

Program:

30.9.'24

9.30 — 11.30

Prečo je dôležité sa hýbať?

- Pohybová aktivita a jej vplyv na zdravie, mozog a metabolizmus.
- Výsledky štúdií v danej oblasti.
- Pohyb ako prevencia a liečba chronických ochorení.

Cieľ:

Upozorniť na význam pohybu pre zdravie, mozog a metabolizmus.

Lektorka:

Prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD. — venuje sa účinkom cvičenia a komplexnej úpravy životného štýlu na zdravie človeka. Vede Centrum pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra SAV a je garantkou prvého slovenského Centra pre manažment obezity, akreditovaného EASO. Je autorkou mnohých odborných článkov, prednáša na Lekárskej fakulte UK v Bratislave.

Pre koho:

dospelí 55+ a seniori, záujemcovia o túto tému

Vstup na prednášku je voľný, tešíme sa na vás v priestoroch V-klubu.

Kontaktná osoba:

PhDr. Svetlana Chomová, PhD.
svetlana.chomova@nocka.sk, 0918 817 129

Viac info:
www.nocka.sk

občianske

vzdelávanie :

Pohyb ako liek

Miesto konania: NOC — V-klub,
Nám. SNP 12, Bratislava



NÁRODNÉ
OSVETOVÉ
CENTRUM