

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

pod záštitou pod záštitou ministra zdravotníctva JUDr. Ing. Tomáša Druckera,
riaditeľky Kancelárie WHO Slovensko MUDr. Dariny Sedlákovej, MPH
a primátora mesta Košice MUDr. Richarda Rašiho, PhD., MPH

KEDY? 21. máj 2016 (sobota) 10-17 hod.

KDE? KulturPark Košice

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.

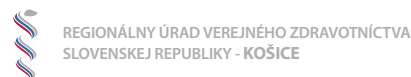
PROGRAM:

1. Komplexná analýza ľudského tela na profesionálnom analyzátoze 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.
PROGRAM ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT – vid' druhá strana
5. Konzultácia a zhodnotenie rizikových faktorov rozvoja ochorení pridružených k obezite lekármi – odborníkmi na liečbu obezity

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 **Bedecker Zdravia**.

Partneri podujatia:



PROGRAM POHYBOVÝCH AKTIVÍT

SLOVENSKÝ DEŇ OBEZITY 2016 - KOŠICE

Zabezpečuje: Ústav TV a športu UPJŠ v Košiciach
v spolupráci s Katie De Chimp Fitness Club

10.30 – 10.55	Tabata – Katie
11.00 – 11.25	100% ABS – Katie
11.30 – 11.55	Body workout – UPJŠ
12.00 – 12.25	Step body – UPJŠ
12.30 – 12.55	Intervalový tréning – Katie
13.00 – 13.25	Funkčný step workout – Katie
13.30 – 13.50	Overball workout – UPJŠ
14.00 – 14.25	Kruhový tréning – UPJŠ
14.30 – 14.55	Spinning – Klaudia
15.00 – 15.25	Spinning – Martina
15.30 – 16.30	Port De Bras + strečing – Katie