

W zdrowym ciele zdrowy duch

Autorka pomysłu: Hanna Dąbrowska

Na czym polega pomysł

Niewłaściwa dieta, niedostosowana do wieku i stanu zdrowia, może skutkować problemami zdrowotnymi u osób starszych.

Pomysł „W zdrowym ciele zdrowy duch” zakłada wsparcie seniorów przez studentów dietetyki, którzy najpierw opracują dla nich indywidualne plany dietetyczne (jadłospisy, przepisy, listy składników itp.), a następnie będą monitorować ich wdrażanie i efekty.

Jakie korzyści przynosi pomysł

Dobrze zaplanowana dieta, stosowana pod okiem specjalisty, przyniesie seniorom efekty – zmianę wagi, polepszenie metabolizmu i dobowego rytmu snu oraz poprawę innych parametrów zdrowotnych (np. ciśnienia).

Pomysł poszerza świadomość zdrowego stylu życia i wspiera seniorów w zmianie nawyków żywieniowych. W całym tym procesie zmiany seniorom towarzyszą studenci kierunków dietetyki

Hanna Dąbrowska

Chcesz dowiedzieć się więcej o tym pomysle? Wejdź na stronę:
<https://www.inicjatorpomocy.pl/blog/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch>

„Inicjator PoMocy”

Konkurs „Inicjator PoMocy” jest częścią projektu „PoMoc. Działając razem, możemy więcej” realizowanego przez Fundację Stocznia na zlecenie Fundacji EVZ (Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość). W konkursie szukaliśmy nowatorskich pomysłów na poprawę jakości życia oraz wsparcie i wzmocnienie osób pokrzywdzonych przez nazizm.

Fundatorem konkursu jest Fundacja EVZ (Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość).

Pamiętając o ofiarach nazizmu, Fundacja EVZ od 20 lat działa na rzecz promowania praw człowieka i porozumienia międzynarodowego. Jej działalność jest wyrazem nieustającej politycznej i moralnej odpowiedzialności państwa niemieckiego za szkody wyrządzone w skutek nazizmu. Więcej na www.stiftung-evz.de.

Realizatorem konkursu „Inicjator PoMocy” jest Fundacja Stocznia.

Od ponad 10 lat tworzymy i wspieramy skuteczne rozwiązania dla problemów społecznych, włączamy obywateli i obywatelki w decydowanie o sprawach publicznych oraz pomagamy innym organizacjom i instytucjom lepiej planować i prowadzić ich działania społeczne. Więcej na www.stocznia.org.pl.

