

Data ta' l-applikazzjoni

L-ewwel darba li ser tattendi l-kors **IVA**  **LE**

Jekk le, f'liema sena attendejt?

F'liema lokalità tippreferi li tattendi?  \*

\*Peress li mhux f'kull lokalità huwa possibli li jsiru dawn il-programmi, jista' jkun li tattendi fl-eqreb lokalità tal-preferenza tieghek.

**F'każ ta' emerġenza lil min ghandna nikkuntatjaw?**

Isem u Kunjom

Mowbajl  Telefon

L-informazzjoni rikjesta tkun ipproċessata skond l-Artiklu 27 (a) (i) tal-Public Health Act u d-Data Protection Act 2001. L-informazzjoni tieghek ser tinżamm għall-istatistika u riċerka fl-interess tas-Saħħa Pubblika.

**Wara li timla din l-applikazzjoni, għalaqha f'envelop u impostha fl-indirizz li jidher hawn taht:**

**Programm - Piż Tajjeb Tul Hajtek**  
Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard  
5B, The Emporium  
Triq C. De. Brocktorff,  
Msida MSD 1421

Għal aktar informazzjoni tista' ċċempel lid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard fuq dawn in-numri 2326 6000 jew 2326 6123

# Piż Tajjeb Tul Hajtek

Dieta Mediterranja

# Programm Piż Tajjeb Tul Hajtek

Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Sahħa u l-Prevenzjoni tal-Mard qiegħed joffri programm ta' telf ta' piż u attività fiżika fil-kunsilli lokali u ċentri tas-saħħa. Dan il-programm jikkonsisti f'żewġ sessjonijiet fil-ġimgħa għal tul ta' 12-il ġimgħa. Dawn jinkludu: (a) sessjoni ta' sagħtejn ta' informazzjoni u diskussjoni dwar in-nutrizzjoni u t-telf tal-piż żejjed u (b) sessjoni oħra ta' siegħa attività fiżika. Dawn jitmexxew minn professjonisti.

L-għan ta' dan il-programm huwa li jintilef piż żejjed u li jinżamm piż tajjeb matul il-hajja. Dan huwa possibli għaliex joffri hiliet li l-partecipanti jehtiegu biex itejbu d-drawwiet tal-ikel u li eventwalment tizzied l-attività fiżika b'mod regolari. Ir-rakkomandazzjoni mill-Għaqda Dinija tas-Sahħa (WHO) hi li l-adulti għandhom jagħmlu minn tal-anqas 30 minuta ta' attività (b'intensità moderata għal ftit qawwija) f'hafna mill-ġranet tal-ġimgħa, preferibbilment kuljum. Madankollu, biex persuna tiflew il-piż żejjed, hemm bżonn li l-hin tal-eżerċizzju fiżiku jiżdied għal bejn siegħa u siegħa u nofs ta' intensità moderata matul il-ġurnata.

Waqt il-programm tingħata ukoll għajnuna u appoġġ lill-partecipanti sabiex tinbidel l-imġieba tagħhom biex b'hekk jintlahaq l-għan tal-programm. Matul is-sessjoni tal-eżerċizzju, l-partecipanti jistgħu jippartecipaw skond il-hiliet tagħhom. Tingħata preferenza lil minn qatt ma' attenda qabel.

Nies li huma eliġibbli għal dan il-programm huma persuni li għandhom 'l fuq minn 18-il sena u għandhom piż żejjed (BMI ta' 25kg/m<sup>2</sup> jew aktar).

## 10 passi li jgħinuk ittejjeb saħħtek!

1. Uża prodotti *wholemeal/wholegrain* meta ssajjar prodotti tal-qamħ - eżempju: ħobż, ċerejali, għagin, u ross. Il-qoxra tal-patata għandha tinhasel sew u tittiekel (fejn hu possibli).
2. Kul minn tal-inqas tlett porzjonijiet ta' ħaxix u żewġ porzjonijiet ta' frott matul l-ġurnata. Fejn hu possibli halli l-qoxra mal-frott u mal-ħaxix - eżempju tuffieħa u tadam.
3. Aghżel prodotti tal-ħalib b'livell baxx ta' xaħmijiet bħal ħalib xkumat u *yogurt light*.
4. Aghżel laħam dghejf, kif ukoll aghżel minn varjetà ta' ħut abjad jew żejtni, legumi (fażola, għads u piżelli) bajd, lewż u żrieragħ bħala porzjon ta' proteini.
5. Dejjem aghżel ikel li għandu livell baxx ta' xaħam saturat u trans, zokkor u melħ, filwaqt li tillimita l-konsum tal-ikel ipproċessat.
6. Ara li matul l-ġurnata tiekoll tliet ikliet prinċipali (il-kolazzjon, l-ikla ta' nofsinhar u l-ikla ta' filgħaxija) b'xi *snacks* ħfief bejniethom.
7. Ixrob madwar 8 tazzi ilma matul il-jum.
8. Kul bil qies.
9. Illimita l-meraq tal-frott u l-alkoħol u evita xarbiel ħelwin u *energy drinks*.
10. Adotta stil ta' hajja f'bilanċ bejn attività fiżika regolari, mistrieħ u rqađ.

### Kundizzjonijiet u punti importanti:

#### Persuni eliġibbli jrid ikollhom:

- ▶ 'L fuq minn 18-il sena;
- ▶ *Body Mass Index* ta' 25 kg/m<sup>2</sup> jew iktar;
- ▶ Koppji imħegġin japplikaw flimkien;
- ▶ Qabel tapplika huwa rakkomandat li tieħu parir mediku mingħand it-tabib tiegħek;
- ▶ Għal kull programm jattendu 15-il partecipant;
- ▶ Prijorità tingħata lil minn qatt ma' attenda qabel;
- ▶ Id-Direttorat, il-Kunsill Lokali u l-*aerobics instructor* mhumiex responsabbli jekk xi hadd iweġġa matul dawn is-sessjonijiet.



Dieta Mediterranja

## Detalji

Isem u Kunjom

Numru tal-ID

Indirizz

Imejl

Numru tat-telefon (dar)

Numru tal-mowbajl

Età  Tul (metri)  Piż (kg)

### Indiċi għal Massa tal-Ġisem (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{piż (kg)}}{\text{tul x tul (m}^2\text{)}}$$

Kompli agra' wara

Applikazzjoni