



### Priloga 3\_Obrazec za pripravo programov usposabljanj

<b>Naziv programa</b>	<b>Korporativni wellness program »Zdravi in vitalni na delu«</b>
<b>Področje</b>	<b>Storitve</b>
<b>Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravljalcev programa)</b>	<b>Šolski center Velenje Karmen Dolenc</b>
<b>Kratek opis programa (max. 150 besed)</b>	<p>Inovativen izobraževalni program, ki udeležencem v lahkotnem in razumljivem jeziku podaja strokovna, uporabna in praktična znanja s področja varovanja zdravja in zdravja na delovnem mestu. Zasnovan je na dolgoletnem delu in izkušnjah, potrebah delodajalcev in zaposlenih. Je velika dodana vrednost v prizadevanjih družbe za bolj zdravo sedanjost in prihodnost državljanek in državljanov.</p> <p>Program obravnava naslednje teme :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Delovanje telesa in njegove biološke zakonitosti</li><li>- Pravilno prehranjevanje</li><li>- Kontrola telesne teže</li><li>- Telesna aktivnost, zdrav življenjski slog in kontrola psihosomatskih dejavnikov - stresa</li></ul>
<b>SPLOŠNI DEL</b>	
<b>Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)</b>	<p>Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo - tako za posameznika kot za organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je smotrna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški staž ter ostajajo zvesti organizaciji oz. delodajalcu. Delodajalec, ki nudi dobro in stimulatívno delovno okolje, lažje zaposli kvalitetnejši kader in pridobi na javnem ugledu.</p> <p>Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja z namenom ohranjanja in krepitve telesnega in duševnega zdravja delavcev.</p> <p>Gre za skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s kombinacijo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,</li><li>- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,</li><li>- omogočanja izbire zdravega načina življenja in</li><li>- spodbujanja osebnostnega razvoja.</li></ul> <p>Pravne temelje podaja Zakon o varnosti in zdravju pri delu (<u>ZVZD-1; UL 43/11</u>; v nadaljevanju: zakon).</p> <p>V skladu s 6. in 32. členom zakona mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja le tega, kar pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev. Delodajalec mora tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu, kar</p>



	določa 27. točka 76. člena zakona.			
<b>Ciljna skupina</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Vsi zaposleni od 18 do 65 let.			
<b>Pogoji za vključitev v program</b> (v skladu z razpisom)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Športna oblačila in obutev (športne hlače, športni čopati, športna majica, trenirka, brisača)</li> <li>- Športni rekvizit (podloga za vadbo)</li> <li>- Kuhinjski rekviziti (predpasnik)</li> <li>- Manjša odeja in blazina za glavo</li> <li>- Beležnica in pisalo</li> </ul>			
<b>Cilji programa</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Izboljšati kompetence in spretnosti na področjih prehranjevanja, telesne aktivnosti, dela na sebi in življenjskega sloga zaposlenih.</p> <p>Razumeti delovanje človeškega telesa, njegovih potreb ter s pridobljenim znanjem in veščinami izboljšati in krepiti zdravje zaposlenih.</p> <p>Zagotoviti in izboljšati znanja o pravilnem prehranjevanju, telesni aktivnosti, kontroli telesne teže, zdravem življenjskem slogu, ki jih bodo zaposleni širili med svoje sodelavce, družinske člane in prijatelje. Vsakodnevno uspešno združevanje teh smernic pomembno dolgoročno vpliva na naše zdravje, vitalnost, produktivnost, ustvarjalnost, dobro počutje in kvaliteto življenja.</p> <p>Zmanjšati prezentizem in absentizem v podjetjih.</p> <p>Navdušiti zaposlene za nadaljnje samostojno izobraževanje.</p> <p>Zdravje je živ in dinamičen sistem vsakega izmed nas. Strokovna, praktična in uporabna znanja Korporativnega wellness programa "Zdravi in vitalni na delu", prispevajo k izboljšanju zdravja, počutja, produktivnosti in ustvarjalnosti zaposlenih ter s tem povečujejo vrednost podjetja in njegovih blagovnih znamk.</p>			
<b>Obseg programa</b> (skupno št. ur)	<b>64</b>			
<b>Oblika dela</b>	<b>Kontaktne ure</b>	<b>On line delo</b> (max 50 % celotnega programa)	<b>Izdelek ali storitev</b>	<b>Drugo</b> (navedite)
<b>Teoretični del</b> (št. ur)	<b>20</b>			
<b>Praktični del</b> (št. ur)	<b>44</b>			
<b>Način evidentiranja</b> (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	<b>Lista prisotnosti</b>			
<b>Pogoji za končanje programa</b>	<b>Prisotnost v obsegu 80 %.</b>			



