

SRČNO VABILO

torek, 28. januar 2020, ob 18.00 v veliki dvorani Fakultete za šport

Pregled **treh** objavljenih kliničnih raziskav koncepta PrejPotem v kontekstu raziskav na področju rastlinskega prehranjevanja
10 let koncepta PrejPotem

PRVA RAZISKAVA

- Objavljena leta 2017 na podlagi preučevanja 325 sodelujočih oseb.

Vpliv 10 tedenske spremembe na telesno sestavo pri ustrežno težkih, prekomerno težkih in klinično debelih.

DRUGA RAZISKAVA

- Objavljena v prvi polovici leta 2019 na podlagi preučevanja 36 sodelujočih oseb.

Kratkoročen (10 tedenski) in dolgoročen (36 tedenski) vpliv koncepta PrejPotem na telesno sestavo in nekatere srčnožilne dejavnike tveganja (vključeni tudi dejavnik tveganja za nastanek nekaterih oblik raka: rak dojke, rak prostate in rak debelega črevesja).

TRETJA RAZISKAVA (štiri v eni)

- Prvi del objavljen konec leta 2019 na podlagi preučevanja 151 sodelujočih oseb.

Kratkoročen (od 0.5-2 leti), srednjeročen (od 2-5 let) in dolgoročen (od 5-10 let) učinek koncepta PrejPotem na (1) telesno sestavo, (2) srčnožilne dejavnike tveganja, (3) življenjski slog in motiv za prehranjevanje po konceptu PrejPotem, (4) hranilni vnos (ali je prehranjevanje hranilno zadostno).

POGLED NAPREJ

- Poteka naključno kontrolirana raziskava na bolnih.
- Načrtujemo dve naključno kontrolirani raziskavi na preučevancih, ki so na konceptu PrejPotem.

KORISTI ZA UDELEŽENCE

- Kakšne spremembe lahko v povprečju pričakujem v telesni sestavi in splošnem zdravju.
- Stališče do pretežno ali izključno rastlinskega prehranjevanja - koncepta PrejPotem.
- Spoznali boste sestavne dele koncepta PrejPotem
- Kdaj in kako lahko začnete?

Boštjan Jakše
Ekipe trenerjev PrejPotem