



Úprava životosprávy ZDARMA

Trápí Vás nemoci srdce a cév?

Nabízíme **ZDARMA** úpravu životosprávy

O co půjde?

- ▶ o úpravu výživy – výživové poradenství
- ▶ o úpravu pohybových aktivit – zdravotní tělovýchova
- ▶ o zanechání kouření
- ▶ o získání nových znalostí, které jsou potřeba k udržení zdravého životního stylu při léčbě nemocí srdce a cév

Pro koho je kurz vhodný?

- ▶ pro lidi, kteří mají hraniční hodnoty cukru, cholesterolu, krevního tlaku, nadváhu nebo obezitu
- ▶ pro lidi, kteří se léčí pro nemoci srdce a cév

Jak často, kdy a kde?

- ▶ vždy v úterý od 14:30 hodin
- ▶ nebo individuálně po domluvě
- ▶ Nerudova 53a, 370 04 České Budějovice

Kontaktní osoby:

Mgr. Lenka Šedová, Ph.D. – tel. +420 607 949 584
Mgr. Věra Olišarová, Ph.D. – tel. +420 775 969 659

Těšíme se na setkání s Vámi.

www.zsf.jcu.cz