## POSEBNI DEL

### Vsebine programa

#### **MODUL 1: Delovanje telesa in njegove biološke zakonitosti**

Živi organizmi smo ves čas v stanju neprekinjene izmenjave snovi in energije z okolico. Prehranjevanje je naša najpomembnejša dejavnost. Ker se med sabo razlikujemo, je ustreznost prehranjevanja ključnega pomena. Ljudje energetske zahteve pokrijemo z razgradnjo hrane, ki jo pojemo. Za pravilno delovanje telesa so potrebne mnoge biološke snovi in substance, ki jih vsebuje hrana. Žal velika večina ljudi ne ve kakšno kvaliteto hrane uživa in ne pozna svojega statusa prehranjenosti.

Osnovne biološke zakonitosti in potrebe telesa:

- Sestava telesa
- Delovanje telesa
- Potrebe telesa
- Statistika in dejstva
- Fiziologija telesa in zdravstveno stanje – podlaga za načrtovanje

Meritve telesa:

- Prehranski status
- Telesna masa
- Sestava telesa
- Antropometrija

Vodnik za osebno wellness oceno:

- Informacije o zdravstvenem stanju
- Dejavniki življenjskega sloga
- Dejavniki telesne aktivnosti
- Družinska zgodovina
- Pregled telesnih sistemov
- Prehranjevanje in prehranske navade
- Zdravila in dopolnilno prehranjevanje
- Odnosi na delovnem mestu
- Računanje rezultatov
- Postavljanje wellness ciljev
- Dnevnik prehranjevanja, dnevnih aktivnosti in spanja

#### **MODUL 2: Pravilno prehranjevanje**

Zdrava prehrana in prehranska priporočila:

- Hranila (beljakovine, ogljikovi hidrati, vlaknine, maščobe, vitamini, minerali, antioksidanti ...)
- Skupine živil (škrobna živila, zelenjava, sadje, meso in mesni izdelki, zamenjave za meso v alternativni prehrani, ribe, mleko in mlečni izdelki, maščobna živila)
- Ritem prehranjevanja (redni obroki, zajtrk, velikost porcije ...)
- Tekočine v zdravi prehrani (bilanca vode v telesu, izgube tekočine, posledice prenizkega vnosa tekočin,



priporočene pijače, pitje in telesna aktivnost, pitje tekočin v različnih starostnih obdobjih, kava, pravi čaj in alkohol)

Nakupovanje, priprava hrane, zdrav krožnik:

- Nakupovanje
- Priprava hrane (postopki priprave hrane, možne napake pri pripravi hrane, mehanska in toplotna obdelava živil)
- Deklaracije in označevanje živil
- Načrtovanje prehrane
- Zdrav krožnik
- Prehranjevanje na delovnem mestu
- Prehranjevanje v gostinskih obratih
- Prehranjevanje doma
- Prehranjevanje na poti
- Zdravi prigrizki

Praktična priprava individualnega jedilnika in priprava enostavnih obrokov:

- Koraki do individualnega jedilnika glede na energijske potrebe posameznika
- Priprava enostavnih in zdravih obrokov (zajtrk, malice, brunch)

