

# Zrzuć kilogramy w starostwie

Data publikacji: 11.09.2012 14:10

Jak mówi raport wydany przez europejskie biuro WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), to Polskie nastolatki należą do najgrubszych w Europie. Co trzeci 11-latek ma nadwagę - tak wynika z opracowania, który w maju opublikowała instytucja. Cieszyńskie starostwo właśnie rusza z pilotażowym programem skierowanym dla młodych osób, mających problem ze zbędnymi kilogramami.

Cieszyńskie starostwo startuje z niecodziennym projektem skierowanym dla młodzieży, która ma problemy z nadwagą. To coś dla tych, którzy chcą popracować nad swoją sylwetką, próbowali bezskutecznie zrzucić zbędne kilogramy, ale nie wyszło...

Właśnie rusza program skierowany dla osób w wieku 15-19 lat. **To dla tych, których wskaźnik BMI wskazuje powyżej granicy 25. Walka z własną nadwagą to kwestia nie tylko ciała ale i psychiki. Dlatego chcemy taki program pilotażowy wprowadzić** - mówi Barbara Kłosowska, Kierownik Biura Promocji Zdrowia cieszyńskiego starostwa.

Będzie to program trwający dwa miesiące. Ma wziąć w nim udział grupa około trzydziestu osób. Jak będzie wyglądał? Dwa razy w tygodniu uczestnicy będą spotykać się na ćwiczeniach, które będzie prowadził profesjonalny instruktor. Odbędą również spotkania z dietetykiem, psychologiem oraz lekarzem. Zajęcia fizyczne odbywać się będą w Cieszynie na sali gimnastycznej w SP nr 4, przy basenie. Konsultacje ze specjalistami będą w środy popołudniami. Program ma zakończyć się początkiem grudnia.

**Liczymy na to, że młodzież przełamie się i przybędzie na te zajęcia. Przygotowaliśmy wiele gadżetów, dla młodzieży, która będzie uczestniczyła w projekcie. Ale największą nagrodą dla nich będzie zrzucenie wagi i zdrowie** - przekonuje Kłosowska. Cały cykl spotkań jest bezpłatny.

Zgłaszać się można w Biurze Promocji Zdrowia Starostwa Powiatowego w Cieszynie ul. Bobrecka 29, w pokoju nr 216. Lub telefonicznie - 33-477-72-16, 534-967-028 e-mail: [pz@powiat.cieszyn.pl](mailto:pz@powiat.cieszyn.pl)

Ten program skierowany jest dla młodzieży, ale będzie też coś dla tych, którzy mają dbać o ich zdrowie. Bo jemy w domu, ale i w szkole. A tutaj nie zawsze w stołówkach czy sklepikach trafimy na jedzenie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. Dlatego też cykl spotkań dla młodzieży poprzedzi konferencja.

**Serdecznie zapraszamy osoby zainteresowane promocją zdrowego żywienia (nauczycieli, dietetyków, pielęgniarki, rodziców) do udziału w tym spotkaniu** - dodaje Barbara Kłosowska. Celem szkolenia jest zachęcenie do działań sprzyjających zdrowemu żywieniu oraz zwiększeniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, a tym samym przeciwdziałanie nadwadze i otyłości.

Konferencja odbędzie się 21 września o godz. 12.00 w sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie.

**Jan Bacza**