

Eesti Tervishoiutöötajate Kutseliidu koolituspäev

Kuupäev: 20.09.2019

Koht: Tallinn, Ravi tn 18, Tuppitsa saal

Kell: 8.45 – 14.00

08.45 – 9.00 saabumine, registreerimine

09.00 – 10.00 Mis kasu on ametiühingust? Mis on ametiühingu roll?
Artjom Arhangel'ski EAKL organisatsioonisekretär.

10.00 – 10.15 paus

10.15 – 11.45 Stress ja toitumine.

Annely Soots - psühholoog, arst ja funktsionaalse toitumise terapeut,
toitumisenõustajate ja -terapeutide koolitaja Tervisekoolis.

11.45 – 12.15 paus

12.15 – 14.00 Stress ja toitumine jätkub.

Koolitusel kajastamist leidvad teemad: Mis on stress ja kuidas see endast märku annab? Mida ette võtta, kui stress hakkab kuhjuma? Mis aitab stressiga toime tulla ja kuidas toimetulekut toitumisega toetada? Aju vajab paremaks funktsioneerimiseks paljusid toitaineid: antioksidandid, vitamiinid, mineraalained, rasvhapped, aminohapped. Kuidas toitumine meie toimimist mõjutab, missugused on paremad toiduvalikud? Nõuanded, kuidas teooria praktikasse rakendada.

Koolitusel osalejale kingituseks 1 ajakiri Toitumisteraapia

Koolitusel osalemise tasu:

ITK ETK liikmele osalus tasuta;

ETK liikmele väljaspool ITK hind **5 €**;

mitteliikmele hind **15 €**.

Kohtade arv piiratud!

Registreerimiseks: karolin.kauge@itk.ee; merle.paliale@itk.ee; helve.jarv@itk.ee;
tiina.karing@itk.ee

EESTI TERVISHOIUTÖÖTAJATE KUTSELIIT

Registrikood 80017836

AS SEB Pank: EE241010052031776008

Pärnu mnt.41 A, 10119, Tallinn

www.kutseliit.eu

kutseliit@kutseliit.eu

Tel/Faks: 631 3123