### **MODUL 3: Kontrola telesne teže**

Fenomen prekomerne telesne teže in debelosti je v zadnjem desetletju predmet številnih raziskav. Kaže se, da niso pomembne le presnovne spremembe zaradi povečane količine maščevja v telesu, kar povzroča tako blago kronično vnetje kot podlago za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB), ampak predvsem razmerje med mišično in maščobno maso pri posamezniku. Optimalna mišična masa deluje presnovno zaščitno, še posej, če smo redno telesno dejavni. Zato danes ne govorimo več o debelosti, ampak o debelostih. Posameznik, ki ima zmerno povečano telesno težo in ob tem dovolj mišične mase, je lahko celo manj ogrožen za KNB kot posameznik, ki ima priporočeno vrednost ITM in zmanjšano mišično maso. Najbolj ogrožujoča je t. i. sarkopenična debelost, ko je v telesu ob povečani maščobni masi zmanjšana mišična masa.

Velika večina ljudi (95 %) ima povišane telesne maščobe!

Telesna teža in sestava telesa:

- Telesna zgradba
- ITM
- Telesna maščoba
- Mišična masa
- Voda v telesu
- Trebušna ali visceralna zamaščenost
- Bazalni metabolizem
- Vitalnost
- Ocena postave



- Kakovost mišic
- Kostna masa
- Kviz

#### Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 1:

- Meritev telesne teže in sestave telesa ter analiza rezultatov meritev
- Postavitev ciljev
- Prehranski načrt (A,B,C)
- Pospešitev metabolizma
- Pomen beljakovin in beljakovinskih prigrizkov
- Pomen vlaknin
- Glikemični indeks
- Pomen pitja vode
- Kviz

#### Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 2:

- Kontrolna meritev telesne teže in sestave telesa
- Zdravo zniževanje telesne teže
- Zdravo pridobivanje telesne teže
- Telesna teža in stres
- Kviz

#### Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 3:

- Kontrolna meritev telesne teže
- Priprava preprostih in zdravih jedi za vsak dan in vsak žep

### **MODUL 4: Telesna aktivnost, zdrav življenjski slog in kontrola psihosomatskih dejavnikov – stresa**

Redna , zmerna telesna aktivnost in zdrave življenjske navade so ključne za dobro zdravje, počutje in vitalnost. Strokovnjaki priporočajo 300 minut telesne aktivnosti na teden in najmanj 10 minut sproščanja na dan.

#### Telesna aktivnost:

- Vpliv gibanja na telo, um in duha
- Rekreativni in vrhunski šport
- Prehrana športnika rekreativca
- Vključevanje v vadbo
- Vadba za telo in misli
- Kako pogosto bi morali telovaditi
- Topilci kalorij (aktivnosti, ki dvignejo temperaturo)
- Koliko časa je potrebno za spremembo

#### Praktični del:

- Telovadba na delovnem mestu
- Telovadba doma
- Individualne vadbe
- Skupinske vadbe
- Fitnes



