



**LEAN PROJEKTAS
ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ
LIGŲ 45-64 M. AMŽIAUS
ASMENŲ GRUPĖJE PREVENCIJA**

2023 M. REZULTATAI





TIKSLAS

PER METUS SUMAŽINTI MIRTINGUMĄ NUO ŠKL 45-64 M. AMŽIAUS ASMENŲ GRUPĖJE 5 PROC.

VEIKLOS KRYPTIS

VEIKLOS, ORIENTUOTOS Į DARBINGO AMŽIAUS ASMENŲ GYVENSENOS ĮPROČIŲ KEITIMĄ IR SAVIRŪPĄ



2023 M. ĮGYVENDINTOS VEIKLOS

ORIENTUOTA Į SVEIKĄ GYVENSENĄ



Naujuosius metus pradėkite ramiai, išsiskeldami tik kelis pasiekiamus tikslus. Duokite laiko savo kūnui ir protui prie jų apsiprasti, pradėkite pamažu, kad įprotis išliktų ilgam laikui. Teigiamam įpročiui išugdyti reikia 90 dienų nuoseklaus darbo: išbandykite šį įpročių kalendorių, kuris padės matyti savo veiklos rezultatus ir paskatins tęsti.

Įpročių kalendorius

Atspausdinkite įpročių kalendorių ir pakabinkite gerai matomoje vietoje. Pradėkite pamažu. Į eilutę „įprotis“ įrašykite norimus išsiugdyti realius kasdienes įpročius. Apibraukite mėnesį, kurį žymėsite savo veiksmus. Dienos metu arba vakare patikrinkite, ar tą dieną atlikote visas norimas praktikas, jas pažymėkite kalendoriuje. Mėnesio pabaigoje matysite savo pažangą. Tikslas – kuo mažiau tuščių langelių.

SVEIKATOS ĮPROČIŲ
KALENDORIUS



PASKAITŲ CIKLAS ŠKL
PREVENCIJOS TEMOMIS



MENO TERAPIJOS
UŽSIĖMIMAI

REZULTATAI

SVEIKATOS ĮPROČIŲ KALENDORIUS

KALENDORIŲ EFEKTYVUMO
STEBĖSENA IR TURINIO
GERINIMAS

8 ĮMONĖS

2 VERSIJOS:
POPIERINĖ IR ELEKTRONINĖ

250
PASPAUDIMŲ INTERNETINIAME PUSLAPYJE

Sausis, 2023



Sausio 2 d.

Įpročių kalendorius

Naujuosius metus pradėkite ramiai, išsikeldami tik kelis pasiekiamus tikslus. Duokite laiko savo kūnui ir protui prie jų apsibrasti, pradėkite pamažu, kad įprotis išliktų ilgam laikui. Teigiamam įpročiui išugdyti reikia 90 dienų nuoseklaus darbo: išbandykite šį įpročių kalendorių, kuris padės matyti savo veiklos rezultatus ir paskatins tęsti.

Įpročių kalendorius

Atspsausdinkite įpročių kalendorių ir pakabinkite gerai matomoje vietoje. Pradėkite pamažu. Į eilutę „Įprotis“ įrašykite norimus išsiugdyti realius kasdienes įpročius. Apibraukite mėnesį, kurį žymėsite savo veiksmus. Dienos metu arba vakare patikrinkite, ar tą dieną atlikote visas norimas praktikas, jas pažymėkite kalendoriuje. Mėnesio pabaigoje matysite savo pažangą. Tikslas – kuo mažiau tuščių langelių.

Atspsausdinkite įpročių kalendorių

Sausio 12 d.

Mitybos rekomendacijos



Subalansuotos lėkštės metodas

Lėkštės metodas yra paremtas sveikos mitybos rekomendacijomis. Jis padės jums paprastai susidėlioti pusryčių, pietų bei vakarienės lėkštės turinį.

Daržovių norma yra 350-400 g per dieną

- Tinka termiškai apdorotas, raugintas daržovės.

Valgykite kuo įvairesnių spalvų vaisius ir uogas

- Ne mažiau nei viena rūšis per dieną.

1/4 baltyminių produktai

- Kiaušiniai, liesi pieno produktai, neapdirbti mėsos ir žuvies produktai, ankštinės daržovės, riešutai.

1/4 grūdinės kultūros

- Dažiąją dalis viso grūdų produktai. Šiai lėkštės daliai yra priskiriamos ir bulvės.

Vanduo – pagrindinis gėrimas. Tinka nesaldintos žolelių ar vaisių arbatos

Mažinkite gyvūninės kilmės riebalų suvartojimą ir apribokite transriebalus

Sausio 18 d.

Brokolių ir varškės rutuliukai

GAMINKITE SVEIKIAU



3 porcijos

Vienoje porcijoje – 185 kcal

Reikės

- 1 brokolio (apie 420 g)
- 200 g neriebios varškės
- 1 kiaušinio
- 40 g avižinių arba migdolų miltų
- 1 v. š. smulkintų krapų
- 2 skiltelių česnako
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimas

- Įjunkite orkaitę ir įkaitinkite iki 180 laipsnių temperatūros. Kepimo skardą iškllokite kepimo popieriumi ir patepkite aliejumi.
- Nuplaukite brokolį, nuimkite lapus, nupjaukite koto galiuką, supjaustykite, sudėkite į virtuvinį kombainą ir sumalkite iki smulkių trupinių. Jei neturite trintuvo, galite sutarkuoti burokine tarka.
- Brokolius sumaišykite su varške, kiaušiniu, prieskoniais. Rankomis formuokite rutuliukus ir apvoliokite riešutų masėje arba miltuose.
- Rutuliukus dėkite ant kepimo skardos ir kepkite apie 25 minutes 180 laipsnių temperatūroje, kol gražiai apskrus.
- Iškart patiekite! Galima valgyti ir šaltus, bet šalti rutuliukai yra skanesni.
- Patiekite su mėgstamomis salotomis, griekiais ar kitu garnyru. Puikiai tinka jogurto ir krapų padažas.

REZULTATAI

PASKAITŲ CIKLAS ŠKL PREVENCIJOS TEMOMIS

1. PERDEGIMAS

NUOTOLINĖ PASKAITA

85 DALYVIAI

2. MIEGAS

NUOTOLINĖ PASKAITA

74 DALYVIAI

3. FIZINIS AKTYVUMAS

KONTAKTINĖ PASKAITA

+
FIZINIO AKTYVUMO
UŽSIĖMIMAS

30 DALYVIŲ

4. TEISINGAS KVĖPAVIMAS

KONTAKTINĖ PASKAITA

30 DALYVIŲ

REZULTATAI

MENO TERAPIJOS UŽSIĖMIMAI



TRIOSE MENO TERAPIJŲ UŽSIĖMIMUOSE DALYVAVO

12 UNIKALIŲ DALYVIŲ



LEISK ŠIRDŽIAI GYVENTI

