



MEDICUS Żywiec: Bezpłatne porady edukacyjne dla kobiet w ciąży

Uprzejmie informuję, że Medicus Maurycy Jakubiec Urszula Jakubiec Spółka Jawna z siedzibą w Żywcu został wybrany Regionalnym Ośrodkiem Programu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej„ . Projekt ten jest całkowicie bezpłatny dla uczestniczących w nim kobiet w ciąży. Współfinansowany jest przez Szwajcarię w ramach Szwajcarskiego Programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. W programie na terenie całego kraju zaplanowano udział 28 000 ciężarnych kobiet.

W ramach Programu realizowane będą **bezpłatne porady** edukacyjne dla kobiet w ciąży z Zadania 1: „**Wdrożenie zasad prawidłowego żywienia wśród kobiet w ciąży i matek karmiących i poszerzenie wiedzy o roli aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia**” .

Dzięki programowi uczestniczki:

- Zadbają o prawidłową masę ciała w ciąży,
- Dowiedzą się jak wprowadzić podstawowe zasady zdrowego żywienia w ciąży, tzn.:
 - zadbać o bezpieczeństwo żywności,
 - przestrzegać zasad higieny przy przechowywaniu, przygotowywaniu i przetwarzaniu żywności,
 - umiejętnie wybierać produkty z poszczególnych grup,
 - komponować codzienny jadłospis,
 - radzić sobie z dolegliwościami ciążowymi,
- Dowiedzą się jak organizować aktywność fizyczną w czasie ciąży:
 - kiedy mogą ćwiczyć w ciąży,
 - jak rozpocząć i wybierać aktywność fizyczną w ciąży,
 - jak ćwiczyć,
- Ponadto uczestniczki programu poznają jak zadbać o dietę i aktywność fizyczną w okresie karmienia, a także jak zostać mamą w formie także i po tym okresie.

Program realizowany będzie do 31 marca 2016 roku.