



# Den zdraví

se Zdravotním ústavem  
se sídlem v Ústí nad Labem

Úterý 17. dubna 2018

## Bezplatné měření a poradenství

**9–16 hod.**

Pracoviště Zdravotního ústavu  
se sídlem v Ústí nad Labem,  
Moskevská 15 (u Hraničáře)

- obvod pasu, hmotnost, BMI index
- tělesný tuk, krevní tlak
- hladina cholesterolu
- nutriční konzultace, poradenství k pohybové aktivitě

Zdarma budou k dispozici také zdravotně-výchovné materiály



## VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

měření BMI, krevního tlaku, % tuku přístrojem OMRON

podrobné vyhodnocení stravovacích zvyklostí  
pomocí nutričního software  
vypracování individuálního zdravého jídelníčku

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

informační materiály

obecná doporučení  
(výživa, pohyb, životní styl)

**ZDARMA!**

**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