

# Budme akční pre zdravšiu budúcnosť. PRIPOJME SA K EURÓPSKEMU DŇU OBEZITY!

pod záštitou ministra zdravotníctva JUDr. Ing. Tomáša Druckera  
a riaditeľky Kancelárie WHO Slovensko MUDr. Dariny Sedlákovej, MPH

**KEDY? 21. máj 2016 (sobota) 10-14 hod.**

**KDE? Stará tržnica - galéria SNP, 1. poschodie, Námestie SNP, Bratislava**

**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, BMI
2. Meranie srdcovo-cievnych rizikových faktorov: glykémia, cholesterol, krvný tlak, obvod pása
3. Zostavenie „zdravého“ jedálneho lístka „šitého na mieru“ pomocou softvéru Planeat
4. Športové aktivity pomáhajúce rozvoju pohybových schopností zameraných na optimalizáciu hmotnosti - využitie WII systému, stacionárneho bicykla, dynamometra, handgripu, prezentácia cvikov na fit loptách a balančnej doske
5. Novinky v oblasti výskumu obezity
6. Konzultácia a zhodnotenie rizikových faktorov rozvoja ochorení pridružených k obezite lekármi – odborníkmi na liečbu obezity
7. Návčik správnej techniky severskej chôdze „nordic walking“ s inštruktormi

### Stretnutie pri fontáne pred Starou tržnicou o 11.00 a 13.00 hodine

Trasa: Kloboučnícka, Nedbalova, Laurinská, Panská, Ventúrska, Michalská brána, námestie SNP, Stará tržnica

O pitný režim sa postarajú Slovenské pramene a žriedla minerálnou vodou **Gemerka**.

Zaujímavé čítanie o obezite a pridružených ochoreniach, o ich liečbe pripravil v spolupráci s Obezitologickou sekciou Slovenskej diabetologickej spoločnosti **Bedeker Zdravia**.

Partneri podujatia:

