

Datum objave: 13.5.2011 Rubrika: Opatija
U MATULJIMA POČINJE KORISTAN PROJEKT

Kako zdravo smršavjeti i održati željenu težinu

MATULJI Projekt »Prevenција, rano otkrivanje i liječenje prekomjerne težine« u organizaciji Općine Matulji te Nastavnog zavoda za javno zdravlje predstavljen je na jučerašnjoj pressici, a građani se već sada mogu prijaviti za sudjelovanje u radionicama koje će se održavati tijekom lipnja i srpnja.

– Prekomjerna tjelesna težina jedna je od najizraženijih bolesti modernoga doba koja može uzrokovati razne zdravstvene poteškoće što se najčešće manifestiraju kod bolesti srca te krvožilnog sustava. Cilj ove akcije je detektirati problem prekomjerne debljine kod pojedinih osoba te ih kroz mjerenja »body mass« indeksa, antropometrijska mjerenja struka i bokova, radionice i edukaciju poticati na zdrav način održavanja tjelesne težine, kazale su doktorice Helena Glibotić Kresina i Nevenka Vlah iz Nastavnog zavoda za javno zdravlje, koje su zajedno s matuljskim načelnikom Marijom Ćikovićem jučer najavile program ovog projekta. Građani koji se prijave za sudjelovanje u projektu prevencije prekomjerne težine, koje je besplatno, te kojima bude ustanovljen indeks tjelesne težine veći od 30, bit će upućeni na sudjelovanje u radionicama koje će trajati dva mjeseca, nakon čega će u rujnu i listopadu biti obavljena kontrolna mjerenja. – Bitno je staviti naglasak na zdrav način mršavljenja te na kasnije održavanje tjelesne težine putem zdrave prehrane, zbog čega će svi zainteresirani dobiti džepne priručnike »Živjeti zdravo« te kuharice s receptima za zdravu prehranu, istaknule su doktorice. Projekt prevencije prekomjerne težine bit će predstavljen i u sklopu manifestacije »Zajedno do zdravlja« koja će se održati 28. svibnja, a svi zainteresirani za sudjelovanje u njemu mogu se javiti na broj telefona 358-728 u Nastavni zavod za javno zdravlje.

M. MALJAVAC