



Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras  
*Sveikata - geriausia dovana*

## ***Sveika širdis – laimingas gyvenimas***

Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos asmenų sveikatos stiprinimo programa

Garliavos Roko Šliūpo poliklinika	Vilkijos PSPC	Pakaunės PSPC (Raudondvario ambulatorija)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gegužės mėn. (7, 9, 14, 16, 21, 23 d. 17.30 val.)</li><li>• Lapkričio mėn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rugsėjo mėn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spalio mėn.</li></ul>

Šeimos gydytojas	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 susitikimas</li><li>• tema: sveika gyvensena, rizikos veiksniai, sveikatos rodikliai</li><li>• atliekama dalyvių kūdo sudėties analizė, matuojamas kraujo spaudimas</li></ul>
Psichologas	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 susitikimas</li><li>• tema: streso poveikis ŠKL ir CD</li><li>• praktiniai kvėpavimo, dėmesio sutelkimo pratimai, autogeninės treniruotės</li></ul>
Mitybos specialistas	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 susitikimai</li><li>• teorija: sveikatai palankūs produktai, mitybos rekomendacijos</li><li>• praktika: etikečių skaitymas, individualių mitybos planų sudarymo principų mokymas</li></ul>
Kineziterapeutas	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 susitikimai</li><li>• teorija: fizinio aktyvumo formos, rekomendacijos</li><li>• praktika: mankštos pratimai</li></ul>

**Programos rėmėjai:**



**BENU+ Vaistinė**



**Kraujolaboratorija.lt**

**aconitum**