

Budme akční pre zdravšiu budúcnosť

PRIPOJME SA K EURÓPSKEMU DŇU OBEZITY!

KEDY?

20. máj 2017 (sobota) 10.00-14.00 hod.

KDE?

Bratislava - Stará tržnica, Košice - Kulturpark,
Banská Bystrica - Nám. SNP, Bardejov - Radničné nám.,
Trnava - Trojičné námestie

Ciel': Zvýšenie povedomia o obezite a rizikách spojených s nárastom hmotnosti, zvýšenia povedomia o zdravej výžive a pohybovej aktivite v prevencii rozvoja obezity, informácie o možnostiach liečby obezity.

PROGRAM:

1. Komplexná analýza ľudského tela na profesionálnom analyzátore Inbody – meranie hmotnosti, % telesného tuku, obsahu vody v tele, objemu svalovej hmoty
2. Vyšetrenie srdcovo-cievnych rizikových faktorov: hladina cukru, cholesterolu, hodnoty krvného tlaku, obvodu pása
3. „Zdravý“ jedálny lístok – konzultácie s odborníkmi
4. Športové aktivity zamerané na optimalizáciu telesnej hmotnosti, konzultácie v oblasti vhodných pohybových aktivít - ich frekvencie a intenzity zaťaženia
5. Konzultácia a zhodnotenie rizikových faktorov rozvoja ochorení pridružených k obezite lekármi – odborníkmi na liečbu obezity