	<p>Življenjski slog in kontrola stresa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dobre življenjske navade vs. slabe življenjske navade</li><li>- Odvisnosti in slabe razvade (kajenje, alkohol, droge, prenajedanje, deloholizem, pretirana športna aktivnost...</li><li>- Upravljanje stresa</li><li>- Načini in tehnike sproščanja</li><li>- Motivacijske metode</li><li>- Osebnostna rast</li><li>- Wellness</li></ul> <p>Praktični del:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dihalne vaje in vaje za sproščanje</li><li>- Zvočna kopel</li></ul> <p><b>MODUL 5: Posebni prehranski režimi in diete</b></p> <p>Prehranski vnos, prehranjevalne navade in prehranski status so pomembne determinante večine kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) in degenerativnih bolezni, tj. kot dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje, ali kot varovalni dejavniki, ki krepijo zdravje in izboljšajo kakovost življenja.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kronične nenalezljive bolezni (KNB) in degenerativne bolezni</li><li>- Posebni prehranski režimi in diete (LCHF, vegani, vegetarijanci, nosečnice ...)</li><li>- Prehrana in različna bolezenska stanja (srce in ožilje, diabetes, rak, prebavila, alergije, hormoni, anemija, slaba prebava, ščitnica, protin, posledice psihosomatskih dejavnikov - stres ...)</li></ul> <p><b>Domače naloge</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beleženje in vodenje dnevnika prehranjevanja, dnevnih aktivnosti, počutja in spanja.</li></ul>
<p><b>Kompetence</b>, pridobljene s programom</p>	<p>Na več kot 70 % našega zdravja lahko vplivamo sami. Pravilno prehranjevanje, redna in zmerna telesna aktivnost ter zdrave življenjske navade so ključne za dobro zdravje in vitalnost.</p> <p>Posameznik z uspešno zaključenim izobraževalnim programom pridobi ustrezna znanja, razume delovanje človeškega telesa in njegovih potreb. Osvoji znanja, kompetence in spretnosti pravilnega prehranjevanja, telesne aktivnosti, zdravega življenjskega sloga in wellnesa v vsakodnevem življenju kot tudi na delovnem mestu.</p>



<p><b>Spretnosti</b>, pridobljene s programom</p>	<p>Pravilna izbira in nakupovanje živil, načrtovanje in priprava zdravih obrokov, vključevanje primerne telesne aktivnosti in zdravih življenjskih navad v vsakodnevno življenje ter spretnosti kontrole stresa. Posledično se izboljša počutje in zdravje, dvigne motivacija in zadovoljstvo, ki vodi v povečano storilnost, produktivnost, učinkovitost in kreativnost zaposlenih.</p>										
<p><b>Splošne kompetence</b>, dopolnjene s programom</p>	<p>Splošna znanja in razumevanje o zakonitosti delovanja telesa. Splošna znanja o živilih. Splošna znanja in razumevanje o prehranjevanju. Splošna znanja o pripravi uravnoteženih obrokov. Splošna znanja in razumevanje telesne aktivnosti. Splošna znanja o wellnessu in zdravem življenjskem slogu. Splošna znanja o posebnih prehranskih režimih in dietah. Splošna znanja o dvigu kvalitete življenja.</p>										
<p><b>Organizacija izobraževanja</b> (navedba vsebinskih sklopov – modulov, časovni obseg)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="596 927 683 994">Št.</th> <th data-bbox="683 927 930 994">Naziv modula</th> <th data-bbox="930 927 1350 994">Opis</th> <th data-bbox="1350 927 1428 994">Št. ur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="596 1001 683 2056">1</td> <td data-bbox="683 1001 930 2056">Biološke zakonitosti in delovanje telesa</td> <td data-bbox="930 1001 1350 2056"> <p>Osnovne biološke zakonitosti in potrebe telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sestava telesa</li> <li>- Delovanje telesa</li> <li>- Potrebe telesa</li> <li>- Statistika in dejstva</li> <li>- Fiziologija telesa in zdravstveno stanje – podlaga za načrtovanje</li> </ul> <p>Meritve telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prehranski status</li> <li>- Telesna masa</li> <li>- Sestava telesa</li> <li>- Antropometrija</li> </ul> <p>Vodnik za osebno wellness oceno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informacije o zdravstvenem stanju</li> <li>- Dejavniki življenjskega sloga</li> <li>- Dejavniki telesne aktivnosti</li> <li>- Družinska zgodovina</li> <li>- Pregled telesnih sistemov</li> <li>- Prehranjevanje in prehranske navade</li> </ul> </td> <td data-bbox="1350 1001 1428 2056"> <p>12</p> <p>6</p> <p>6</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Št.	Naziv modula	Opis	Št. ur	1	Biološke zakonitosti in delovanje telesa	<p>Osnovne biološke zakonitosti in potrebe telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sestava telesa</li> <li>- Delovanje telesa</li> <li>- Potrebe telesa</li> <li>- Statistika in dejstva</li> <li>- Fiziologija telesa in zdravstveno stanje – podlaga za načrtovanje</li> </ul> <p>Meritve telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prehranski status</li> <li>- Telesna masa</li> <li>- Sestava telesa</li> <li>- Antropometrija</li> </ul> <p>Vodnik za osebno wellness oceno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informacije o zdravstvenem stanju</li> <li>- Dejavniki življenjskega sloga</li> <li>- Dejavniki telesne aktivnosti</li> <li>- Družinska zgodovina</li> <li>- Pregled telesnih sistemov</li> <li>- Prehranjevanje in prehranske navade</li> </ul>	<p>12</p> <p>6</p> <p>6</p>		
Št.	Naziv modula	Opis	Št. ur								
1	Biološke zakonitosti in delovanje telesa	<p>Osnovne biološke zakonitosti in potrebe telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sestava telesa</li> <li>- Delovanje telesa</li> <li>- Potrebe telesa</li> <li>- Statistika in dejstva</li> <li>- Fiziologija telesa in zdravstveno stanje – podlaga za načrtovanje</li> </ul> <p>Meritve telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prehranski status</li> <li>- Telesna masa</li> <li>- Sestava telesa</li> <li>- Antropometrija</li> </ul> <p>Vodnik za osebno wellness oceno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informacije o zdravstvenem stanju</li> <li>- Dejavniki življenjskega sloga</li> <li>- Dejavniki telesne aktivnosti</li> <li>- Družinska zgodovina</li> <li>- Pregled telesnih sistemov</li> <li>- Prehranjevanje in prehranske navade</li> </ul>	<p>12</p> <p>6</p> <p>6</p>								



