

Obezita patrí do rúk lekára! Nebojme sa vyhľadať pomoc!

3. ročník

Slovenského dňa obezity

Akcia sa koná pod záštitou prezidenta Slovenskej republiky, pod záštitou Ministerstva zdravotníctva SR, Úradu verejného zdravotníctva a primátora mesta Nitra

19. mája od 10.00 do 14.00 hod.

Park na Sihoti, Nitra (pred reštauráciou Starý biskupský hostinec)

PROGRAM:

1. Komplexná analýza ľudského tela na profesionálnom analyzátore Inbody – meranie hmotnosti, % telesného tuku, obsahu vody v tele, objemu svalovej hmoty
2. Meranie BMI
3. Vyšetrenie srdcovo-cievnych rizikových faktorov: hladina cukru, cholesterolu, hodnoty krvného tlaku, obvodu pása
4. „Zdravý“ jedálny lístok – konzultácie s odborníkmi
5. Športové aktivity zamerané na optimalizáciu telesnej hmotnosti, konzultácie v oblasti vhodných pohybových aktivít - ich frekvencie a intenzity zaťaženia. Ukážka skupinového cvičenia na trampolínach
6. Konzultácia a zhodnotenie rizikových faktorov rozvoja ochorení pridružených k obezite lekármi odborníkmi na liečbu obezity



Odborný garant:



Organizátor:



Slovenský deň obezity vznikol pod gesciou Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti.