

Výživa seniorů

Srdečně Vás zvou na seminář, který bude tentokrát s podnázvem "Zachraň, co můžeš" aneb "Už nám není 20 let".

Připravila jsem pro Vás praktické informace, které můžete ihned použít v praxi.



**Senioři mají pocit, že výživa v jejich věku už není důležitá.
My samozřejmě víme, že opak je pravdou.**

Co tedy bude náplní semináře?

- Jaké jsou nejdůležitější zásady ve výživě v různých věkových kategoriích seniorů?
- Co bychom seniorům do jídelníčku měli zařadit a naopak, čeho bychom se měli vyvarovat?
- Lze dobrou stravou oddálit nemoci související se stářím?
- A když už se nějaká nemoc projeví, jaká omezení ve výběru potravin Vás čekají?
- A co pohybová aktivita? A spánek?
- Na všechny tyto otázky a mnoho dalších najdeme odpovědi.
- Mohlo by se zdát, že vypracovat jídelníček pro seniora bude hračka, ale sami zjistíte, na co všechno nesmíme zapomenout, abychom se o výživu seniora postarali dle našeho nejlepšího vědomí a svědomí.
- Součástí semináře bude jako vždy i kazuistika a dotazy z Vaší praxe. Pokud máte jakýkoliv komplikovaný případ, vezměte veškeré podklady s sebou. Vše se společně pokusíme vyřešit :-).

Co ještě získáte na semináři?

Kromě praktických informací, také "Certifikát" do sbírky na zeď, veškeré materiály v tištěné podobě.

Kávička a čaj je samozřejmostí.

Co s sebou?

Dobrou náladu, psací potřeby a svačinky (protože hypoglykemie by Vám mlžila informace) :-)

Kdy a kde se setkáme?

2.11.2013 od 9:00 do 17:00 v Olomouci, ulice Fibichova 1141/2 u Hlavního vlakového nádraží

Cena 1500,- Kč + DPH

Na setkání s Vámi se těší Markéta :-)

<http://www.edupol.cz/mista-konani-kurzu/olomouc.html>