

# 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?** Radnica Trnava, Hlavná 1 (zasadacia miestnosť a foyer)

**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, 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, prezentácia cvikov kettlballom, predvádzanie strečingových cvičení, ako aj cvikov na fit loptách, balančnej doske
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 **Bedeker Zdravia**.

Partneri podujatia:



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



bedeker **zdravia**