			<ul style="list-style-type: none"><li>- Zdravila in dopolnilno prehranjevanje</li><li>- Odnosi na delovnem mestu</li><li>- Računanje rezultatov</li><li>- Postavljanje wellness ciljev</li><li>- Dnevnik prehranjevanja, dnevnih aktivnosti in spanja</li></ul>	
	2	Pravilno prehranjevanje	<p>Zdrava prehrana in prehranska priporočila:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hranila (beljakovine, ogljikovi hidrati, vlaknine, maščobe, vitamini, minerali, antioksidanti ...)</li><li>- Skupine živil (škrobna živila, zelenjava, sadje, meso in mesni izdelki, zamenjave za meso v alternativni prehrani, ribe, mleko in mlečni izdelki, maščobna živila)</li><li>- Ritem prehranjevanja (redni obroki, zajtrk, velikost porcije ...)</li><li>- Tekočine v zdravi prehrani (bilanca vode v telesu, izgube tekočine, posledice prenizkega vnosa tekočin, priporočene pijače, pitje in telesna aktivnost, pitje tekočin v različnih starostnih obdobjih, kava, pravi čaj in alkohol)</li></ul> <p>Nakupovanje, priprava hrane, zdrav krožnik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nakupovanje</li><li>- Priprava hrane (postopki priprave hrane, možne napake pri pripravi hrane, mehanska in toplotna obdelava živil)</li><li>- Deklaracije in označevanje živil</li><li>- Načrtovanje prehrane</li><li>- Zdrav krožnik</li></ul>	12 6





			<ul style="list-style-type: none"><li>- Prehranjevanje na delovnem mestu</li><li>- Prehranjevanje v gostinskih obratih</li><li>- Prehranjevanje doma</li><li>- Prehranjevanje na poti</li><li>- Zdravi prigrizki</li></ul> <p>Praktična priprava individualnega jedilnika in priprava enostavnih obrokov:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Koraki do individualnega jedilnika glede na energijske potrebe posameznika</li><li>- Priprava enostavnih in zdravih obrokov (zajtrk, malice, brunch)</li></ul>	6
	3	Kontrola telesne teže	<p>Telesna teža in sestava telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Telesna zgradba</li><li>- ITM</li><li>- Telesna maščoba</li><li>- Mišična masa</li><li>- Voda v telesu</li><li>- Trebušna ali visceralna zamaščenost</li><li>- Bazalni metabolizem</li><li>- Vitalnost</li><li>- Ocena postave</li><li>- Kakovost mišic</li><li>- Kostna masa</li><li>- Kviz</li></ul> <p>Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 1:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Meritev telesne teže in sestave telesa ter analiza rezultatov meritev</li><li>- Postavitev ciljev</li><li>- Prehranski načrt (A,B,C)</li><li>- Pospešitev metabolizma</li><li>- Pomen beljakovin in beljakovinskih prigrizkov</li></ul>	24 6 6



