



sveikatos stiprinimo
programa, skirta
širdies ir kraujagyslių ligų
bei cukrinio diabeto
profilaktikai



**KVIEČIAME DALYVAUTI
NEMOKAMOJE
ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ
BEI CUKRINIO DIABETO
PREVENCINĖJE PROGRAMOJE:**



Programos metu sužinosite, kas iš tikrųjų didina širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto riziką ir kaip paprastais kasdieniais pasirinkimais šią riziką sumažinti, kaip suvaldyti stresą, atrasti judėjimo džiaugsmą ir sustiprinti savo kūną.

Taip pat susipažinsite su sveikos mitybos ir sveikatai palankaus maisto ruošimo principais.

- **Programos trukmė: 5 sav.
(1 užsiėmimas per savaitę)**
- **Užsiėmimai vyksta nuotoliniu arba kontaktiniu būdu Vilniaus miesto poliklinikose.**
- **Registraciją į programą ir daugiau informacijos rasite: vilniussveikiau.lt**

Dėl papildomos informacijos kreiptis el. paštu monika.karolyte@vvsb.lt arba telefonu +370 659 682 74