

# MEGHÍVÓ

## PREVENCIÓS NAP –

# EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG, EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD, PREVENCIÓ

**Helyszín: Faluház és Könyvtár- Bordány**  
**Időpont: 2019 június 10.-én, 7:30 -12-óráig**

**7:30** Regisztráció a PREVENCIÓS NAPRA

7:30- Helyszíni regisztráció a futóversenyre

**8:00 – 12.00** Testösszetétel mérés InBody készülékkel

Az INBODY precízen méri:

- a testzsír tömeget és -százalékot
- az izomtömeget
- a testvizet, kimutatja a dehidratáltságot vagy ödémásodást is
- a zsigeri (szervek közti) zsír szintet
- kalkulál ásványi anyag szintet, mely a csontozat állapotára utal
- a zsírtömeget és izomtömeget testrészenként (karok, lábak, törzs) kimutatja
- számol alapanyagcserét és ajánlott kalória mennyiséget.  
/a mérés ingyenes- a mérés eredményével jelentkezzenek a házi orvosnál/

8:40- Bemelegítés Gut Gabival

**9:00 Futóverseny**

**Előadás:**

9:15- 9:45 Típek, hogy jobban érezd magad a bőrödben- GUT GABI Motivációs tréner, egészségfejlesztő, sportoktató.

10:00 - 11:00 GUT GABI PÜNKÖSDI TORNA

**A program teljes ideje alatt kóstoló** A Zabosfa KerTÉSZ Kft. mintaboltjaiban kapható zöldség-gyümölcs alapú smoothie italok kóstolására biztosítunk lehetőséget.

*Frissen turmixolt zöldségek és gyümölcsök, melyek a napi vitamin és rost szükségletek jelentős részét fedezik.*

12:00 Zárás

A program teljes ideje alatt lehetőség van egészségügyi állapotfelmérő kérdőív kitöltésére.

**Szeretettel várunk mindenkit!**

