

# PORADNA PODPORY ZDRAVÍ



ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SE SÍDLEM V ÚSTÍ NAD LABEM  
ODBORNÉ PORADENSTVÍ V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

## ZÁKLADNÍ PORADENSTVÍ

měření BMI, krevního tlaku, % tuku  
přístrojem **OMRON**

zhodnocení výživových  
a pohybových zvyklostí

zhodnocení rizikových faktorů  
životního stylu  
(alkohol, kouření, stres)

informační materiály

obecná doporučení  
(výživa, pohyb, životní styl)

## KURZ ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU

podrobné vyhodnocení  
stravovacích zvyklostí  
pomocí nutričního software

vypracování individuálního  
zdravého jídelníčku

návod na úpravu  
pohybových zvyklostí

přirozená a trvalá úprava  
životního stylu  
(bez jo-jo efektu)

informační materiály  
pro lepší orientaci  
ve zdravé výživě

1. návštěva  
**ZDARMA!**

**ZMĚNA ZAČÍNÁ V HLAVĚ!!!**

1000 Kč  
4 návštěvy

### Sídlíme:

budova Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí n.L.  
Moskevská 15  
Ústí nad Labem  
( budova vedle kina Hraničář )

### Kontakt:

721 949 260  
poradna@zuusti.cz  
www.zuusti.cz

Otevřeno: úterý od 7:30 - 16:30 pouze po předchozím objednání



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Činnost poradny podpory zdraví je v roce 2017 podpořena MZČR – Dotační program Národní program zdraví – projekty podpory zdraví, projekt č. 10702 „Poradna podpory zdraví v Ústí nad Labem“

# PORADNA PODPORY ZDRAVÍ



ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SE SÍDLEM V ÚSTÍ NAD LABEM  
ODBORNÉ PORADENSTVÍ V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

## JEDNORÁZOVÁ KONZULTACE

(kdykoliv po základním poradenství nebo kurzu změny životního stylu)

Měření BMI, krevního tlaku,  
% tuku na přístroji **BODYSTAT 1500**

Vyhodnocení výživových a pohybových zvyklostí

Vyhodnocení rizikových faktorů životního stylu a obecná  
doporučení na zlepšení (alkohol, kouření, stres)

Informační materiály

POUZE  
150 Kč

ZMĚNA ZAČÍNÁ V HLAVĚ!!!

### Sídlíme:

budova Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí n.L.  
Moskevská 15  
Ústí nad Labem  
( budova vedle kina Hraničář )

### Kontakt:

721 949 260  
poradna@zuusti.cz  
www.zuusti.cz

Otevřeno: úterý od 7:30 - 16:30 pouze po předchozím objednání