***Журнал консультаций***

с участницами проекта

*«Забота о себе – бесплатная гимнастика для женщин 50+ лет»*

с целью оценки самочувствия после физической нагрузки

Дата проведения консультации 23 апреля 2021 с13.00-15.00

*г. Адрес проведения г. Воронеж, ул. Генерала Лизюкова, д.17а*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Время**  **консультации** | **ФИО участницы проекта** | **Возраст, лет** | **Какое положительное влияние на организм отмечаете от участия в проекте «Забота о себе»?** | **Рекомендации врача** |
| 1 | 13.00-13.10 | Сенцова Людмила Семёновна | 69 | Занятия дают огромный позитивный физический и эмоциональный заряд | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 2 | 13.10-13.20 | Жукова Людмила Васильевна | 61 | Получаю заряд бодрости | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 3 | 13-20-13-30 | Дмитриева Наталья Ивановна | 63 | Занятия позволили побороть депрессию, улучшилось состояние голеностопа после травмы | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 4 | 13.30-13.40 | Глинянова Людмила Александровна | 67 | Ушли страхи, тревоги и неуверенность в себе | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 5 | 13.40-13.50 | Александрова Лариса Ивановна | 61 | Нормализовалось  давление | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 6 | 13.50-14.00 | Литвинова Тамара Викторовна | 65 | Появилась гибкость, чувствую себя помолодевшей | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 7 | 14.00-14.10 | Стрилецкая Елена Ивановна | 66 | Улучшается настроение и самочувствие | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 8 | 14.10-14-20 | Медведева Ольга Ивановна | 60 | Улучшилась память | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 9 | 14-20-14-30 | Шапошникова Ольга Игоревна | 70 | Улучшилась осанка | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 10 | 14.30-14-40 | Лебедева Светлана Викторовна | 51 | Ушел лишний вес | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 11 | 14.40-14.50 | Иванова Валентина Владимировна | 70 | Получаю заряд  энергии, стала гибче | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 12 | 14.50-15.00 | Литвинова Светлана Викторовна | 61 | Улучшилась осанка и настроение | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |

Дата проведения консультации 11 мая 2021г. с 16.00-18.00

*г. Адрес проведения г. Воронеж, ул. 25 Января, д. 72*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Время**  **консультации** | **ФИО участницы проекта** | **Возраст, лет** | **Какое положительное влияние на организм отмечаете от участия в проекте «Забота о себе»?** | **Рекомендации врача** |
| 1 | 16.00-16.10 | Ерофеева Галина Борисовна | 68 | Почувствовала улучшение общего состояния | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 2 | 16.10-16.20 | Касаткина Раиса Васильевна | 72 | Нормализовалось давление | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 3 | 16.20-16.30 | Зубахина Тамара Федоровна | 61 | Улучшилась осанка и общее состояние | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 4 | 16.30-16.40 | Радостина Лариса Гавриловна | 56 | Улучшилась гибкость и самочувствие | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 5 | 16.40-16.50 | Чуркина Татьяна Ивановна | 58 | Улучшилась память | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 6 | 16.50-17.00 | Оранская Юлия Олеговна | 52 | Снизился вес | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 7 | 17.00-17.10 | Цыганкова Наталья Павловна | 68 | Улучшилось давление | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 8 | 17.10-17.25 | Переславцева Валентина Анатольевна | 54 | Ушел лишний вес | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 9 | 17.25-17.35 | Измайлова Антонина Николаевна | 61 | Занятия дают огромный позитивный физический и эмоциональный заряд | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 10 | 17.35-17.45 | Кураева Маржана Магомедовна | 54 | Улучшается настроение и самочувствие | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |
| 11 | 17.45-18.00 | Цуканова Татьяна Александровна | 62 | Получаю заряд бодрости | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |

Дата проведения консультации 22 мая 2021г. с10.00-12.00

*г. Адрес проведения г. Воронеж, ул. Ворошилова, д.1а*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Время**  **консультации** | **ФИО участницы проекта** | **Возраст, лет** | **Какое положительное влияние на организм отмечаете от участия в проекте «Забота о себе»?** | **Рекомендации врача** | |
| 1 | 10.00-10.10 | Орнова Нина Николаевна | 59 | Улучшение общего самочувствия, настроения. Стала вести более активную жизнь. Перестали беспокоить головная боль и дискомфорт в коленных суставах, шее | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 2 | 10.10-10.20 | Черепнина Ольга Николаевна | 61 | Нормализация артериального давления. Стала регулярно заниматься гимнастикой и дома.  Эмоциональный подъём- после занятий чувство легкости ( « словно летишь на крыльях») | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 3 | 10.20-10.30 | Кириченко Алла Владимировна | 63 | Улучшилась координация. Стала регулярно выполнять дома упражнения по растяжке. В случае пропуска занятий- ощущение нехватки нагрузки | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 4 | 10.30-10.40 | Ремизова Наталья Викторовна | 51 | Отмечает улучшение осанки. Улучшился мышечный тонус.  Занятия помогли восстановиться после перенесенной коронавирусной инфекции. Стала более дисциплинированной | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 5 | 10.40-10.50 | Ткачева Ирина Геннадьевна | 54 | Улучшилась подвижность суставов, повысилась гибкость. Эмоциональный подъем . | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 6 | 10.50-11.00 | Перевозова Елена Михайловна | 71 | Стала спокойнее, нормализовалось артериальное давление , улучшилась осанка. Ощущает прилив энергии, сил. Отмечает выраженный общеукрепляющий эффект. | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 7 | 11.00-11.10 | Митрофанова Марина Эдвиновна | 63 | Улучшился метаболизм (нормализация веса), настроение улучшилось. Получает удовольствие от занятий | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 8 | 11.10-11.20 | Щепкина Ольга Васильевна | 65 | Бодрость духа, гибкость, выносливость повысилась, улучшение настроения | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 9 | 11.20-11.30 | Елфимова Елена Николаевна | 61 | Похудела на 5кг,отмечает повышение эластичности, улучшение настроения. Стала выполнять гимнастику по утрам дома | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 10 | 11.30-11.40 | Сычева Ирина Александровна | 63 | В целом улучшилось самочувствие, ощущает себя красивой, молодой. Повысился мышечный тонус | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов | |
| 11 | 11.40-11.55 | Плющева Галина Ивановна | 64 | Хорошее настроение. Получает удовольствие от тренировок. | Рекомендованы утренняя гимнастика, ежедневные прогулки не менее 5000 шагов |

***врач Жильцова М.С.***