

Załącznik 2 do Regulaminu rekrutacji
 i uczestnictwa w programie „Wybieram Życie bez Raka”

HARMONOGRAM SPOTKAŃ PROGRAM „PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE BEZ RAKA”

Lp.	Termin	Godz.	Opis spotkania
1.	28.09.2024	14.00-16.00	wykład nt. profilaktyki chorób nowotworowych
2.	01.10.2024	17.00-20.00	wykład „Jedz świadomie – dieta wspierająca ochronę przed nowotworami”, regulamin grupy, nordic walking
3.	02.10.2024	14.00-18.00	spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 1
4.	03.10.2024	17.00-20.00	warsztaty kulinarne – zupy, warsztaty motywacyjne
5.	04.10.2024	10.00-14.00	spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 2
6.	09.10.2024	14.00-18.00	spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 3
		18.00-20.00	omówienie planów żywieniowych, grupa 1
7.	10.10.2024	10.00-12.00	omówienie planów żywieniowych, grupa 2
8.	15.10.2024	17.00-20.00	wykład „Ruch to zdrowie: jak regularna aktywność pomaga zapobiegać nowotworom?”, bilans wyznaczonych celów, nordic walking
9.	16.10.2024	16.00-18.00	omówienie planów żywieniowych, grupa 3
10.	17.10.2024	17.00-20.00	warsztaty kulinarne – surówki i sałatki, warsztaty motywacyjne
11.	22.10.2024	17.00-20.00	wykład „Jak radzić sobie ze stresem, by chronić się przed nowotworami?”, bilans wyznaczonych celów, trening relaksacyjny
12.	24.10.2024	17.00-20.00	warsztaty kulinarne – koktajle, warsztaty motywacyjne, nordic walking
13.	29.10.2024	17.00-20.00	wykład „Śpij dobrze, żyj zdrowo: rola snu w profilaktyce nowotworowej”, bilans wyznaczonych celów, nordic walking
14.	31.10.2024	17.00-20.00	warsztaty kulinarne – strączki, podsumowanie programu, ankieta