



Agencija APPA d.o.o. edukacija i savjetovanje

[www.agencija-appa.hr](http://www.agencija-appa.hr); E-ured: [info@agencija-appa.hr](mailto:info@agencija-appa.hr) / **099 3800 200**

NAZIV PROGRAMA	
<b>Kako smršaviti i ne udebljati se ponovo</b>	
<b>Mjesto održavanja</b>	ZAGREB, Zagreb Tower, Radnička cesta 80
<b>Vrijeme održavanja</b>	19. siječnja 2018. od 12.00 do 16.00 sati
<b>RASPORED PREDAVANJA</b>	
<b>11:30 – 12:00</b>	<b>Registracija polaznika</b>
<b>12:00 – 12:45</b>	Koje skupine namirnica su važne za mršavljenje?
<b>12:45 – 13:30</b>	Što nam kazuju antropometrijske mjere (tjelesna masa, opseg struka, ...)? Postulati prihvatljivog mršavljenja
<b>13:30 – 14:15</b>	Osnove u izradi jelovnika Kupovina hrane i koje namirnice odabrati
<b>14:15 – 14:30</b>	Pauza za kavu
<b>14:30 – 15:15</b>	Zamke pri mršavljenju Konkretni primjeri iz prakse
<b>15:15 – 16:00</b>	Vodič za mršavljenje
<b>Predavačica:</b>	Dr.sc. Vesna Bosanac - nutricionistica
Kotizacija 360 + PDV Kotizacija za obiteljsku edukaciju - <b>odobravamo popust od 15%</b> po svakom polazniku  U kotizaciju je uključen Vodič za mršavljenje, prezentacijski materijal i osvježavajući napitci tijekom edukacije.  <b>Uplata i prijava:</b> Kotizacija se uplaćuje unaprijed na IBAN: HR44 2407 0001 1004 23618 Model : 67, Poziv na broj : OIB platitelja ; svrha doznake: upisati prezime polaznika	