



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

»ŠOLE ZDRAVEGA HUIŠANJA«

ki bo v četrtek, 12. 10. 2017 ob 16.00 uri

V učilnici zdravstvene vzgoje ZD Ajdovščina

V obdobju treh mesecev se bomo srečevali 2x tedensko.

Pridobili boste **znanje in veščine**

za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter
psihološko podporo v procesu hujšanja.

Vabljeni!

Tamara Kofol, dipl. m. s., Alenka, Černe, dipl. m. s