

PLAN KURSU TRENER ZDROWEGO STARZENIA

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 8 godzin		
1.	Zdrowe starzenie w praktyce i w świetle badań naukowych.	2
2.	Promocja zdrowego trybu życia jako metoda prewencji chorób związanych z wiekiem.	2
3.	Metody oceny stylu życia – ocena błędów żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej, poziomu stresu, występowania problemów ze snem, wielkich problemów geriatrycznych.	2
4.	Zasady projektowania i wdrażania kompleksowych strategii zdrowego starzenia.	2
Ćwiczenia praktyczne - 12 godzin		
1.	Diagnostyka (interpretacja testów funkcjonalnych, klinicznych, obrazowych; ocena stylu życia)	3
2.	Aktywność fizyczna niezbędna dla zdrowego starzenia (zestawy ćwiczeń, treningi zdrowotne)	3
3.	Zbilansowana dieta (podstawy konstruowania jadłospisów)	3
4.	Techniki redukujące stres (treningi relaksacyjne, automasaż, koloroterapia i inne)	3
Razem		20