

Środa z Profilaktyką NFZ – analiza składu ciała



Kolejna odsłona akcji „Środa z Profilaktyką” już 6 marca! W programie konsultacje z pracownikiem NFZ i analiza składu ciała z wydrukiem.

Każdy zapisany senior i seniorka będą mogli wykonać analizę składu ciała na profesjonalnym analizatorze, otrzymają wydruk z wynikiem i opisem parametrów, porozmawiają z pracownikami NFZ i otrzymają zalecenia zdrowego odżywiania.

Środa z profilaktyką

- 6 marca, godz. 10.00-14.00
- miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
- obowiązują zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS

Seniorzy będą mogli skorzystać z dwóch ofert:

– analiza składu ciała z wydrukiem, która obejmuje parametry:

- Masa ciała w kg
- Indeks masy ciała BMI
- Masa tkanki tłuszczowej w %
- Masa tkanki mięśniowej w kg
- Wskaźnik trzewnej tkanki tłuszczowej
- Masa mięśni w kg
- Całkowita zawartość wody w organizmie w %

- Całkowita zawartość wody w organizmie w kg
- Masa tkanki beztłuszczowej (FFM) w kg
- Wiek metaboliczny
- PPM – podstawowa przemiana materii (BMR)
- Wskaźnik budowy ciała Physique Rating
- Wskaźnik otyłości
- Idealna masa ciała

– konsultacje z pracownikami NFZ

Każdy zapisany senior i seniorka będą mogli wykonać analizę składu ciała na profesjonalnym analizatorze, otrzymają wydruk z wynikiem i opisem parametrów, porozmawiają z pracownikami NFZ i otrzymają zalecenia zdrowego odżywiania. Poza tym każdy otrzyma komplet informacji o profilaktyce realizowanej przez NFZ, w tym także publikacje o zdrowym odżywianiu, między innymi broszurę: „Cukier nie krzepi!” ze zdrowymi przepisami i poradami bez grama cukru.

Na oba spotkania obowiązują oddzielne zapisy tel. 61 847 21 11 lub osobiście w siedzibie Centrum, przy ul. Mielżyńskiego 24.

Szczegóły:

- Kontakt: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09, e-mail. centrum@centrumis.pl
- Wielkopolski OW NFZ, ul. Piekary 14/15, tel. 691 620 584, 61 850 60 33