			<ul style="list-style-type: none"><li>- Pomen vlaknin</li><li>- Glikemični indeks</li><li>- Pomen pitja vode</li><li>- Kviz</li></ul>	
			Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 2: <ul style="list-style-type: none"><li>- Kontrolna meritev telesne teže in sestave telesa</li><li>- Zdravo zniževanje telesne teže</li><li>- Zdravo pridobivanje telesne teže</li><li>- Škodljivi vplivi sladkorja</li><li>-</li><li>- Kviz</li></ul>	6
			Dejavniki načrtovanja optimalne telesne teže 3: <ul style="list-style-type: none"><li>- Kontrolna meritev telesne teže</li><li>- Priprava preprostih in zdravih jedi za vsak dan in vsak žep</li></ul>	6
	4	Telesna aktivnost, zdrav življenjski slog in kontrola psihosomatskih dejavnikov - stresa	Telesna aktivnost: <ul style="list-style-type: none"><li>- Vpliv gibanja na telo, um in duha</li><li>- Rekreativni in vrhunski šport</li><li>- Prehrana športnika rekreativca</li><li>- Vključevanje v vadbo</li><li>- Vadba za telo in misli</li><li>- Kako pogosto bi morali telovaditi</li><li>- Topilci kalorij (aktivnosti, ki dvignejo temperaturo)</li><li>- Koliko časa je potrebno za spremembo</li></ul>	8
		Praktični del: <ul style="list-style-type: none"><li>- Telovadba na</li></ul>	2	



			<ul style="list-style-type: none"><li>- delovnem mestu</li><li>- Telovadba doma</li><li>- Individualne vadbe</li><li>- Skupinske vadbe</li><li>- Fitnes</li></ul> <p>Življenjski slog in kontrola stresa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dobre življenjske navade vs. slabe življenjske navade</li><li>- Odvisnosti in slabe razvade (kajenje, alkohol, droge, prenehanje, deloholizem, pretirana športna aktivnost...)</li><li>- Upravljanje stresa</li><li>- Načini in tehnike sproščanja</li><li>- Motivacijske metode</li><li>- Osebnostna rast</li><li>- Wellness</li></ul> <p>Praktični del:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dihalne vaje in vaje za sproščanje</li><li>- Zvočna kopel</li></ul>	2
	5	Posebni prehranski režimi in diete	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kronične nenalezljive bolezni (KNB) in degenerativne bolezni</li><li>- Posebni prehranski režimi in diete (LCHF, vegani, vegetarijanci ...)</li><li>- Prehrana in različna bolezenska stanja (srce in ožilje, diabetes, rak, prebavila, alergije, hormoni, anemija, slaba prebava ...)</li><li>- Prehrana</li></ul>	4



			nosečnice	
	6	Domače naloge	- Beleženje in vodenje dnevnika prehranjevanja, dnevnih aktivnosti, počutja in spanja	4
<b>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa</b> (stopnja in smer izobrazbe)	VI/1 stopnja izobrazbe: Višja medicinska sestra VII. stopnja izobrazbe: Doktor medicine Diplomirana medicinska sestra Profesor športne vzgoje Certifikat MUIH health & wellness coaching			

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	17.9.2018	DA	
Svet zavoda potrdil	31.8.2018	DA	