SVEIKATAI PALANKUS

Kvalifikacijos kėlimo nuotolinis seminaras

PRIEŠUŽDEGIMININĖ MITYBA

Atraskite geriausius savo raciono “priešuždegiminius“ pasirinkimus!

Mokymai skirti mityba ir savišvieta besidomintiems asmenims, sveikatos priežiūros, ugdymo – gydymo įstaigų specialistams, dietologams, dietistams, visuomenės sveikatos specialistams, socialiniams darbuotojams.

Uždegimas yra daugelio lėtinių ligų (nutukimo, metabolinio sindromo, 2 tipo cukrinio diabeto, aterosklerozės, onkologinių susirgimų, artritų, autoimuninių ir kitų) vardiklis. Įrodyta, jog mityba ir gyvensenos įpročiai gali kurstyti arba slopinti uždegiminius procesus ir veikti įvairių lėtinių susirgimų eigą. Paskaitos metu dalyviai ne tik sužinos apie priešuždegiminės mitybos bei gyvensenos principus, bet drauge kurs kelių dienų "priešuždegiminį" valgiaraštį. Nagrinėsime maisto produktų etiketes ieškodami naudingų ir vengtinų sudedamųjų dalių, praktikuosime aktyvias pertraukas. Be to, dalyviai sužinos apie vieną iš efektyviausių priešuždegiminių veiklų, nereikalaujančių didelių pastangų ar investicijų!

LEKTORĖ: Gydytoja dietologė Barbora Jarašūnė, 2017 m. baigusi dietologijos rezidentūrą Vilniaus universitete. Dirba tiek su pacientais klinikinėje praktikoje, tiek prevencinėje srityje vesdama grupinius bei individualius mokymus. Besidominti intuityviu valgymu, mityba sergant širdies ir kraujagyslių ligomis, taip pat nėščiųjų, žindyvių, vaikų mityba, žindymu. Lektorė daugelio Lietuvos mitybos specialistus vienijančių draugijų narė, nuolat tobulinanti žinias vietiniuose bei tarptautiniuose renginiuose bei kursuose.

Data: **gegužės 5 d. 16 val.**
Trukmė: 3 ak. val.
Vieta: Zoom platforma + paskaitos įrašas su galiojančia 3 dienų peržiūra Youtube platformoje.
Kaina: 40 Eur

Pažymėjimas:
VšĮ „Sveikatai palankus” išduodamas elektroninis seminaro išklausymo pažymėjimas (pdf formatu). Atsiunčiamas po paskaitos Jūsų nurodytu elektroniniu paštu.

MOKYMŲ PROGRAMA:

- Uždegimo reikšmė lėtinių ligų progresavime;
- Mitybos reikšmė uždegiminiams procesams;
- Moksliniai įrodymai: Mitybos uždegimo rodiklis (ang. The Dietary Inflammatory Index) ir jo interpretacijos; priešuždegiminės mitybos reikšmė mirtingumui
- Svarbiausi "priešuždegiminės" mitybos komponentai;
- Svarbiausi "priešuždegiminės" gyvensenos elementai;
- Praktinis žinių pritaikymas realiame gyvenime.

www.sveikataipalankus.lt
komunikacija@sveikataipalankus.lt
Tel. 8 609 10833