

► eDieting-kurssin suorittamisen edellytykset

eDieting-kurssiin osallistuminen ja sen suorittaminen on helppoa. Kurssin luonne on terveyttä edistävää, joten se edellyttää kahta asiaa:

- Perusterveyttä
- Perustasolla olevaa tietoteknistä osaamista ja materiaalin avaamiseen tarvittavat ohjelmat

Lyhytaikainen niukkaenerginen painonpudotus sopii

- kaikille terveille ihmisille, jotka haluavat nopeasti tuloksia painonpudotuksessa
- ihmisille, jotka haluavat ottaa uuden painonsa haltuun painonpudotuksen jälkeen
- ihmisille, jotka ovat valmiita muuttamaan ravintotottumuksia ja joitakin elämäntapoja painonpudotuksen ajaksi

Tietotekniset vaatimukset

- kurssin sujuva toimivuus edellyttää internetyhteyttä ja sähköpostiohjelmaa, jolla voi avata liitetiedostoja, tallentaa niitä omalle koneelle. Lisäksi on hyvä olla tulostusmahdollisuus.
- osaat avata sähköpostin liitetiedostoja (osaat lähettää liitetiedoston sähköpostilla)
- osaat täyttää Microsoft Excel taulukkoa ja Word-lomakkeita
- ohjelmat:
 - internetselain (Microsoft Explorer 6.0+ Firefox 1.5+)
 - sähköpostiohjelma
 - Adobe Reader 6.0+ ohjelma pdf-tiedostojen lukemiseen ja avaamiseen (tai vastaava Adobe Acrobat)
 - Microsoft Officeen dokumenttien (excel, word) avaamiseen päivitetty Office 2000 versio tai uudempi
 - ilmainen OpenOffice 2.0+ ohjelmistopaketti toimii myös, mutta jotkut asetelut ja toiminnot eivät välttämättä vastaa todellisuutta ja toimintojen täydellistä toimivuutta ei voida taata

Kurssin suorittaminen edellyttää tietoteknistä osaamista seuraavasti:

- kurssilainen osaa lukea sähköposteja, avata liitetiedostoja ja tallentaa niitä omalle koneelle
 - osaat lähettää liitetiedoston sähköpostilla (ei välttämätön)
- kurssilainen osaa käyttää internetselainta (perustaito)
- kurssilainen osaa täyttää excel-taulukkoa (kirjoitus) ja tallentaa tiedoston omalle koneelle
- kurssilainen osaa tulostaa dokumentteja (ei välttämätön)

Kenelle niukkaenerginen laihduttaminen ei sovi?

- ali- tai normaalipainoiselle henkilölle (ei tarvetta)
- odottaville tai imettävälle äidille
- anoreksiasta, bulimiasta tai jostain muusta syömishäiriöstä kärsivälle
- kasvuikäiselle lapselle
- yli 65-vuotiaalle ilman lääkärin valvontaa
- nuoruustyypin diabetesta sairastavalle
- henkilölle jolla on psykiatrinen sairaus
- henkilölle, jolla on pitkäaikainen lääkitystä vaativa sairaus (lääkäri voi joutua muuttamaan lääkitystä dieetin aikana tai laihduttaminen pitää tehdä lääkärin valvonnassa)

Keventäminen tekee hyvää!