

## PORADNA ZDRAVÉ VÝŽIVY

Vážení klienti,

Ústav hygieny a preventivní medicíny Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni ve spolupráci s Krajskou radou Svazu důchodců ČR v Plzni, s Univerzitou 3. věku při LF UK v Plzni již tradičně poskytuje **možnost bezplatného vyšetření** vybraných ukazatelů zdravotního stavu seniorům hodnocením rizikových faktorů životního stylu. Věnovat se Vám budou odborní asistenti Ústavu hygieny a preventivní medicíny a studenti 6. závěrečného ročníku všeobecného lékařství Lékařské fakulty UK v Plzni.

### Nabízíme:

1. **Vyšetření výživového stavu** a orientačního zhodnocení tělesné zdatnosti (měření výšky a obvodu pasu, vážení, určení hmotnostně výškového indexu BMI, stanovení podílu tukové tkáně v organismu).
  2. **Měření krevního tlaku** a hodnocení vybraných biochemických hodnot z kapilární krve (odběr kapky krve se provádí z bříška prstu a **vyšetřuje se hladina celkového cholesterolu, cukru a triglyceridů**).
  3. **Vyhodnocení jídelníčku** probíhá z hlediska zastoupení základních živin a energetické hodnoty přijaté potravy.
  4. **Dle získaných údajů celkové zhodnocení výživového stavu a rizika rozvoje obezity a srdečně-cévního onemocnění, možnost porady s lékařem a individuální doporučení úpravy jídelníčku a životního stylu (optimální pohybové aktivity).**
- V případě výraznějších odchylek od normálního stavu výživy doporučíme konzultace s dalšími specialisty.
- Příprava na vyšetření: celonoční lačnění a minimálně 2 hodiny před vyšetřením nepřijímat tekutiny (je-li to nezbytné, ranní léky lze zapít malým množstvím čisté vody). Je dobré si sebou donést svačinu a pití po vyšetření tělního složení.

Více informací naleznete na **našich webových stránkách Poradny zdravé výživy:**

<http://www.lfp.cuni.cz/seniori/>

V akademickém školním roce 2018/19 bude vyšetřování probíhat v těchto termínech:

9. 10. - 12. 10. 2018

13. 11. - 16. 11. 2018

15. 1. - 18. 1. 2019

19. 2. - 22. 2. 2019

26. 3. - 29. 3. 2019

30. 4. - 3. 5. 2019

**V jeden den objednáváme maximálně 3 klienty: v 8,00; 8,45; 9,30.**

**Objednat se můžete on - line na <http://www.lfp.cuni.cz/seniori/>**

**Nebo telefonicky na čísle 377 593 190.**

Těšíme se na Vaši návštěvu v poradně na adrese: **Univerzita Karlova v Praze, Lékařská fakulta v Plzni, Ústav hygieny, Lidická 4, 301 66 Plzeň**

