

Załącznik 2 do Regulaminu rekrutacji  
i uczestnictwa w programie „Zdrowe Serce”

## HARMONOGRAM SPOTKAŃ PROGRAM „ZDROWE SERCE” – grupa 2

| Lp. | Termin     | Godz.       | Opis spotkania                                                                                                                           |
|-----|------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 05.05.2025 | 17.00-19.00 | wykład nt. profilaktyki chorób układu krążenia                                                                                           |
| 2.  | 06.05.2025 | 14.00-18.00 | spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 1                                                                                            |
| 3.  | 07.05.2025 | 17.00-20.00 | wykład „Jedz świadomie – dieta wspierająca ochronę przed chorobami układu krążenia”, regulamin grupy, nordic walking                     |
| 4.  | 09.05.2025 | 17.00-20.00 | warsztaty kulinarne – koktajle, warsztaty motywacyjne                                                                                    |
| 5.  | 10.05.2025 | 10.00-14.00 | spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 2                                                                                            |
| 6.  | 13.05.2025 | 14.00-18.00 | spotkania indywidualne z dietetykiem, grupa 3                                                                                            |
|     |            | 18.00-20.00 | omówienie planów żywieniowych, grupa 1                                                                                                   |
| 7.  | 14.05.2025 | 17.00-20.00 | wykład „Ruch to zdrowie: jak regularna aktywność pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia?”, bilans wyznaczonych celów, nordic walking |
| 8.  | 16.05.2025 | 10.00-12.00 | omówienie planów żywieniowych, grupa 2                                                                                                   |
| 9.  |            | 17.00-20.00 | warsztaty kulinarne – surówki i sałatki, warsztaty motywacyjne                                                                           |
| 10. | 20.05.2025 | 16.00-18.00 | omówienie planów żywieniowych, grupa 3                                                                                                   |
| 11. | 21.05.2025 | 17.00-20.00 | wykład „Jak radzić sobie ze stresem, by chronić się przed chorobami układu krążenia?”, bilans wyznaczonych celów, trening relaksacyjny   |
| 12. | 23.05.2025 | 17.00-20.00 | warsztaty kulinarne – desery, warsztaty motywacyjne, nordic walking                                                                      |
| 13. | 27.05.2025 | 17.00-20.00 | wykład „Śpij dobrze, żyj zdrowo: rola snu w profilaktyce chorób układu krążenia”, bilans wyznaczonych celów, nordic walking              |
| 14. | 30.05.2025 | 17.00-20.00 | warsztaty kulinarne – strączki, podsumowanie programu, ankieta                                                                           |