



ZD AJDOVŠČINA

ZDRAVSTVENI DOM AJDOVŠČINA
ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER

Je za vas »ZDAJ« pravi trenutek ?

Včasih je pomembno pogledati v ogledalo in videti sebe v njem.

Kdo smo mi? Kaj počnemo v življenju? Kaj smo pripravljene storiti zase?

Ali hodimo po poti v smer, ki jo želimo?

Morda ta smer zahteva, da nekatere navade opustimo, ljudem zaželimo srečo in gremo dalje .

Le naša odločitev je, ali bomo rekli vsemu temu DA,

ali bomo raje ostali nesrečni tam, kjer se nesrečne počutimo, ker ta občutek poznamo?



KDAJ JE PRAVI TRENUTEK ZA SPREMEMBE?

Vsak ima svoj odgovor.

Naš odgovor je: »Ta trenutek je popoln trenutek. »

Imamo znanje in sprememba je možna.

Zato, izberimo smer in začnimo.

Korak za korakom.

Vabimo vas na 1. srečanje

»ZDRAVO JEM«

ki bo v sredo, 17.1.2018 ob 10 uri

V učilnici zdravstvene vzgoje ZD Ajdovščina

Delavnica je sestavljena iz 4 srečanj in 2 individualnih razgovorov.

(Vsa ostala srečanja bodo v ponedeljkih od 10.00 do 11.30 ure)

Poudarek srečanj je na veščinah, ki jih mora udeleženec čimbolj prepoznati in posebiti : spremljanje lastnega prehranjevanja; sestava jedilnika, ki vključuje zdrave prehranske izbire; prepoznavanje in izogibanje oviram in pastem v vsakdanjem življenju; nakupovanje in zdrava priprava hrane; spoznavanje živil in njihovega vpliva na zdravje in motivaciji za zdrav življenjski slog.

Vabljeni!

Alenka, Černe, dipl. m. s