

# Den Zdraví



Mějte své zdraví pod kontrolou s odborníky z Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje v Ostravě

Nabídka programu zdravého životního stylu



# Analýza složení těla



Zajímá Vás skutečné složení těla?  
Kolik máte vody, tělesného tuku a svalů?

Disponujeme přístrojem TANITA,  
který všechny parametry změří.  
Naměřené výsledky s vyhodnocením  
účastníkům necháváme.

# Výživová poradna

Krátká výživová konzultace na  
základě naměřených parametrů  
na přístroji TANITA.

Výživová doporučení pro všechny  
věkové kategorie

# Pohybem ke zdraví

Pohyb je základní lidská lokomoce, přesto velkou část pracovního procesu prosedíme.

Hýbejte se s námi!



Cvičení vždy přizpůsobíme cílové skupině (děti, dospělí, senioři, maminky s dětmi)

# Měření oxidu uhelnatého ve vydechovaném vzduchu u kuřáků

Otestujeme  
Vaši závislost na nikotinu



Používáme přístroj Smokelyzer.  
Motivujte společně s námi kuřáky k odvykání kouření.

# Detaily akce DEN ZDRAVÍ

Navrhovaná délka celé akce jsou 3-4 hodiny v dopoledních nebo odpoledních hodinách

Pokud Vám délka nevyhovuje, program přizpůsobíme Vaším potřebám

Časový harmonogram vedených lekcí / pohybových aktivit upřesníme dle Vašich požadavků

V případě zájmu nebo bližších informací kontaktujte:

Ing. Aleš Kotrla, ales.kotrla@khsova.cz, 595 138 109

Oldřiška Ulmanová, oldriska.ulmanova@khsova.cz, 595 138 200



KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE OSTRAVA

## DEN ZDRAVÍ

ANALÝZA SLOŽENÍ TĚLA  
VÝŽIVOVÁ KONZULTACE  
CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ  
MĚŘENÍ CO VE VYDECHOVANÉM VZDUCHU  
ORIENTAČNÍ MĚŘENÍ KREVNÍHO TLAKU

DATUM.....| ČAS.....

Po celou dobu akce budou k dispozici tištěné zdravotně-výchovné materiály a informace o činnosti KHS