



**Chcesz skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów i odzyskać zdrowie? Chętni torunianie borykający się z otyłością mogą się zgłaszać na bezpłatne zajęcia. Nabór trwa do 31 maja 2017 r. Decyduje kolejność zgłoszeń.**

Toruń po raz drugi uzyskał środki z Ministerstwa Zdrowia na wsparcie mieszkańców borykających się z otyłością. Tym razem zapraszamy mieszkańców Torunia w wieku 26-39 lat. W ramach „Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością” zostaną utworzone dwie grupy 15 osobowe, które będą się spotykały trzy razy w tygodniu każda.

Warunkiem niezbędnym udziału w grupie wsparcia jest złożenie stosownego formularza, w którym lekarz POZ potwierdzi otyłość u pacjenta. Nabór uczestników potrwa do 31 maja 2017 r., w przypadku dużej ilości chętnych decydować będzie kolejność zgłoszeń. Wypełnione **formularze** można składać w siedzibie **Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej ul. Fałata 39 w pok. 10 i 13, bądź pocztą elektroniczną na adres: [wzips@um.torun.pl](mailto:wzips@um.torun.pl)**

Uczestnicy przedsięwzięcia będą brali udział w spotkaniach z:

1. dietetykiem pod hasłem "Twoje nawyki poprowadzą Cię do sukcesu" - dwugodzinne spotkania będą się odbywały raz na dwa tygodnie na przemian ze spotkaniami z psychologiem.
2. psychologiem pod hasłem „Myślenie wyszczupla” – dwugodzinne spotkania będą się odbywały raz na dwa tygodnie na przemian ze spotkaniami z dietetykiem
3. trenerem spotkania będą się odbywały dwa razy w tygodniu po ok. dwie godziny pod hasłem „Jedz zdrowo, ćwicz intensywnie, żyj z pasją, śpij dobrze”. Zajęcia dostosowane będą do możliwości uczestników oraz pogody, będą ukierunkowane na spalanie tkanki tłuszczowej oraz poprawę ogólnej kondycji

Ponadto osoby, które przestrzegają zaleceń dietetyka/psychologa a mimo to nie udaje im się utracić zbędnych kilogramów w celu omówienia ewentualnych błędów żywieniowych będą mogły skorzystać z indywidualnych konsultacji z dietetykiem.

W ramach projektu odbędą się także warsztaty kulinarne pod hasłem „Qchnia zdrowia”, w trakcie których uczestnicy dowiedzą się jak szybko przygotować tanie, zdrowe posiłki z produktów które lubią. Poznają też nowe produkty, przyprawy, które przyspieszają metabolizm co przyczyni się do redukcji masy ciała warsztaty zorganizowane będą pięć razy po ok. dwie godziny dla każdej grupy.

Zajęcia będą się odbywały od czerwca do października 2017 r.

---

### **Materiały do pobrania:**

- [Formularz zgłoszeniowy](#)
- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)