

SAVJETOVALIŠTE ZA ZDRAVE NAVIKE

U PULI

Prehrana • Pokret • Psihološka podrška

Savjetovalište je mjesto razumijevanja, podrške, znanja i motivacije za sve koji žele:

- ✓ poboljšati svoje zdravlje
- ✓ steći i održavati zdravu tj. težinu
- ✓ naučiti pravilno planirati prehranu
- ✓ živjeti aktivnije i kvalitetnije
- ✓ prevenirati i kontrolirati kronične bolesti
- ✓ dobiti podršku u životnim promjenama - menopauza, odlazak u mirovinu
- ✓ prestati pušiti

Savjetovanje za zdravlju usmjerenu tjelesnu aktivnost

-  individualno savjetovanje o vrsti, učestalosti i intenzitetu aktivnosti
-  preporuke prema dobi, zdravstvenom stanju i preferencijama
-  organizacija grupa vježbanja ili usmjeravanje u rekreaciju
-  postavljanje ostvarivih ciljeva i poticanje zdravih navika

Nutricionističko savjetovanje

-  analiza tjelesnog sastava
-  procjena prehrambenih navika
-  izrada individualnog plana prehrane
-  plan intervencije, praćenje i kontrolni pregledi
-  grupna podrška
-  praćenje mršavljenja (mjerjenja, analiza sastava tijela, dnevnik prehrane)

Psihološko savjetovanje i osnaživanje

-  jačanje životnih vještina za očuvanje i unapređenje zdravlja
-  razumijevanje emocionalnih okidača (hrana, pušenje)
-  povećanje motivacije i samodiscipline
-  smanjenje stresa, tjeskobe i osjećaja krivnje
-  izgradnja zdravijeg odnosa prema sebi i vlastitom tijelu

Besplatno • Bez uputnice



ISTARSKA ŽUPANIJA
REGIONE ISTRIANA

Financijsku potporu osigurali Istarska županija i Grad Pula – Pola



GRAD PULA
CITTÀ DI POLA

Koji su koraci pri dogovaranju i susretu?

01

PRIJAVA - PULA

- pošaljite upit putem e-maila na adresu **zdrave.navike@zzjziz.hr** ili
- nazovite broj telefona **052 702 615**
Radno vrijeme telefonskog dogovora: Ponedjeljak 08:00 – 10:00

02

PRIJEMNI UPITNIK

Zdravstveni djelatnik će Vas povratno kontaktirati, dati termin i sve potrebne informacije o dolasku na prvi susret, a posebno o ispunjavanju Prijemnog upitnika.

03

ULAZNI INTERVJU

- procjena zdravstvenih potreba i potrebne podrške
- razgovor na temelju upitnika (zdravlje, navike, ciljevi)
- osnovna mjerenja prema potrebi
- upute za vođenje *Dnevnika prehrane* za potrebe nutricionističkog savjetovanja

04

INDIVIDUALNO/GRUPNO SAVJETOVANJE

Nakon ulaznog intervjua korisnik će dobiti termin sa stručnom osobom savjetovališta (liječnik, nutricionist, kineziolog, psiholog) za individualni i/ili grupni rad.

