

## Észak-budai Szent János Centrumkórház Egészségfejlesztési iroda programjai

### Táplálkozási tanácsadás

Az Észak-budai Szent János Centrumkórház Egészségfejlesztési iroda keretében működő személyre szóló táplálkozási tanácsadás segítséget nyújthat azoknak, akik szeretnének egészségesebben táplálkozni vagy súlyt veszteni, azonban a megfelelő ismeretek hiányában nehézségekbe ütköztek az elindulás során. Igény esetén lehetőséget biztosítanánk további konzultációkra is.

Amiben tudunk segíteni: testsúlycsökkentés, kiegyensúlyozott táplálkozás kialakítása, tévhitek eloszlatása, életmódváltás, táplálkozás optimalizálása hobbisportolás esetén.

Személyesen és online is történhet a tanácsadás, amely 1 órás. A tanácsadást táplálkozástudományi szakember (msc) vagy dietetikus végzi.

**Helyszín:** Szent János Kórház, 1125 Budapest, Diósárok 1-3. vagy online

**Időpont:** Előre egyeztetett időpontban.

**Jelentkezés módja:** A program ingyenes, részvételi szándékát az alábbi linken található regisztrációs űrlap kitöltésével tudja jelezni:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hIrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Clljg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIXI9Gwl2LpWjfbW5eQMnKi-fjQ -D hQbMo aPs>



Egészségfejlesztési Iroda  
Szent János Kórház

## Táplálkozási tanácsadás

- Tudományosan megalapozott szakmai irányelvek szerint
- Segítség a súlycsökkentésben
- Kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás kialakítása
- Preventív szemlélet

*A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött!*

Tanácsadónk:

Balogh Borbála, táplálkozástudományi szakember

Tóth-Varga Csilla, dietetikus

