



# VEČ ZDRAVJA V OBČINI MIREN - KOSTANJEVICA

Vabimo vas v delavnico

# **MANJ SLANO – BOLJ ZDRAVO**

## **v četrtek 18. marca 2010**

**od 19.00 do 21.00**

## **v Domu krajanov Negovan Nemec v Biljah**

Z našim načinom prehranjevanja kar za 140 % presegamo priporočila o za zdravje varnem uživanju soli. Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka in posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja. Uživajte živila z manjšo količino soli. Pri nakupu živil vedno preberite, koliko soli (natrija) vsebujejo. Omejite dosoljevanje hrane.

Študenta zdravstvene nege David Poljšak in Neli Dovžak vam bosta izmerila krvni tlak, indeks telesne mase, delež maščob in vode v telesu, svetovala za zdrav življenjski slog in razdelila gradiva s koristnimi informacijami.

**Povabite prijatelje, sodelavce, sosede. Vstopnine ni.**

Projekt sofinancira Občina Miren – Kostanjevica

