog života.

Životne namirnice koje sačinjavaju našu ishranu različitog su sastava i sadrže elemente neophodne za rast, razvoj, dug i kvalitetan život. Zbog toga je neophodno da je naša ishrana raznovrsna, sezonska, da svakodnevno unosimo dovoljno hrane koja je zdravstveno bezbedna i na taj način zadovoljimo naše optimalne potrebe za energijom, belančevinama, mastima, ugljenim hidratima, vitaminima, mineralima i ostalim aktivnim supstancama.

Za kvalitetan život, izuzev pravilne ishrane, neophodna je odgovarajuća fizička aktivnost i zdravstvena svest.



Donesite odluku koja će promeniti vaš život!

