



PODZIMNÍ AKADEMIE ZDRAVÍ

Starejme se o své zdraví!

S přibývajícím věkem se mění potřeby našeho těla – nestačí tedy pokračovat ve správných návycích z mládí, je potřeba věci změnit. Tyto přednášky jsou určeny všem, kdo se zajímají o možnosti zdravé výživy a životního stylu. Ať už chtějí udržovat a chránit zdraví své, nebo svých blízkých. Životní styl výrazně zlepšuje kvalitu života – pomáhá udržet dobrou pohyblivost, fyzickou a psychickou kondici. Důležité je dobře porozumět tomu, co tělo potřebuje, a přizpůsobit tomu životní styl tak, aby nám přinášel radost a také prospíval našemu zdraví. Zkrátka si musíme najít správný kompromis.

 **4 přednášky**

(termíny a témata najdete na druhé straně letáku)

 **19. 9. – 31. 10. 2022**

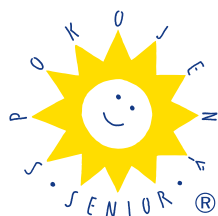
 **Vždy v pondělí 10.00 – 12.00 hod.**

 **Bašty 8, Brno (4. patro s výtahem)**

 **100 Kč / jednotlivá přednáška**

 **Mgr. Šárka Matějková**

(jednotlivými přednáškami Vás provede nutriční specialista, která také zodpoví Vaše konkrétní dotazy)



BLIŽŠÍ INFORMACE A DOTAZY

Spokojený senior – KLAS, z. s.

tel.: 730 805 857

e-mail: info@spokojenyse-nior-klas.cz



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ



PODZIMNÍ AKADEMIE ZDRAVÍ

Starejme se o své zdraví!

Pondělí **19. 9. 2022**

PREVENCE A LÉČBA SRDEČNĚ-CÉVNÍCH CHOROB

Nemoci srdce a cév jsou v ČR nejčastější příčinou úmrtí. Jejich výskyt závisí zejména na faktorech životního stylu. Co dělat, aby vaše srdce bylo v dobré kondici?

Pondělí **3. 10. 2022**

DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus neboli cukrovka je onemocnění, jehož hlavním projevem je zvýšená hladina cukru v krvi. V ČR je téměř 1 milion lidí s touto nemocí. Pojďme si říct, jak se cukrovce vyhnout, případně zmírnit dopady.

Pondělí **17. 10. 2022**

PREVENCE ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

Nádorová onemocnění jsou v ČR druhou nejčastější příčinou onemocnění. Velkou měrou je jejich vznik ovlivněn faktory životního stylu jako je výživa či pohybová aktivita. Co tedy můžeme pro své zdraví udělat?

Pondělí **31. 10. 2022**

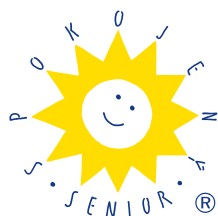
VÝŽIVA PRO MOZEK

Strava má velký vliv na zdraví našeho mozku. Které potraviny jsou pro výkon mozku zásadní? Jak si udržet dobrou paměť?

Na jednotlivé přednášky je možné se hlásit vždy nejpozději v pátek.



Nebojte se. **Nejde o reklamní/prodejní akci.**



BLIŽŠÍ INFORMACE A DOTAZY

Spokojený senior – KLAS, z. s.

tel.: 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