



Pályázati kiírás

Nagy Fogyás

Válts életmódot! Hiszen a bombaalak télen készül!

A pályázat az EFOP-1.8.2-17-00016 Jászapáti Praxisközösség az egészségért című pályázat keretében valósul meg.

Melyek egy hatékony, fenntartható „diétával” szemben támasztott követelmények?

1. A test zsírtartalmának csökkenésével együtt ne csökkenjen a zsírmentes testtömeg.
2. A diéta mellett ne jelentkezzen kifejezett éhségérzet.
3. Biztosítsa a megfelelő tápanyag-ellátást.
4. Az alacsonyabb testsúly megtartása a jövőben is.

A pályázat időtartama: 2018. október 1. - 2019. február 28. A csatlakozás 2018. december 15-ig folyamatos!

A versenyben való részvétel feltételei, követelményei:

- Minden 18 év feletti férfi és nő részt vehet, aki életvitelszerűen Jászapáti, Jászkiséri és Jásziványon él és ezt lakcímkártyával/egyéb módon igazolni tudja.

Jelentkezés, időpontegyeztetés, további információ:

Bakos Judit, dietetikusnál telefonon (06 30 618 8757), emailben (bakosjudit89@gmail.com) vagy személyesen:

Jászapáti kedd-csütörtökig 9-15 óráig, pénteken 9-12 óráig (Kossuth utca 18. „régibölcsőde” épülete),

Jászkiséri hétfőnként 9-15 óráig (Háziorvosi Rendelő, Ladányi út 1.)

A verseny menete:

1. Pályázati kiírás áttekintése, elhatározás, hogy részt vesz a versenyen. ☺
2. Javaslat kérése a háziorvostól, mely szerint nincs ellenjavallata a testsúly-csökkenésnek és a mozgásnak.
3. Bejelentkezés, időpontegyeztetés a dietetikusnál.
4. Megjelenés a dietetikusnál a megbeszélte időpontban: antropometriai adatok felvétele (testsúly, testmagasság, testzsír%, haskörfogat, BMI, vérnyomás-, vércukormérés), táplálkozási anamnézis felvétele, szükséges dokumentáció elvégzése.
5. Részvétel legalább 5 alkalommal a dietetikus egyéni gyógytornász vagy gyógytestnevelő foglalkozásán (gerinctor)
6. Étkezési napló vezetése.

SZÉCHENYI 2020



7. Megjelenés a dietetikusnál: antropometriai adatok ismételt felvétele (testsúly, testmagasság, testzsír%, haskörfogat, BMI, vérnyomás-, vércukormérés), szükséges dokumentáció elvégzése.
8. A versenyzők munkájának kiértékelése a szakember által.
9. A Nyertes kihirdetése, ajándékátadás a 2019. március 8-án megrendezésre kerülő városi Nőnap Ünnepségen.

A testtömeg-vesztés mértéke százalékos arányban, a szakma szabályai szerint kerül meghatározásra, nem az elvesztett kilogrammok száma alapján történik!

A legkitartóbb Életmódváltó nyerevénye:

50.000 Ft értékű, szabad felhasználású ajándékutalvány

„A diéta nemcsak lemondás, megszorítás, önsanyargatás, hanem dietetikus vezetése mellett lehet: ÉLMÉNY!”

A pályázatban való részvétel ingyenes!

Várjuk jelentkezését!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE